



Previsión Sanitaria Nacional

La actualidad del mundo profesional

Número 106 / Noviembre / 2024

24

CLAUDIO VÁZQUEZ

Charlamos con el médico de la Selección Española de Fútbol, un mutualista campeón de Europa

6

COLEGIOS

PSN estrecha su histórica relación con las corporaciones profesionales
Editorial



SALUD MENTAL, UN GRITO SILENCIOSO

Psiquiatras y psicólogos ayudan a visibilizar una realidad todavía demasiado desconocida

14



Previsión Sanitaria Nacional

Planes
de Pensiones

TU FUTURO, EN MANOS EXPERTAS

Más de 25 años gestionando algunos de los planes de pensiones más rentables de su categoría

Plan Individual

5,46%*

Plan Asociado

2,44%*

Autorresponsabilidad

6,76%*

*RENTABILIDAD ANUALIZADA A
5 AÑOS

TRAJE TU
PLAN O PPA A PSN

y te damos
hasta un

3%
adicional

INFÓRMATE



ARMANDO SOLÍS
PRESIDENTE DE PSN

UN VÍNCULO HISTÓRICO GRABADO EN NUESTRO ADN

PSN nació hace más de 94 años del seno de los colegios profesionales. Lo hizo concretamente en el mundo médico y después fue abriéndose a otras profesiones que la acogieron con los brazos abiertos a través de esas mismas instituciones representativas. Farmacéuticos, Veterinarios, Odontólogos y un largo etcétera de corporaciones que comparten con Previsión un objetivo: servir de apoyo y ofrecer las máximas garantías al colectivo al que se deben, los profesionales. En esos momentos iniciales, la necesidad de protección para un colectivo que históricamente no ha contado con un respaldo estatal demasiado sólido hizo que fueran los propios colegios los que decidieran constituir esa garantía adicional que suponía PSN. Hoy, esta mutua sigue representando para los profesionales ese complemento imprescindible para cubrir las carencias de protección pública que sufren en campos tan sensibles como la jubilación, la incapacidad o las consecuencias familiares de un fallecimiento.

Durante estos casi cien años de historia, PSN ha pasado por distintas fases en las que su relación con los colegios ha sido más o menos cercana, pero nunca ha dejado de ser una parte más de esa realidad. Primero como mutualidad y después como mutua, PSN es inseparable de los profesionales, pero también lo es de los colegios. Unos y otros la sienten suya porque de hecho

lo es. Su naturaleza sin ánimo de lucro y su especificidad, dirigida a ofrecer seguros y servicios personalizados, son precisamente lo que convierte a PSN en única.

Como toda relación que se forja con el tiempo, tiene en la colaboración y la confianza sus bases más sólidas. Gracias a ellas, hemos podido conocer de cerca las necesidades y demandas específicas de los profesionales, claves para poder ofrecerles verdaderas soluciones a medida. Esta conexión profunda se basa en un sentimiento de pertenencia compartido. Los colegiados reconocemos en PSN a una entidad propia, creada para proteger nuestros intereses y ofrecernos un respaldo sólido en el día a día. Por su parte, nuestra Mutua encuentra en los colegios profesionales a unos aliados estratégicos que nos permiten estar más cerca de los mutualistas y fortalecer nuestro compromiso con ellos.

Es por todo ello que PSN quiere acercarse aún más a los colegios, reforzar su colaboración para seguir tomando el pulso profesional y colaborar recíprocamente en los desafíos y retos comunes, que no son otros que las necesidades de los profesionales. Desde el actual Consejo de Administración de PSN nos hemos marcado como objetivo prioritario avanzar en esa colaboración, y ya se han dado los pasos para su consolidación.



Previsión Sanitaria Nacional

Medio de comunicación y opinión
de PSN y su grupo de empresas.

PRESIDENTE:

Armando Solís.

VICEPRESIDENTE:

Manuel Pérez.

SECRETARIO:

José María Suárez.

CONSEJEROS:

Julio Ancochea, Efrén Banciella, Elena Carrascosa, Emilio Laguna y Antonio Macho.

DIRECTORA GENERAL:

Marisa Díaz-Meco.

DIRECTOR DEL ÁREA DE COMUNICACIÓN:

David San Cristóbal.

REDACCIÓN, EDICIÓN Y PRODUCCIÓN:

Previsión Sanitaria Servicios y Consultoría.

Génova, 26 - 28004 Madrid.

COORDINACIÓN:

Christian Antón.

REDACCIÓN:

Macarena Cruz y Cibeles Barragán.

DEPÓSITO LEGAL: M-4857-2004

ISSN: 1697-3283

psncomunicacion@grupopsn.es

Sigue a Grupo PSN en



www.psn.es

CONTENIDO

08 Clínicas estéticas y redes.

La publicación de las imágenes del antes y después de los pacientes puede salir muy cara si no se actúa conforme al RGPD.

11 Nuevo consejero.

Efrén Banciella, abogado con más de 35 años de experiencia profesional, se incorpora al Consejo de Administración de PSN.

40 El seguro de tu hipoteca.

Contratar la póliza directamente con la entidad bancaria, sin valorar otras opciones, puede suponer pagar más del doble.

42 La tranquilidad de los tuyos.

Garantizarle a tu familia un futuro en caso de ocurrir algo inesperado es quizá la inversión más importante.

24



● ●
La dedicación que el doctor Claudio Vázquez pone en cada paciente que pasa por sus manos se potencia cuando ejerce como médico de la Selección Española masculina de Fútbol, una pasión que ha alcanzado la cima de Europa.

06



Con los colegios sanitarios de Málaga.

Armando Solís, presidente de PSN, y Manuel Pérez, vicepresidente, visitan Málaga para reforzar el compromiso de la Mutua con sus colegios profesionales de médicos, farmacéuticos y veterinarios.



36

Celebramos el patrón de los veterinarios.

Estuvimos presentes en distintos actos conmemorativos de San Francisco de Asís en colegios de toda España.



Ángel J. Martín y Francisco Criado, vicepresidente y presidente del Colegio de Farmacéuticos, Armando Solís, presidente de PSN, Pilar Domínguez, directora de la oficina de Málaga y Manuel Pérez, vicepresidente.

PSN ESTRECHA SU COLABORACIÓN CON LOS COLEGIOS SANITARIOS DE MÁLAGA

EL PRESIDENTE, ARMANDO SOLÍS, SE REÚNE CON SUS HOMÓLOGOS DE MÉDICOS, FARMACÉUTICOS Y VETERINARIOS



Armando Solís y Manuel Pérez, flanqueando al presidente del Colegio de Médicos, Pedro J. Navarro.

El presidente de PSN, Armando Solís, ha mantenido varios encuentros institucionales con distintos colegios profesionales sanitarios de la provincia de Málaga. Concretamente, ha mantenido reuniones con los Colegios Oficiales de Médicos, Farmacéuticos y Veterinarios de la provincia andaluza, con el objetivo de presentar formalmente al nuevo Consejo de Administración de PSN y reforzar

la colaboración que existe entre estas instituciones y la Mutua en beneficio del colectivo común que agrupan, el de los profesionales sanitarios.

Durante las reuniones, Armando Solís, acompañado del vicepresidente de PSN, Manuel Pérez, ha tenido la oportunidad de departir con los máximos responsables de las tres corporaciones sobre los principales temas de interés profesional de cada

colectivo, así como sobre la colaboración que vienen manteniendo con PSN a través de soluciones aseguradoras que otorgan un plus de protección a los colegiados. Para Armando Solís "los colegios profesionales sanitarios son el origen de Previsión y por eso estamos reforzando nuestra relación con ellos".

Durante el encuentro con Médicos,



La directora de la oficina de PSN en Málaga, Pilar Domínguez, el presidente de honor del Colegio de Farmacéuticos, Enrique Moya, y el presidente, Juan A. de Luque, junto a Armando Solís y Manuel Pérez.

estuvieron presentes el presidente Pedro J. Navarro y la gerente, Cristina Gutiérrez. En el caso del Colegio de Farmacéuticos, el presidente del Colegio, Francisco Criado, estuvo acompañado del vicepresidente Ángel J. Martín. En cuanto a la visita al Colegio de Veterinarios, asistieron su presidente, Juan A. de Luque, y el presidente de honor de la institución, Enrique Moya.

En la oficina de PSN

El presidente y el vicepresidente de PSN aprovecharon la visita a la provincia para visitar también la oficina de la Mutua en Málaga para conocer de primera mano el día a día del equipo comercial liderado por Pilar Domínguez.





CLÍNICAS DE ESTÉTICA Y REDES SOCIALES, CÓCTEL PELIGROSO



LA LIGEREZA CON LA QUE UN CENTRO MÉDICO MANEJÓ LAS IMÁGENES DE UN PACIENTE LE SALIÓ MUY CARA

PSN Sercon, la consultora de protección de datos y seguridad de la información del Grupo PSN, nos acerca un nuevo caso real en el que la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) impuso una multa de 10.000 euros a una clínica por la difusión no autorizada de imágenes de un paciente en redes sociales. Las fotografías, que mostraban el antes y después de una intervención quirúrgica, fueron publicadas sin el consentimiento expreso del afectado, lo que infringe los artículos 6 y 9 del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD).

En la resolución se ponen de relieve los principales errores cometidos por la clínica, especialmente en la gestión de datos personales y sensibles, y la falta de medidas de seguridad adecuadas:

Publicación sin consentimiento adecuado (artículo 6 del RGPD): la clínica publicó en redes sociales imágenes del paciente antes de someterse a una cirugía y también después, mostrando el resultado obtenido, sin contar con su consentimiento explícito. Aunque firmó una autorización para usos científicos o educativos, este consentimiento no cubría su uso con fines publicitarios. El artículo 6 del RGPD exige que el tratamiento de datos personales, como las imágenes, tenga una base legal, y el consentimiento específico es clave para la legalidad de este tratamiento.

Tratamiento de datos sensibles sin justificación legal (artículo 9 del RGPD): las imágenes de una intervención quirúrgica

constituyen datos sensibles que requieren un tratamiento especialmente cuidadoso. La clínica no tenía una base legal para tratar estos datos de salud con fines comerciales. Este incumplimiento del artículo 9 del RGPD agrava la infracción, ya que los datos médicos están sujetos a una protección más estricta bajo la normativa.

Falta de medidas de seguridad y controles adecuados: aunque no se mencionó explícitamente en el procedimiento, la falta de medidas técnicas y organizativas para garantizar la seguridad de los datos personales es evidente. El RGPD requiere que las organizaciones tomen precauciones adecuadas para evitar la divulgación no autorizada, algo que no ocurrió en este caso, pues las imágenes fueron publicadas sin un proceso de control riguroso.

Negligencia en la gestión del consentimiento: la clínica defendió que actuaba bajo el supuesto de que el consentimiento de la doctora que realizó la operación era suficiente, pero la AEPD concluyó que esto no eximía a la clínica de su responsabilidad como encargada del tratamiento de los datos. El centro no verificó correctamente los límites del consentimiento otorgado, mostrando una clara negligencia en la gestión.

Descoordinación en los acuerdos de tratamiento de datos: el contrato firmado en 2020 entre la clínica y la doctora que realizó

la operación no cubría las imágenes tomadas en 2017, cuando se llevó a cabo la cirugía. Este desfase temporal en la formalización de acuerdos para el tratamiento de datos personales muestra una falta de coordinación en la gestión de los datos sensibles.

CASOS SIMILARES EN EL SECTOR

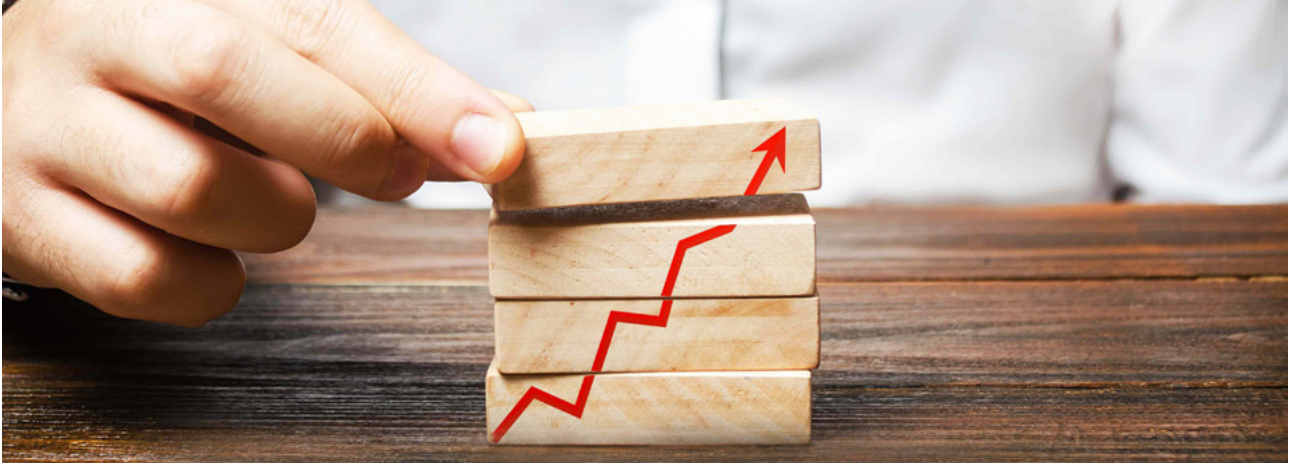
Este no es un incidente aislado en el ámbito de la estética. En otros casos, la AEPD también ha multado a clínicas por el manejo incorrecto de datos personales. En abril de este año, una clínica fue sancionada con 5.000 euros por publicar fotografías en Instagram sin poder acreditar un consentimiento válido. A pesar de alegar un consentimiento verbal, la rápida identificación del paciente por conocidos dejó en evidencia fallos en sus procedimientos de privacidad.

Fuera del sector estético, una clínica oftalmológica fue sancionada con 7.000 euros por divulgar datos personales de un cliente en respuesta a una reseña en Internet, violando su deber de confidencialidad al publicar datos personales sensibles y de salud sin consentimiento.

Todos estos casos muestran la importancia crítica de cumplir con el RGPD, especialmente en el sector de la salud, donde constantemente se manejan datos sensibles. Las clínicas deben extremar las precauciones y garantizar la obtención y gestión adecuada del consentimiento expreso de los pacientes para cualquier tratamiento de sus datos personales.

[MÁS INFO](#)





PSN RENDIMIENTO SEGURO, UN 2,51% TAE GARANTIZADO AL AÑO

RENTABILIDAD CON UNA INVERSIÓN MÍNIMA DE 10.000 EUROS

La incertidumbre económica, la bajada de tipos de interés, no conocer la rentabilidad final o los largos plazos de permanencia si contratas un producto financiero. Estos son algunos de los motivos que frenan a muchos inversores a sacar más rédito de su dinero. PSN te lo pone fácil, con seguridad y transparencia. Para ello, ha abierto a comercialización su nuevo producto de ahorro garantizado y atractiva rentabilidad: PSN Rendimiento Seguro.

Se trata de una emisión con carácter temporal que garantiza un 2,51% TAE al finalizar el contrato, de un año de duración. Supone una mejora de la rentabilidad ofrecida en los productos de esta misma tipología en los últimos meses, contratados por cerca de 4.000 mutualistas de la entidad.

Además de otorgar una interesante rentabilidad en el corto plazo, PSN Rendimiento Seguro es un producto 100% garantizado. Puede contratarse hasta los 90 años a través de una prima única a partir de 10.000 euros. Su garantía principal es el cobro del capital al finalizar el contrato, y también asegura el reembolso de la cuantía invertida en caso de fallecimiento del asegurado.

De este modo, PSN continúa desarrollando soluciones de ahorro garantizado con interesantes rentabilidades, con el objetivo de dar respuesta a esta necesidad de su colectivo protegido, especialmente pensando en los ahorradores más conservadores, que buscan rendimientos atractivos sin asumir riesgos.

[MÁS INFO](#)



Sus principales ventajas

- ✓ Una rentabilidad del 2,51% TAE de tu inversión al finalizar el contrato (12 meses).
- ✓ Con las garantías de los seguros de Vida: si algo te sucede, tus seres queridos contarán con la cuantía invertida como capital por fallecimiento.
- ✓ Posibilidad de contratarlo a partir de 10.000 euros y hasta los 90 años de edad.
- ✓ Sin límite de inversión.

EFRÉN BANCIELLA, NUEVO CONSEJERO DE PSN

El Consejo de Administración de PSN ha aprobado la incorporación de un nuevo miembro que se une a este órgano de gobierno de la Mutua. Se trata de Efrén Banciella, licenciado en Derecho por la Universidad de Oviedo, abogado, letrado consultivo y contencioso con más de 35 años de experiencia profesional. Ha desarrollado su carrera como abogado independiente, socio director y cofundador del bufete Puente & Banciella Abogados, con actividad en las áreas de derecho civil, laboral, contencioso-administrativo, penal, mercantil y societario, entre otras.

Efrén Banciella ha desarrollado una intensa actividad jurídica en el ámbito de Seguros y Fondos de Pensiones, en colaboración directa con distintas compañías de seguros, lo que le



dota de un profundo conocimiento técnico del marco regulatorio del sector. En paralelo a su actividad jurídica, ha sido vocal de la Corte de Arbitraje del Colegio de la Abogacía de Oviedo, así como de la Cámara Oficial de Comercio, Industria, Servicios y Navegación de Oviedo. Posee experiencia docente como profesor, tanto en la Universidad de Oviedo como en el Colegio de Abogados de Oviedo, especializado en el ámbito de la litigación civil en materia aseguradora.

/ PSN Plan Empresa 100

Obtén beneficios fiscales
cuidando a tus empleados

SABER MÁS





La concejala del Ayto. de Alicante, Lidia López, el alcalde de San Juan, Santiago Román, la presidenta del Congreso, Aida Junquera, el presidente de PSN, Armando Solís, y la presidenta del Colegio de Enfermería de Alicante, Montserrat Angulo.

LA ENFERMERÍA PEDIÁTRICA SE REÚNE EN EL COMPLEJO SAN JUAN

LAS INSTALACIONES DE PSN SE CONVIRTIERON POR UNOS DÍAS EN EL EPICENTRO DE LA ESPECIALIDAD, BAJO EL LEMA 'CRECEMOS MIRANDO AL FUTURO'

El pasado mes de octubre el Complejo San Juan acogió un importante encuentro profesional. Alrededor de 300 profesionales se dieron cita en torno al IV Congreso Nacional de Enfermería Pediátrica, en el que PSN tuvo una presencia muy activa a lo largo de los tres días en los que se desarrolló el evento, del 3 al 5 de octubre.

En la sesión inaugural intervinieron el alcalde de San Juan, Santiago Román, la presidenta de la Federación Española de Asociaciones de Enfermería Pediátrica y presidenta del Congreso, Aida Junquera, la concejala del Ayuntamiento de Alicante, Lidia López, y el

presidente de PSN, Armando Solís.

Bajo el lema *Creceamos mirando al futuro*, este congreso sirvió para abordar los temas más relevantes del colectivo profesional: el cuidado del mundo emocional en cada etapa de la infancia y la adolescencia, los proyectos liderados por enfermeras pediátricas y la visión holística del paciente pediátrico con patología crónica, entre otros.

El presidente de PSN aprovechó el arranque del Congreso para destacar los lazos de la Mutua con el colectivo enfermero y resaltar la importante labor que desarrollan estos profesionales con un colectivo tan particular como el de los niños. De igual modo, incidió en la labor protectora de PSN, tanto en la vertiente aseguradora como en la del ocio, siendo el propio Complejo la mejor prueba de ello. El equipo comercial de la zona también tuvo una presencia activa durante todo el Congreso, con un stand informativo en el que explicaron a los congresistas las ventajas de pertenecer a la Mutua.



La concejala del Ayto. de Alicante y el presidente de PSN junto a varios miembros del equipo comercial de la Mutua en la zona y el director del Complejo, Jorge Correas.

El seguro de Vida sin fecha de caducidad

Seguro que alguna vez has pensado qué pasa con todo el dinero que has pagado por tu seguro de Vida si no te ocurre nada.

A nadie le gusta apostar y perder, por eso con PSN Vida Total apuestas pero ganas siempre. Su cobertura por fallecimiento no tiene límite de edad, por lo que garantizas el cobro de un capital en todos los casos.

Además, cuenta con un interés garantizado que revaloriza la inversión.

SABER MÁS

Protege a los que más quieres

COBERTURAS



Fallecimiento

Sin límite de edad e incrementado por accidente o por accidente de circulación.



Incapacidad
Permanente
y Absoluta



Adelanto de hasta el 25% del capital asegurado para cubrir los gastos inmediatos derivados del fallecimiento.



LAS PANDEMIAS DESPUÉS DE LA PANDEMIA

PSIQUIATRAS Y PSICÓLOGOS COINCIDEN EN QUE LAS CONSECUENCIAS SOCIALES QUE ACARREÓ EL COVID-19 SEMBRARON UN GERMEN EN LA MENTE HUMANA QUE AÚN HOY PERDURA EN MUCHAS PERSONAS

Todo lo que vemos ante nuestros ojos pasa factura si se repite con la suficiente frecuencia. La familia, los amigos, los compañeros... Son instituciones que generan amor y cariño por repetición. Es ciencia. En el lado opuesto, el distanciamiento físico y social también modifica el comportamiento del ser humano. Y si esa separación es forzosa y de la noche a la mañana, las consecuencias pueden ser catastróficas, al igual que lo es ver, también de un día para otro, cómo fallecen cerca de 1.000 personas diarias en nuestro país por algo que no sabemos cómo controlar. Piedras y más piedras en nuestra mochila. Después de cuatro años y medio algunos han podido vaciarla parcialmente, unos pocos totalmente y muchos otros siguen acarreando un peso que se ha convertido en algo que los acompaña día a día.

Casi el 30% de la población de nuestro país ha contraído, al menos una vez, el coronavirus SARS-CoV-2. Más de 120.000 personas han fallecido por COVID-19, aproximadamente la población de la ciudad de León.

Según datos de las Naciones Unidas, unos 1.000 millones de personas en el mundo padecían algún trastorno de salud mental antes de esta crisis. La pandemia ha incrementado entre un 25 y un 27% la prevalencia de la depresión y la ansiedad. En los menores, el incremento de los trastornos de este tipo es de un aplastante 47%. Sin embargo, los gobiernos siguen destinando a salud mental tan solo 2 de cada 100 euros de su presupuesto en salud.

A pesar de los datos, los gobiernos siguen destinando a salud mental tan solo 2 de cada 100 euros de su presupuesto en salud

LOS ABRAZOS ROTOS

La pandemia hizo que se acumularan diferentes factores en un corto periodo de tiempo. Tuvimos que gestionar procesos de duelo, en muchos casos acumulados, por las pérdidas sufridas. El confinamiento domiciliario y el distanciamiento físico y social interrumpieron nuestros procesos relacionales, el primer



fundamento de la salud mental. Hemos estado privados de apoyo social, de nuestras interacciones cotidianas, por lo que nuestra capacidad de afrontar estas situaciones disminuyó en picado. Todo ello unido a una enorme crisis económica y su implicación en el plano laboral –no en vano el 44% de los españoles hemos sentido preocupación debido a la posibilidad de perder nuestro empleo–, destapando el miedo a un futuro en muchos casos incierto.

Parece lógico pensar que la indefensión ante la carga de toda esta pesada mochila esté estrechamente asociada a niveles más altos de malestar psíquico, que pueden derivar en trastornos como ansiedad, depresión, insomnio o síndrome de estrés postraumático, entre otros.

Un trabajo publicado en la *Journal of Affective Disorders* en junio de 2021 y realizado mediante una encuesta a la población adulta

durante el confinamiento de 2020, concluyó que la falta de contacto social había aumentado la ansiedad y los síntomas depresivos. Un 38% de los españoles refirió tener mayor ansiedad como consecuencia de la pandemia. El desapego se asoció fuertemente con ambos trastornos y el apoyo social tuvo un efecto estadísticamente significativo en esa asociación: las personas con un bajo nivel de contacto social y un alto nivel de desapego sufrieron mayor riesgo de depresión y trastornos de ansiedad generalizada.

Otro artículo publicado unos meses después en la *International Journal of Mental Health and Addiction* confirmó un incremento de trastornos derivados del consumo de sustancias, especialmente durante el confinamiento, siendo un factor de riesgo de síntomas depresivos y de desarrollo de trastorno depresivo mayor, apuntando de nuevo a la falta de apoyo social.

Las consecuencias de la pandemia en los sanitarios

Tiene lógica que las personas que vivieron en primera línea esta crisis, más allá de las que sufrieron la enfermedad en sus propias carnes o perdieron a sus seres más cercanos, fueran las que más sufrieran.

Artículos publicados en la *Revista de Psiquiatría y Salud Mental* y en *Depression & Anxiety*, con datos de más de 9.000 trabajadores sanitarios de 18 centros de toda España, revelaron que en torno a la mitad de las personas encuestadas padecía un trastorno mental, y casi un 15%, además de sufrirlo, manifestaba consecuencias incapacitantes, con repercusiones negativas en su vida profesional y personal. A los casos más comunes ya mencionados se añadió el ataque de pánico y, en menor medida, el abuso de sustancias.

“DOCTOR, NECESITO ALGO PARA DORMIR”

SE DISPARA EL CONSUMO DE FÁRMACOS PARA EL INSOMNIO, UN PROBLEMA MÁS EMOCIONAL QUE MÉDICO, SEGÚN LOS PROFESIONALES DE FAMILIA



Nuestro país alcanzó, en 2022, el primer puesto en todo el mundo en el uso de medicamentos para tratar el insomnio, superando a Estados Unidos, que mantuvo este dudoso honor durante años. España es líder en el uso de benzodiacepina, un psicofármaco efectivo que sin embargo no está exento de efectos secundarios y riesgos de generar dependencia, algo que ha denunciado en más de una ocasión la Organización de Consumidores y Usuarios. La Sociedad Española de Neurología estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultades para conciliar el sueño. El insomnio es el trastorno de este tipo más frecuente: entre el 25 y el 35% padece insomnio transitorio y entre el 10 y el 15%, crónico. Este problema, que registra unos 4 o 5 casos diarios de media por cada médico de familia, viene acompañado del uso abusivo de pantallas antes de acostarnos. La persona que lo sufre, por lo general, busca una solución rápida y acude a Atención Primaria solicitando fármacos que le ayuden a dormir.

“Cada vez tenemos menos tiempo en nuestro día a día y eso nos hace que restemos horas

para dedicar al sueño. Además, hay personas que, pese a que sí dispondrían de ese tiempo, se despiertan varias veces en la noche o tienen un despertar precoz. Todo ello hace que en la población haya cada vez un consumo mayor de sustancias psicoactivas para poder producir sueño de forma artificial”, reconoce Álvaro Moleón, médico especialista en Psiquiatría Clínica y Forense.

El inicio de la pandemia trajo un confinamiento que nos hizo pasar bruscamente a estar encerrados en casa muchas horas, sin realizar ejercicio ni actividades al aire libre, sumado a una fuerte inestabilidad psicológica por el bombardeo informativo de una situación desconocida. Todo ello acarreó que muchas personas que nunca habían tenido relación con el insomnio comenzaran a convivir con él, con pérdidas de horas de sueño y de regularidad en los ciclos de este. En España, casi el 50% de la población ha sufrido problemas de sueño desde el inicio de la pandemia, y se han prescrito más del doble de psicofármacos que antes, con los inductores del sueño colocándose entre los tres primeros de



la lista. Hoy, uno de cada cinco españoles manifiesta tener dificultades para dormir, situándose la media europea en un 29%.

“A aquellas personas que ahora mismo tengan problemas para dormir y estén pensando en iniciar algún tratamiento hay que enseñarles a no tener pantallas en la cama, tener la habitación aireada, no tener cenas copiosas

ni muy tarde, no tomar café o teínas a partir de cierta hora o no ver películas o noticias que puedan aumentar el nivel de excitación justo al tiempo de acostarse. También es

En España, casi el 50% de la población ha sufrido problemas de sueño desde el inicio de la pandemia

importante irse diariamente a la misma hora a la cama, es decir, generar una rutina del sueño vigilia. Si se siguen esas pautas unas dos o tres semanas, se nota que no es suficiente y es necesaria una medicación, siempre bajo prescripción médica supervisada, por un tiempo muy limitado y, cuanto menos adictiva, mejor”, aconseja Moleón.

DROGAS CON RECETA

Sedantes, hipnóticos, ansiolíticos, antihistamínicos y sustancias hormonales, del tipo melatonina, son algunos de los medicamentos más recetados y consumidos actualmente en nuestro país, por tanto no es casualidad que este sea uno de los segmentos de mercado de industria farmacéutica que más está creciendo en los últimos años. Muchos de estos fármacos son de prescripción médica para un

periodo de tiempo determinado y deben estar supervisados siempre por el facultativo.

Las benzodiazepinas, como el diazepam, son un tipo de psicotrópico indicado para entre dos y cuatro semanas, sin embargo, desde el inicio de la pandemia, ha aumentado alarmantemente el índice de personas que lo utilizan de manera habitual, lo que deriva en dos problemas. Por un lado, el desarrollo de dependencia y, por otro, de tolerancia al fármaco, es decir, que el cuerpo necesite mayores dosis para alcanzar el mismo efecto. Los profesionales aseguran que el uso continuado de estos psicotrópicos provoca una disminución del rendimiento cognitivo y una alteración de la memoria.

“Respecto a los productos naturales, como puede ser la melatonina, mucha gente piensa que es totalmente inocua y que, además, se puede comprar sin receta, pero se ha visto que puede incluso perjudicar el sueño, porque aumenta la fase REM, que es donde se producen la mayoría de las pesadillas, y realmente no es el sueño de descanso. No obstante, hasta aquí no habría problemas de adicción. Hay otras sustancias que sí son más peligrosas y cada vez se utilizan más. Es muy frecuente el uso de las benzodiazepinas para producir el sueño y aquí sí tenemos un verdadero problema, porque se están prescribiendo de forma abusiva y generan unos cuadros de dependencia en el paciente que luego son muy complicados de superar. Se crea un síndrome de abstinencia que puede provocar un consumo crónico”, sentencia el experto.

DEPRESIÓN: ¿SABEMOS REALMENTE QUÉ ES?

LOS CUADROS DE TRISTEZA, TRASTORNOS ADAPTATIVOS O DE ANSIEDAD NO TIENEN POR QUÉ TENER EL DIAGNÓSTICO DE UNA ENFERMEDAD MENTAL

No toda tristeza es depresión y no toda depresión nace de la tristeza. Esta proviene de experiencias dolorosas como pérdidas de seres queridos, el diagnóstico de enfermedades graves u otras situaciones traumáticas de este tipo, pero la depresión es el resultado de varios factores genéticos, neurobiológicos y/o ambientales, que pueden convivir o no con una vivencia negativa. Las consultas de Psiquiatría se han visto saturadas con lo que el paciente creía que era un cuadro depresivo, debido a la pérdida de bienestar emocional provocada por la crisis del COVID.

Lo que hemos vivido estos años atrás evidentemente sí ha sido el germen de la aparición de muchos cuadros psiquiátricos. Sin embargo, mucha de esta sintomatología no se corresponde con un trastorno depresivo. Se trata de cuadros de tristeza, trastornos de adaptación o de ansiedad que son provocados por una situación concreta, pero no tienen la gravedad del diagnóstico de una enfermedad mental, aunque pueda parecerlo desde fuera, o desde dentro.



A pesar de esta aclaración, tampoco podemos obviar que los profesionales de la salud mental nunca han tenido tanto trabajo. Según una encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), el 35,1% de los españoles admite que lloró entre 2021 y 2022, y casi el 40% se sintió cansado y sin energías. “Estoy de baja por ansiedad” se ha convertido en la letra de una canción que lamentablemente hemos escuchado y seguimos escuchando demasiado en los últimos años. Según la misma encuesta del CIS, un 6,4% de la población española ha acudido a un profesional de la salud mental desde el inicio de la pandemia, el 43,7% a causa de la ansiedad y el 35,5% por depresión o por tener una percepción de depresión.

Estos cuadros clínicos, por lo general de ansiedad, depresión, estrés postraumático o trastorno obsesivo-compulsivo, han aumentado el desarrollo de desórdenes alimenticios, el consumo de alcohol y sustancias estupefacientes, los trastornos del sueño y los pensamientos o actitudes suicidas.



GENERACIÓN COVID: PANDEMIALS Y CUARENTENIALS

EL MILAGRO DE LA VIDA
SIGUIÓ ABRIÉNDOSE PASO
NECESARIAMENTE, A PESAR DE QUE
LAS CONDICIONES NO ERAN LAS
MEJORES

La pandemia interrumpió muchos de nuestros procesos vitales. Algunos, procesos y vidas, murieron, y otros, aunque siguieron abriéndose camino, tuvieron que hacerlo bajo una nueva configuración. El COVID-19 cogió de improviso a toda la población, mujeres gestantes incluidas, que trajeron a sus hijos a un mundo que no estaba preparado en ese momento para acogerlos de la mejor manera.

Estos niños nacidos durante la pandemia, a los que se conoce como *pandemials*, o aquellos nacidos más concretamente durante los meses de cuarentena, los *cuarentenials*, además de los niños muy pequeños que padecieron esa reclusión, siguen, y probablemente seguirán, manifestando las consecuencias de esta crisis.

Un estudio publicado en la revista *Early Childhood Research Quarterly* en 2021 evidenció que el distanciamiento social y la interrupción de rutinas influyeron decisivamente en el desarrollo de las

habilidades sociales y emocionales de los niños. Se observó que los que no eran callados se volvieron retraídos y, por el contrario, se volvieron inquietos los que no lo eran.

Nada más nacer, los neonatos comienzan a interactuar con el entorno. Sus interacciones dependen principalmente de los objetos que observan y de las personas que se encuentran a su alrededor, así comienzan a aprehender y conocer el mundo. Si los objetos se reducen a los de una vivienda y las personas con las que interactúan son únicamente las que viven en ella, el impacto en el desarrollo puede ser enorme. Además de observar el mundo, la forma en la que los niños procesan la información es textual, por tanto, las continuas referencias a lo largo de toda la pandemia a cosas como “el peligro de salir de casa” o “el enemigo invisible” calaron hondo en los más pequeños. Un cóctel de emociones como el miedo, la preocupación, la tristeza y el enfado, sin saber a ciencia



cierta qué estaba pasando realmente.

“En los primeros meses de vida, los cuidadores primarios proporcionan al bebé recién nacido seguridad y favorecen su regulación emocional a través del contacto físico, su prosodia, su volumen de voz, etc. Estos primeros contactos entre el bebé y sus figuras de apego que favorecen la heterorregulación emocional entre unos y otros (los que cuidan y los que son cuidados) siembran la semilla de lo que mañana será la autorregulación emocional del niño. Este contacto físico y presencia de los cuidadores activa en el bebé el sistema encargado de mantenerse en calma y facilitar la exploración de su mundo sin miedo. Si las figuras de cuidado no sienten seguridad, es probable

Rubén del Pino:
“Los primeros contactos entre el bebé y sus figuras de apego siembran la semilla de lo que mañana será su autorregulación emocional”

que no puedan transmitírsela al bebé”, reconoce Rubén del Pino, psicólogo clínico especialista en psicoterapia familiar y de pareja.

“Durante la pandemia, la distancia personal, las mascarillas

que cubrían gran parte de la expresión facial y la ausencia de un contacto continuado entre las personas de una misma familia pueden haber afectado al desarrollo psicosocial de los más pequeños. Los estudios recientes reflejan que los bebés nacidos tras la pandemia tienen puntuaciones ligeramente inferiores en las medidas de habili-



Rubén del Pino, psicólogo clínico especialista en psicoterapia familiar y de pareja.

dades sociales y en motricidad gruesa y fina con respecto a los nacidos antes de la pandemia, y estas parecen atribuirse, al menos en parte, al estrés sufrido por las figuras de cuidado”, opina el experto.

Diferentes estudios sobre desastres naturales reflejan que los niños son más vulnerables que los adultos al impacto emocional provocado por situaciones que invadan su cotidianidad. Los rituales adquiridos durante la pandemia respecto a la seguridad, como el uso de gel hidroalcohólico, la distancia entre individuos o evitar los gestos de afecto como besos y abrazos transformaron sus vínculos interpersonales, familiares y sociales. La tercera ronda de la Encuesta Rápida realizada por UNICEF reveló que el 40% de los hogares con niños de hasta 6 años sufrió alteraciones respecto a las comidas y el 42% refirió trastornos del sueño.

“La salud mental de los más jóvenes ya venía sufriendo una tendencia negativa antes de la llegada del COVID-19. El ritmo de vida de los adultos, la necesidad



actual de que ambos progenitores trabajen para afrontar las condiciones de vida de hoy, dificulta en muchos hogares la conciliación con la vida familiar, y esto puede derivar en una menor calidad de las relaciones padres/madres e hijos, menor tiempo de juego en familia, mayor distancia emocional y, por tanto, un debilitamiento de los vínculos familiares”, declara Del Pino.

“La llegada de la pandemia supuso la necesidad de modificar nuestros estilos de vida y la reclusión en nuestros hogares,

abandonando unos hábitos que favorecen el desarrollo psicosocial de los niños/as y adquiriendo otros que han seguido estando presentes tras la pandemia. Hoy en consulta se percibe especialmente un

aumento del abuso de pantallas por parte de los niños. Esta normalización del uso de

pantallas en la familia ya venía sufriendo una tendencia ascendente, pero la pandemia ha disparado el uso de dispositivos. Este cambio es especialmente importante en el caso de los menores, por la vulnerabilidad de la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Hay que tener en cuenta que es tan importante aquello que hacen cuando utilizan este tipo de dispositivos (en términos de tiempo de exposición, frecuencia, contenidos inadecuados a los que acceden, etc.), como aquello que no están haciendo mientras los utilizan (socialización con iguales, ejercicio físico y coordinación psicomotriz, etc.)”, sentencia el especialista.

Respecto a los adolescentes, el psicólogo reconoce que “la mirada se dirige a un aumento de sintomatología ansiosa y depresiva, y conductas autolesivas como forma de autorregulación emocional. La desconexión social, el aislamiento y la ausencia de sus figuras de referencia por largos períodos de tiempo dificulta que no encuentren formas más funcionales de identificación, gestión y expresión de sus emociones”.

**Adolescentes:
“la mirada se dirige a un aumento de sintomatología ansiosa y depresiva, y conductas autolesivas como forma de autorregulación emocional”**

Dos de cada tres jóvenes de entre 18 y 34 años sufren ansiedad

La influencia de la pandemia y el confinamiento en el bienestar de las personas se ha acentuado en particular en la generación Y. Según los datos, esta franja de edad es la más afectada por los problemas de salud mental derivados de la crisis del COVID-19. Paradójicamente, en comparación con las personas de 50 a 99 años (24%), los jóvenes (33%) son ahora más propensos a sentirse solos. Además, dos de cada tres personas de entre 18 y 34 años sufre también más estrés o ansiedad tras la pandemia.

Invertir en fondos nunca tuvo tantas garantías

PSN cuenta con iProtect, un interesante producto financiero en su cartera de seguros de fondos de inversión que otorga una garantía mínima del 80% del capital.

iProtect III invierte **hasta el 100%** en Renta Variable, por lo que cuenta con grandes perspectivas de rentabilidad.



GARANTÍA
MÍNIMA
80%
DE LA INVERSIÓN

Obtén un mínimo garantizado que solo puede
crecer. Además contarás con otras ventajas:



Posibilidad
de rescate



Interesante
fiscalidad



Cobertura por
fallecimiento

SABER MÁS

CLAUDIO
VÁZQUEZ

JEFE DE LOS SERVICIOS MÉDICOS DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL,
CAMPEÓN DE EUROPA Y MUTUALISTA DE PSN

“UN FUTBOLISTA QUE SE LESIONA EL CRUZADO ANTES DE LOS 18 NO VUELVE A SER EL MISMO EN EL 80% DE LOS CASOS”



Un hombre camina por las calles de Jaén y una persona lo aborda. “¡Doctor Vázquez, enhorabuena, muchas gracias por hacernos campeones de Europa!”. Es Claudio Vázquez Colomo (Jaén, 1976), traumatólogo, responsable de la Unidad de Rodilla, Hombro y Cadera de la Clínica Rusadir de Melilla, miembro de la Unidad de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Vithas Virgen del mar de Almería, jefe de los Servicios Médicos de la Federación Española de Fútbol, médico de la Selección Masculina absoluta y

fiel encarnación de los valores del deporte: “traté a un jugador del equipo contrario en la final del Mundial de fútbol playa y nos marcó 3 goles, aunque ganamos”.

Pregunta. - *¿Es consciente de que es el guardián de los sueños de millones de españoles?*

Respuesta. - Digamos que somos conscientes de que somos los responsables sanitarios, de la salud y el bienestar del jugador. Es quizá nuestra principal misión durante las concentraciones: velar por esa salud

para que el jugador llegue en las mejores condiciones, tanto en el entrenamiento como en el día a día y en los partidos.

P.- ¿Cómo lleva lo de ser “famoso”? Entiendo que al menos en Aguadulce (Almería, donde reside) o en Jaén (su ciudad natal) sí le pararán por la calle...

R.- Al formar parte de esta familia que ha tenido tanta visibilidad con la consecución del campeonato de Europa yo creo que se produce una consecuencia piramidal: los jugadores y el míster son los que ganan los partidos, son conocidos y se llevan la gloria, y después estamos un poquito detrás los médicos, fisioterapeutas, utilleros... que en un sitio con tanta visibilidad es normal que la gente te conozca.

P.- Siendo totalmente sincero, ¿en qué porcentaje cree que su trabajo y el de su equipo influye en los éxitos de la Selección Española de Fútbol, como por ejemplo la última Eurocopa conquistada?

R.- Hablar de porcentajes a mí no me gusta, porque creo que cada uno tiene una tarea determinada: el entrenador, los jugadores, el staff, preparadores físicos, readaptadores, médicos, fisioterapeutas... Yo creo que cada uno intentamos hacer nuestro trabajo de la mejor manera, pero no nos olvidemos de que la pelota tiene que pasar esa línea blanca y ser gol, y es el jugador el que lo marca. Nosotros intentamos dar lo mejor de nosotros mismos y sumar nuestro grani-

to de arena en esa maquinaria, esa familia que hemos formado, y creo que es muy importante enganchar un engranaje con otro para que al final todo funcione de manera conjunta. No hay un porcentaje específico, pero sí que es verdad que la suma es esa unión tan fuerte que hemos conseguido, que se ha visto tanto fuera como dentro del terreno de juego.

P.- Por el contrario, ¿alguna vez ha pensado, tras alguna recaída de una lesión o alguna derrota inesperada, que usted podía haber hecho más con su trabajo para intentar evitarlo?

R.- Yo vivo pensando si puedo hacer algo más en el día a día. Parte de nuestro proceso, no solo como médico de la Selección sino cada uno en su trabajo, en su día a día, debe ser siempre intentar seguir mejorando, ver en qué cosas puedes crecer en lo personal y en lo profesional, pero no hay que esperar a la derrota, porque sería muy conformista esperar a que algo vaya mal para mejorarlo. Se tiene que aprender de todas las circunstancias y creo que así lo hacemos. Nosotros analizamos, siempre que ha ido bien, si hay cosas que se pueden mejorar y, por supuesto, si perdemos o hay algo que no ha salido como quisiéramos.

“Traté a un jugador del equipo contrario en la final del Mundial de fútbol playa y nos marcó 3 goles”



P.- Ha sido el único médico que ha recibido un premio de la FIFA al que en principio solo optan futbolistas, el FIFA Fair Play, en 2014. ¿A qué se debió este reconocimiento?

R.- Esta es mi undécima temporada en la Federación y vengo de todas las categorías inferiores. Empecé en el fútbol playa y este deporte es un poco más familiar. En la clasificación para el Mundial yo empecé a atender a jugadores de aquellos países que no tenían un ser-

“La sala de Fisioterapia es como la sala de reuniones del jugador, porque se cansan de estar en la habitación”

vicio médico como tal, por lo que comenzó a crearse una rutina en la que el jugador venía a verme tras un entrenamiento o un partido, y yo, por supuesto con mucho gusto y cariño, los trataba a todos. Esto se vio dentro del torneo, porque llegamos a la final y un jugador del equipo contrario que yo había tratado justo antes nos marcó tres goles y me regaló la camiseta, aunque ganamos. Pero fruto de toda esa convivencia durante el torneo y que ayudé a muchos jugadores de fútbol playa a poder disputar los partidos, la Organización decidió por primera vez que el premio FIFA Fair Play fuera en este caso para un médico. Algo muy bonito que por supuesto no me esperaba, porque era mi primer año en la Federación y fue algo que me sorprendió. El presidente Villar me lo dijo cuando me recibió: “has hecho algo que no es habitual, lo valorarás con el tiempo”,

y te das cuenta después, con los años, que es algo que no se ve habitualmente y que todavía tengo en la estantería de mi casa.

P.- ¿Cómo se desarrollaba su jornada en cualquier día de la Eurocopa?

R.- El día a día es algo muy rutinario. Piensa que nosotros hemos estado 46 días metidos en un hotel, en un bunker, de donde solo salíamos un rato para entrenar y el resto del día estábamos dentro. La dinámica del día a día no es como la gente podría pensar. A veces me dicen “has ido a Alemania, has estado en la Selva Negra” y se sorprenden cuando les dices que no has salido del hotel. Nuestro día a día era básicamente salir a entrenar, hacer muchas reuniones sobre cómo estaba el jugador, si tenía molestias... Necesitamos mucha información de los jugadores para planificar por ejemplo el entrenamiento, controlar las cargas si está con molestias... Después de los entrenamientos,



comida y descanso, y las tardes las utilizábamos para el tratamiento de los jugadores. Contábamos con una sala de Fisioterapia muy amplia, con seis fisioterapeutas, nutricionistas, doctores... El jugador se cansa mucho de estar en la habitación, y es una zona también de reunión entre los jugadores, donde poníamos la televisión, los partidos de la Eurocopa, música, hablábamos e intentábamos ir pasando el día a día de la mejor manera posible entre todos.

P.- ¿En qué cambia esta rutina en un día de partido?

R.- El día de partido también es bastante tranquilo. La mañana se dedica, aparte de a desayunar, a recibir a peñas de aficionados por parte de los jugadores. Es una mañana libre donde se busca que el jugador esté tranquilo y aprovechamos para tratar a aquellos que lo desean y hacer ejercicios de activación. También hay algunos que están con sus familias hablando en el salón. Después viene la comida, descanso, merienda, se dice la alineación y nos vamos para el estadio.

P.- Usted vivió desde el banquillo el gol de Mikel Oyarzabal que nos dio el título en los últimos minutos de la final, ¿cómo puede explicarse esa sensación?

R.- Lo ha dicho mucha gente, lo dijo también el míster en una entrevista y yo coincidí con él plenamente: los partidos desde el banquillo se viven de una forma muy diferente

a como pueden vivirse desde la grada o por televisión. Estás a pie de campo y a veces no lo ves bien, pero estás casi más pendiente del tiempo que queda, de los jugadores, de alguien que te pide agua, si alguno tiene calambres...

Vivimos el fútbol con mucha más tensión. Se lo decía el otro día a mi mujer: "tengo que ver el partido tranquilamente en la televisión y disfrutarlo", porque no lo disfrutas de la misma manera que un aficionado. Después llega el júbilo cuando termina el partido y sabes que hemos conseguido algo histórico y lo hemos disfrutado como los que más, pero durante el partido se vive de una manera mucho más tensa, porque estás desempeñando tu trabajo como médico.

P.- ¿Recuerda algún agradecimiento especial de un futbolista por haberle tratado satisfactoriamente de alguna lesión complicada o alguna recuperación de lesión de la que, por su difícil pronóstico, esté más orgulloso?

R.- Tanto con jugadores como con pacientes en general, nosotros nos





sentimos agradecidos con cualquier cumplido que tenga que ver con que tu hayas sido partícipe o hayas podido ayudar en su tratamiento, ya sea más banal o más complejo. Al menos yo no me siento más orgulloso si el tratamiento tiene más complejidad o menos, sino que el simple agradecimiento y satisfacción de una persona que siente que la has ayudado, ya sea con una charla, un consejo o un diagnóstico, es muy reconfortante a cualquier nivel: un futbolista, un paciente de 80 años o uno de 20. En ese sentido todo es bastante parecido.

P.- El instrumento de trabajo de un futbolista es su cuerpo. ¿Ese desgaste e impacto diario tiene sus consecuencias en la vida diaria de los futbolistas cuando se retiran?

R.- El fútbol es un deporte tremendamente agresivo. Un estudio de UEFA revela que existe un riesgo de lesión 1.000 veces mayor que en profesiones como la metalurgia o la construcción, porque es un deporte de alta intensidad e impacto, donde se corren diez, doce, catorce kilómetros a intensidades altísimas. Si lo comparas con otros deportes, por ejemplo al baloncesto o al balonmano se puede jugar tres días seguidos en una fase de grupos de una competición internacional, pero en el fútbol es una

locura pensar que solo hay tres días entre un partido y otro. Un futbolista está supercansado 24 horas después de un partido, pero la verdadera fatiga llega a las 48 horas: no se pueden ni mover. Es cierto que las articulaciones, debido a ese impacto repetitivo, podrían tender a tener un mayor desgaste.

P.- Usted ha sido médico de distintas categorías inferiores, como la sub-17 o la sub-19. ¿En qué cambia, desde el punto de vista médico, trabajar en la élite con cuerpos que aún no han terminado de desarrollarse, como el de Lamine Yamal (17 años), respecto al de futbolistas más adultos o incluso muy veteranos, como Jesús Navas (38 años)?

R.- Los chicos muy jóvenes cada vez son más profesionales y se cuidan mucho más. Hace 10 años ya se cuidaban, pero ahora lo hacen mucho más. La Medicina

Deportiva va evolucionando, la preparación física, la Nutrición, la recuperación... Cada vez damos mucha más importancia a estos aspectos y se van inculcando desde muy jóvenes. Pero sí que es cierto que el jugador joven no se conoce tanto: a veces tenemos que decirles "oye, intenta pasar más por el fisio, hacer más prevención, fortalecer, comer un poco mejor...". El veterano ya ha vivido mil y una batallas, ha pasado por lesiones y ya está curtido, sabe lo que es estar apartado de los terrenos de juego sin poder jugar por una lesión y, en ese sentido,

"Un futbolista está supercansado 24 horas después de un partido, pero la verdadera fatiga llega a las 48 horas"

conoce mucho mejor su cuerpo, que es quizás la diferencia más significativa con un futbolista joven. Sabe por dónde tirar porque ya ha vivido experiencias previas y sabe lo que mejor le puede ir a él en concreto.

P.- Como experto también en Nutrición deportiva, ¿difiere mucho la dieta de un futbolista respecto a la de una persona que no lo es pero que cuida su alimentación?

R.- La Nutrición deportiva hoy en día está evolucionando muchísimo. Es verdad que al final es aplicar lo básico en cuanto a las estrategias prepartido y pospartido, que son generales y puede replicarlas cualquier persona, pero sí que puede diferenciarse en que existe un análisis de cada perfil individual. Sabemos cómo asimila cada jugador un alimento u otro, cómo puede rendir mejor y, a partir de ahí, maximizamos su rendimiento desde el punto de vista nutricional, estratificando esas estrategias prepartido, durante el partido y pospartido. En los partidos de la Eurocopa quizá hayáis podido ver a nuestra nutricionista, Toscana Viar, ir entregando en pequeñas bolsitas, cada una con su nombre, elementos nutricionales específicos para cada jugador para que, por ejemplo, puedan llegar en mejores condiciones a la prórroga. Y todo

esto viene de un análisis previo de cada jugador. Ese sería el aspecto más diferencial.

P.- El año pasado fue elegido como uno de los 50 mejores médicos de España según los Top Doctors Awards. Si hubiera una Selección Española de médicos, ¿cree que estaría en la alineación titular?

R.- Dentro de los once estaría seguro. Voy a estar, te lo puedo asegurar, si no titular, en el banquillo, porque no somos muchos médicos en la Federación (risas). Hacemos una gran familia: somos amigos, compañeros, tenemos una muy buena relación, pero somos pocos, así que en un equipo de once entramos todos.

P.- ¿Cómo de importante es para un trabajo como el suyo contar con un colchón de seguridad en el caso de que algo pueda no salir como se esperaba? Me refiero a seguros como por ejemplo los de Responsabilidad Civil o Accidentes.

R.- El hecho de tener un seguro de Responsabilidad Civil o de Accidentes, por ejemplo, siempre es una tranquilidad. Que uno pueda realizar su trabajo cuando hay veces que las cosas no salen como se pretende, aunque tengas la mejor de las voluntades, yo creo que da sobre todo mucha tranquilidad si tienes siempre un respaldo detrás. Tu trabajo lo haces lo mejor que sabes, pero en caso de que, por cualquier situación, no salieran las cosas como esperas y tienes cualquier problema, ese respaldo te hace trabajar en mejores condiciones y mucho más seguro.



ANA GARCÍA NAVARRO Y NIEVES TORRES

DOCTORA Y PACIENTE, UNIDAS CONTRA LA OBESIDAD

La mutualista Ana García Navarro, especialista en Cirugía Bariátrica con más de 20 años de experiencia, y Nieves Torres, paciente de la doctora, han unido fuerzas en contra de una enfermedad que cada vez está adquiriendo una mayor visibilidad, aunque no lo suficiente como para que deje de ser catalogado como 'la pandemia del siglo XXI': la obesidad.

Bajo el título *Vence la obesidad y transforma tu vida*, ambas organizan jornadas cuyo objetivo es abordar las dificultades sociales y de salud a las que se enfrentan estos pacientes. Entre muchas cuestiones abordadas, la experta explica los distintos tratamientos que existen para hacer frente a esta grave enfermedad que acorta y limita la calidad de vida de las personas que la padecen. "Este tipo de reuniones tienen la fuerza de una terapia grupal en la que las personas con el mismo problema se ven reflejadas y les da motivación para cumplir sus propios objetivos", declara García Navarro.

En estos encuentros cobra especial relevancia el testimonio de Nieves Torres, intervenida en 2002 de obesidad mórbida y autora del libro *Vivir con Curvas*, que describe todo su recorrido a lo largo de la enfermedad desde el sufrimiento en la adolescencia, su lucha buscando soluciones y los cambios que va experimentando desde el primer momento tras la intervención hasta la actualidad, haciendo énfasis en la necesidad de crear hábitos de vida saludable y de ser constante y tenaz. "Es muy importante no estigmatizar a las personas con obesidad.



Nieves Torres y Ana García Navarro junto a Elisa Aranda y Olga García, asesora y directora de la oficina de PSN en Granada, respectivamente.

En mi caso, la cirugía fue un paso dentro de un camino muy duro pero que, sin duda, merece la pena recorrer, y por eso quiero compartir mi experiencia y ayudar a otras personas".

En cuanto a la obesidad, apunta la mutualista, "como enfermedad, ya hace tiempo que ha sido calificada por la OMS como una pandemia en aumento constante y ya constituye un verdadero problema de salud pública. Los factores clave son los cambios en los hábitos desde la infancia, con menos actividad física, sobre todo en el tiempo libre, y el fácil acceso a productos con alto contenido calórico. La mayoría de los pacientes no tiene el diagnóstico de obesidad en su historia clínica y sí el de las enfermedades relacionadas. Es importante que nos concienciamos de que es una enfermedad grave y que su control es clave para mejorar la salud global de la población".

Que la edad no te impida
asegurar lo que quieres



Seguridad hasta los 80 años

PSN Previplús es un seguro de Vida para mayores de 65 años, que asegura la tranquilidad de quienes más quieres hasta que cumplas 80 años.



Edad de
contratación
de 65 a 79 años



Capital
contratable
hasta 90.000 euros



Elige cómo pagar
anual, trimestral,
mensual...

SABER MÁS



Responsables del programa de Cabueñes y de la Real Academia de Medicina. En representación de PSN, su exvicepresidenta Carmen Rodríguez, la cuarta por la derecha.

EL HOSPITAL DE CABUEÑES, PREMIO PSN A LA HUMANIZACIÓN

ESTE GALARDÓN RECONOCE LA ATENCIÓN AL MIELOMA

Todos para uno. Atención Integral a pacientes con mieloma múltiple del Hospital Universitario de Cabueñes ha sido el proyecto galardonado con el Premio Humanización de la Asistencia Sanitaria 2024 organizado conjuntamente por la Real Academia de Medicina y Cirugía de Asturias y PSN y cuya finalidad es la de fomentar y reconocer los valores humanísticos en el ejercicio de la Medicina y de la asistencia sanitaria.

Uno de los motivos principales por los que el Hospital se ha alzado con el citado reconocimiento ha sido la capacidad del Grupo Multiprofesional Atención al Mieloma para atender a los pacientes con mieloma y otras gammopatías, con un sistema de trabajo que permite optimizar el diagnóstico y la identificación de posibles nuevos casos, y el registro sistemático de datos, incrementando el conocimiento y la concienciación sobre esta

enfermedad. La labor asistencial y de estudio se complementa además con una estrecha colaboración con otras entidades como la Comunidad Española de Pacientes con Mieloma Múltiple y la Fundación del Sporting de Gijón a través del programa Fútbol Andarín, con el objetivo final común de fomentar la educación y mejor calidad de vida del paciente.

El equipo premiado está representado por Esther González, jefa de Hematología y Hemoterapia y coordinadora; Francisco Domínguez, jefe de Anatomía Patológica; Rosa Yelena López, jefa de Sección del Servicio de Radiodiagnóstico; Francisco Javier Cepeda, Facultativo Especialista del Servicio de Análisis Clínicos; y Paloma Terroba, Facultativo Especialista del Servicio de Farmacia Hospitalaria. Además del apoyo de Segundo González, catedrático de Inmunología de la Universidad de Oviedo.

La consejera de PSN Elena Carrascosa, reelegida presidenta del Consejo General de Colegios de Podólogos



Elena Carrascosa ha renovado su cargo como máxima representante del Consejo General de Colegios de Podólogos de nuestro país. La también presidenta del Colegio de Podólogos de Castilla-La Mancha, además de consejera de PSN, repite en el cargo tras encabezar la candidatura única presentada. De otro lado, Evelio Robles ha sido elegido nuevo presidente del Colegio de Médicos de Cáceres, al igual que Isabel Castillo, que también estrena presidencia en el Colegio de Médicos de Granada. En los consejos autonómicos, Jaume Padrós (Barcelona) ha sido elegido nuevo presidente de los médicos catalanes, al igual que su homólogo en Andalucía, Alfonso Carmona (Sevilla). Por parte de los farmacéuticos, Andrés García repite como presidente del Colegio de Alicante.

Ingenieros navarros crean un algoritmo para frenar el avance del cáncer

Un equipo de ingenieros de Tecnun, la Escuela de Ingeniería de la Universidad de Navarra, ha creado un nuevo algoritmo matemático que permite estudiar el metabolismo del cáncer y localizar sus vulnerabilidades para frenar su crecimiento, tal y como recoge un artículo publicado en la revista Nature Communications. El investigador principal del proyecto, Francisco Planes, explica que el trabajo se materializa en una herramienta web que permite identificar nuevas formas de frenar el metabolismo de las células tumorales, impidiendo su crecimiento y avance. "Nuestra herramienta demuestra

que se pueden identificar vulnerabilidades metabólicas de los tumores. El bloqueo de estas resulta letal para el crecimiento del tumor, de forma similar al efecto de cortar una vía principal en una red de carreteras", ha explicado Planes.



Arqueólogos descubren un puente submarino de hace 5.600 años en Mallorca

El descubrimiento por parte de un equipo de arqueólogos en la Cueva Genovesa, en Mallorca, de un puente sumergido bajo el agua de unos 8 metros de largo demuestra que los seres humanos poblaron la isla hace unos 5.600 años, mucho antes de lo que se creía. La construcción del puente consiste en la apilación de bloques de piedra y rocas planas, y hace pensar que se construyó

para crear un acceso a una cámara seca en el interior de la cueva. La cerámica hallada dentro pertenece al periodo Naviforme (1600-1050 a.C.). Las formaciones geológicas de la cueva y el puente han permitido situar su construcción hace unos 5.600 años: hasta ahora, la evidencia más antigua sugería que los primeros humanos llegaron a la isla hace unos 4.400 años.

Más del 10% de los estudiantes que empiezan Medicina no termina la carrera en seis años

Un informe del Sindicato Médico de Granada señala las diferencias entre las personas que comenzaron la carrera de Medicina en 2017 y las que la terminaron en 2023 en todas las universidades españolas. A los seis años del grado le siguen uno más como mínimo de preparación del examen MIR y otros cuatro o cinco, dependiendo de la especialidad, de residencia para poder ejercer en el Sistema Nacional de Salud. La tasa de finalización del grado en el tiempo originalmente establecido es mayor en las universidades públicas, ya que el 88,93% de los que empezaron en 2017 terminaron en 2023, por el 81,36% de los que comenzaron entonces en una universidad privada y que, o bien abandonaron la carrera o bien les va a llevar más tiempo terminarla.



Geólogos del CSIC advierten: “En las riadas daña más el barro que el agua”

Los daños a consecuencia de la DANA en Valencia no han sido solo provocados por el agua. Ha habido un factor incluso más perjudicial: el barro. Así lo apuntan científicos del Instituto Geológico y Minero de España (IGME-CSIC). Daniel Vázquez Tarrío, Andrés Díez Herrero y Ana Lucía Vela señalan que el barro no se suele tener en cuenta en los estudios de riesgos

por inundaciones y los mapas de zonas inundables, a pesar de su capacidad destructiva. “Basta con observar las imágenes para darse cuenta de que lo peligroso no es solo el agua y su profundidad”, señalan los expertos. “Los daños causados por la velocidad del flujo y los materiales que arrastra la corriente pueden llegar a ser muy importantes”.

Una aseguradora paga 11 millones de indemnización por una negligencia médica

La condena contra una ginecóloga y su aseguradora ha marcado un nuevo hito en nuestro país con un caso de negligencia médica ocurrido durante el parto de una niña que al nacer sufrió una grave hipoxia intraparto. La falta de oxígeno provocó severas secuelas en la recién nacida, desembocando en una parálisis cerebral y una consiguiente discapacidad del 100%. La causa

fue atribuida a una serie de decisiones erróneas durante el parto. La sentencia del Juzgado de Primera Instancia 44 de Madrid obliga a la ginecóloga y a la aseguradora que cubría la responsabilidad civil de esta profesional a indemnizar a la familia con cerca de 11 millones de euros, convirtiéndose en una de las compensaciones más altas por negligencia médica en España.

España suma 400.000 sanitarios más en 5 años

Según el informe Mercado de trabajo en el sector de Healthcare elaborado por Randstad Research, el número de trabajadores sanitarios en España ha aumentado un 26% en los últimos cinco años. En total, se contabilizan 400.000 afiliados más. El aumento obedece a los ascensos de sus tres ramas de actividad: sanitaria (+24,9%), asistencia en estableci-

mientos residenciales (+25%) y actividades de servicios sociales sin alojamiento (+33,6%). Al cierre del primer semestre de 2024, el sector contabilizó más de 2 millones de personas, un 6,6% más que hace un año. Actualmente representa el 9,4% del empleo nacional, situándose como uno de los sectores más relevantes de la economía española.

Con los veterinarios, en su día importante

El mes de octubre es importante para los veterinarios, ya que celebran, el día 4, su patrón, San Francisco de Asís. Las diferentes corporaciones de toda España conmemoran esta festividad con actos diversos. PSN acompañó a algunos de ellos y sorteó bonos para pasar un fin de semana gratis en el Complejo San Juan en Alicante.



/ León



/ Badajoz



/ Guadalajara



/ Logroño



/ Asturias



/ Albacete



/ Sevilla



/ Valladolid



/ Cádiz

TAMBIÉN, CON LOS QUÍMICOS

El 15 de noviembre se celebra San Alberto Magno, patrón de los Químicos y de las Ciencias. El Colegio de Murcia lo festejó, entre otros actos, con el sorteo de dos bonos de fin de semana en el Complejo San Juan.



XI CONGRESO DE VETERINARIOS DE CASTILLA Y LEÓN

Alrededor de 300 profesionales se dieron cita en Segovia para abordar los nuevos retos de la Inteligencia Artificial Sanitaria. PSN estuvo presente y por su stand pasaron numerosas personalidades, entre ellas Luciano Díez, presidente del Consejo de Castilla y León, en la foto, flanqueado por Rocío Torres, coordinadora de la Territorial Centro, y Natalia Cuesta, directora de la oficina de Ávila.

Estas Navidades, el Club PSN te hace Rey



**Inscribirse es
muy fácil**

Solo tienes que seguir
estos tres pasos:

1



Entra en:
www.clubpsn.com

2



Introduce
tu DNI y un email

3



¡Activa tu perfil
y disfruta!

ÚNETE AL CLUB



Accede a tus marcas favoritas con descuentos exclusivos

TECNOLOGÍA




 **BOSCH**



dyson



 **xiaomi**

VIAJES



MELIÀ



IBERIA 




Barceló
HOTEL GROUP



iryo

REGALOS



 Casa del Libro



PERFUME'S CLUB



Rowenta



TimeRoad

MODA Y DEPORTES







MANGO OUTLET





OCIO



 **CINESA**



VIPS





y muchos más...



¿POR QUÉ SIGUES PAGANDO MÁS POR TU SEGURO DE HIPOTECA?

LOS PRECIOS QUE OFRECEN LOS BANCOS PUEDEN LLEGAR A SER MÁS DEL DOBLE DE CAROS QUE LOS DE UNA ASEGURADORA

Si estás pagando una hipoteca o un préstamo importante habrás oído hablar del seguro de protección de pagos o del seguro de Vida de hipoteca. Son herramientas imprescindibles para garantizar que, si te ocurre algún infortunio, puedas cumplir con el pago del crédito, algo que, en casos graves, puede implicar incluso la pérdida de la vivienda.

Uno de los mitos más extendidos a lo largo de los últimos años en este ámbito es el de

que es obligatorio suscribir este seguro con la propia entidad con la que se tiene contratada la hipoteca, algo que, afortunadamente, ha ido desterrándose con el paso del tiempo. Sin embargo, aún son muchos los usuarios que o bien tienen una hipoteca y mantienen el seguro –pagando más del doble que en una aseguradora, según un estudio comparativo de primas del seguro Vida riesgo 2024 de Inese Data y Global Actuarial–, o bien lo

suscriben automáticamente cuando firman una nueva hipoteca, sin comparar otras opciones que pueden resultar mucho más ventajosas en el mercado. A pesar de que los bancos ofrecen alguna compensación por contratar el seguro con ellos, como una rebaja en el tipo de interés del préstamo, lo cierto es que estas bonificaciones siguen sin compensar a la larga el elevado precio anual de sus seguros.

PSN también cuenta con una solución en este campo: PSN Amortización de Préstamos. Este producto dispone de cobertura principal ante fallecimiento, vigente durante toda la vida del préstamo, circunstancia que supone el principal escollo para el abono de la hipoteca en un contexto familiar. Sin embargo, no es la única garantía que ofrece, ya que también es posible incluir la incapacidad permanente absoluta como razón para que

el seguro abone al banco la cantidad pendiente del préstamo. Además, ante una baja laboral nuestros ingresos pueden descender o incluso desaparecer si hablamos de profesionales por cuenta propia. Por eso, PSN Amortización de Préstamos permite contratar de manera opcional una cantidad diaria a elegir para que puedas seguir abonando tu hipoteca sin problemas mientras estás de baja. El precio sin duda es otro de los puntos fuertes del seguro en comparación con los que ofrecen los bancos, y seguramente te sorprenderá.

Disfruta de precios más que competitivos con respecto a las tarifas de otras entidades del mercado en igualdad de condiciones. Descubre en solo unos segundos con nuestro simulador cuánto dinero te ahorrarías y paga lo justo con PSN Amortización de Préstamos.

Descubre ahora cuánto ahorrarías





LO QUE DE VERDAD IMPORTA

PSN MAXIVIDA, EL COMPAÑERO IDEAL PARA EL VIAJE MÁS APASIONANTE: CUIDAR DE LOS TUYOS

Decían Cristina y Los Stop, allá por 1967, que *tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor*. Un triángulo que tratamos de cuidar a lo largo de toda nuestra existencia para mantenerlo lo más equilibrado posible, ya que sin uno de los tres vértices todo el conjunto se vendría abajo.

El dinero es importante, no nos engañemos. Nos permite cubrir nuestras necesidades básicas, primero, además de otras que dotan a nuestra vida de más calidad y felicidad. Como el amor. Por nuestros hijos, por nuestra pareja, por nosotros mismos... Es igual de necesario para vivir que el aire que respiramos, y es que, sin salud, no tenemos nada. Ninguna de las dos anteriores sería siquiera posible.

En un mundo donde nos gastamos en un

teléfono móvil a veces más que nuestro salario mensual o invertimos cientos de euros al año en proteger cosas únicamente materiales, quizá hayamos perdido la noción de lo que de verdad importa.

La seguridad y el futuro de nuestra familia, es decir, salud, dinero y amor en el mismo pack, es el sueño hecho realidad para todo aquel que tiene la suerte de tenerla. Dentro de lo que está en nuestra mano poder garantizarles, la posibilidad de que un producto asegurador como PSN Maxivida pueda ofrecerles una cuantía económica en el caso de que tú faltes es una luz en medio de la oscuridad. Además, si es duro irse dejando incertidumbre a los tuyos, quizá sea más duro seguir a su lado

sin poder ayudarles. Por eso, con Maxivida puedes asegurar también una incapacidad permanente, que te declaren dependiente o si sufres una enfermedad grave, para dejar todo atado, tanto si te vas como si te quedas.

LOS PELIGROS DE QUEDARSE

La esencia de un seguro de Vida, como la propia palabra indica, es proteger la vida. Pero no la nuestra, sino las que dejamos si nos vamos repentinamente, la razón precisamente de contratarlo. Sin embargo, la carga que podemos colocar en los hombros de nuestros seres queridos puede ser también igual de dura si nos quedamos. En este último caso, nuestra vida y las de nuestro alrededor pueden cambiar drásticamente ante, por ejemplo, el diagnóstico de una enfermedad grave. Un cáncer, un accidente

cerebro-vascular, un infarto de miocardio, una insuficiencia renal o una afección de la arteria coronaria son situaciones que pueden poner nuestro mundo patas arriba en un abrir y cerrar de ojos, por eso Maxivida también está contigo en esos momentos, garantizándote el 50% del capital contratado por fallecimiento gracias a esta cobertura opcional.

Si tienes alrededor de 45 años, proteger a los tuyos con 100.000 euros en caso de fallecimiento te costará sensiblemente menos que un seguro de coche a terceros. Si rondas los 35, el coste anual te supondrá lo mismo que gastas en una sesión de Fisioterapia.

Aseguramos nuestro coche, nuestra casa, incluso nuestro móvil... ¿Podemos permitirnos no asegurar lo que más queremos?

[MÁS INFO](#)



PSN Previplús: hay Vida más allá de los 65



La gran mayoría de los seguros de Vida riesgo cuentan con una edad límite en la que dejan de prestar cobertura, normalmente rondando la jubilación. Esto supone un freno para aquellos que, llegados a este punto, desean seguir asegurando aquello que más quieren. Es aquí donde PSN Previplús se destaca como una de las escasas alternativas del mercado para disponer de un seguro de Vida más allá de los 65 años. Este producto ofrece cobertura por fallecimiento con una cuantía máxima de 90.000 euros hasta los 80 años. El Maxivida de los que quieren aún más.

[MÁS INFO](#)





SOY SANITARIO EN LA PÚBLICA, ¿NECESITO UN SEGURO DE RC PRIVADO?

LAS PÓLIZAS QUE OFRECEN LAS ADMINISTRACIONES NO CUBREN ASPECTOS COMO LA DEFENSA JURÍDICA AMPLIADA

Que la actividad diaria de los sanitarios tiene riesgos para sus pacientes no es ningún secreto. Pero esta labor funciona en la sociedad como los viajes en coche: asumimos que son peligrosos y que cada año fallecen más de 1.000 personas en accidentes de tráfico, sin embargo, también sabemos que son uno de los motores –nunca mejor dicho– que hacen que la sociedad funcione.

La sanidad es igual. Es otro de los motores de la vida y, sin ella, sencillamente, muchos no existiríamos. No obstante, al igual que el transporte en vehículos, tiene sus riesgos. El médico da la vida, pero un error suyo también puede quitarla.

Precisamente estos dos conceptos tienen algo en común: el sistema para la valoración de los daños y perjuicios causados a las personas en

accidentes de circulación, el conocido como “Baremo”, también aplica para los daños causados a los pacientes.

La actualización de este Baremo en el año 2015 trajo consigo un incremento en las cuantías de las indemnizaciones, que en muchos casos duplicaron e incluso triplicaron a las del anterior sistema de valoración, de 1995. El año 2018 marcó un antes y un después en este contexto, ya que fue cuando comenzamos a ver condenas que superaban el millón de euros, algo que no había ocurrido hasta ese momento pero que, hoy en día, ya no es extraño ver en cualquier especialidad.

A lo largo de este año se han alcanzado cotas insospechadas, llegando a las ocho cifras. El pasado mes de octubre una ginecóloga fue condenada a indemnizar con 11 millones de

euros, la segunda cuantía más alta de la historia de España, a la familia de una niña que al nacer sufrió una hipoxia intraparto que le provocó parálisis cerebral y una consecuente discapacidad del 100%. Sin embargo, el récord se había alcanzado unos meses antes cuando, también por otra negligencia en un parto, una sentencia obligó a pagar 13 millones de euros a la familia del bebé afectado.

Y es que, aunque uno de los criterios para clasificar las especialidades médicas en los seguros de Responsabilidad Civil es el riesgo, lo cierto es que ninguna de ellas escapa a la posibilidad de que una negligencia en la actuación desemboque en una indemnización millonaria. Incluso especialidades como Radiología, con un aparente bajo riesgo, han sido responsables de negligencias que han supuesto una condena de siete cifras.

UNA DECISIÓN PELIGROSA

Muchas comunidades autónomas cubren tanto la responsabilidad civil como penal de sus profesionales a través de una aseguradora, eso sí, el seguro no siempre se hace cargo de todos los costes judiciales del procedimiento o incluso dispone de una cuantía finita para sufragar tanto estos gastos como las potenciales indemnizaciones, bolsa que podría llegar a agotarse antes de finalizar el año. Pero puede ser incluso peor.

En algunos casos, la comunidad negocia con la compañía de seguros qué ámbitos (civil, penal, agresiones...) cubrirá cada una. En el caso de que la aseguradora no se hiciera cargo de todos

los actos médicos, es la Administración la que respondería "subsidiariamente". Es aquí donde se encuentra el peligro para el profesional sanitario. En este caso es el médico el que debe abonar las costas de su propio proceso judicial e incluso la indemnización fijada en caso de ser condenado, y solo cuando no pudiera responder ante esos gastos, teniendo en cuenta su capital y su patrimonio, es cuando la Administración costearía el importe pendiente.

En los últimos años se ha llegado al punto de que algunas consejerías han sacado a concurso el aseguramiento de su servicio de salud y este ha quedado desierto porque las compañías no han querido siquiera concurrir.

Por eso, en lo referente a la seguridad y tranquilidad del profesional sanitario en el ejercicio de su trabajo, la mejor alternativa es contar con un seguro de Responsabilidad Civil Profesional adaptado en coberturas y cuantías a los tiempos que corren. Es común que los seguros públicos establezcan franquicias y sublímites de capital asegurado por víctima, con el perjuicio correspondiente para el bolsillo del profesional, además de no ofrecer algunas coberturas como la Defensa Jurídica Ampliada, que incluye la reclamación de daños por agresiones verbales o físicas y por demandas o querellas infundadas, algo desgraciadamente a la orden del día en el sector.

En un aspecto tan importante para la vida profesional y personal del sanitario, contar con el respaldo de entidades especialistas en este ámbito con probada experiencia como PSN es sinónimo de tranquilidad.

MÁS INFO





Previsión Sanitaria Nacional

PSN en tu mano: descubre nuestra APP

Con la APP de PSN tendrás el control total de tus pólizas, podrás contratar nuevos productos, descargar documentación o estar al día de las últimas novedades, entre otras muchas cosas, con tu asesor personal siempre a tu disposición.

No esperes más y, si aún no la tienes, descárgatela.

CONOCE TODAS LAS
VENTAJAS DE LA APP



DISPONIBLE EN

Google Play



Consíguelo en el
App Store

