

AccuActual

Publicación de la ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

REVISTA Nº 58 - Agosto de 2009 Año XIII - Ejemplar gratuito



**ASAMBLEA GENERAL DE ACCU ESPAÑA &
CONGRESO NACIONAL DE ENFERMEDADES
INFLAMATORIAS INTESINALES**

DIRECCIÓN:
José Ramón Marinas.

REDACCIÓN:
Luisana de Albornoz.
Covadonga Sánchez.
Eduardo Murcia.
Jose Ramon Marinas.
José A. Jarne.
Pedro Barbillo.

CHISTE:
Ramon Florentino.

COLABORAN EN ESTE NÚMERO:
Elena Pérez Balmori.
Dr. Salvador Peña.
Dr. Humberto Horta.

FOTOGRAFÍA:
Manuel Costa.

ASESORÍA LABORAL:
Carlos Meana Suárez.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Grupo Iniciativas.

EDITA:
ACCU-Asturias

IMPRIME:
Gráficas Narcea.

ISSN: 1889-2671

DEPÓSITO LEGAL: AS-404/96.



04

NOTICIAS DE AUTOAYUDA



06

RESUMEN DE LOS ACTOS DEL CONGRESO NACIONAL DE GIJÓN Y LA ASAMBLEA GENERAL



14

ARTÍCULOS MÉDICOS

20

EXCURSIÓN A PALENCIA

EDITA: ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.

C/ La Paz, 1 - bajo. 33209 - Gijón. Asturias.
Tel.: 985 091 237. Fax: 984 190 155.
(Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:30 h).

Delegación Oviedo

Centro Social Vetusta
C/ Vetusta, 11. Tel.: 669 184 225.
(Lunes a jueves de 17:30 a 20:30 h).

Apdo. de Correos, Nº 309.
33280 - Gijón. Asturias.

info@accuasturias.org
www.accuasturias.org

ACCU ASTURIAS no se hace responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores.

Se prohíbe la reproducción total y/o parcial sin la autorización escrita de los autores y de ACCU ASTURIAS.

SEDE GIJÓN.

Desde el pasado 29 de Septiembre la sede de nuestra Asociación permanece abierta a cuantos precisen información o ayuda. Nuestro trabajador, al que muchos ya conocéis (*Ángel Alonso*) os atenderá en el horario de mañana 10 a 13:30 h y de tarde 17 a 20:30 h.

Seguimos contando con nuestras Voluntarias de Sede los lunes, miércoles, jueves y viernes de 18 a 20 h (*Conchita, Flor, Dolores, Ángeles y Luisana*).

DELEGACIÓN DE OVIEDO.

Desde octubre tenemos la delegación abierta de lunes a jueves en horario de 17:30 a 20:30 h - Tlf: 669 184 225.

Ana Huerta, trabajadora social y las voluntarias Felisa y Elvira os atenderán siempre que lo preciséis en el (**Centro Social Vetusta, en la calle Vetusta 11**) para dar apoyo e información a los socios, enfermos de EII y familiares que acudan. Se **necesitan voluntarios/as** para esta Delegación.

DELEGACIÓN DE AVILÉS.

Como os habíamos anunciado, el Ayuntamiento de Avilés nos cede un despacho en el Foco para realizar la labor de información y autoayuda

Ya tenemos un socio voluntario en Avilés, Daniel es joven y gracias a su ánimo pronto se podrá abrir un día por la tarde de 18:00 a 20:00 h

Os avisaremos cuando empiece a funcionar LA NUEVA DELEGACION EN AVILES estará en:

El FOCO C/ Sta. Apolonia nº 126.

QUERIDOS AMIGOS:

Con cierto retraso debido a imponderables personales de diversos miembros de esta Junta Directiva, ponemos en vuestras manos un nuevo número de ACCUACTUAL.

Como podréis suponer, en este número os hacemos llegar un amplio resumen de lo que fue la mayor y mejor actividad de cuántas se llevan a cabo durante el presente año desde ACCU-Asturias. Nos referimos a la Asamblea General de ACCU-España y al Congreso de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal, en las que tuvimos el privilegio de convertirnos en anfitriones de más de doscientas cincuenta personas procedentes de todas las Comunidades Autónomas. En este punto, la Junta de ACCU-Asturias quiere agradecer muy especialmente a cuántos hicieron posible este encuentro. La Junta Directiva de ACCU-España por su estrecha y fluida colaboración. El magnífico elenco de ponentes: unos, "los de siempre", y otros, especialistas llegados de fuera de Asturias, que nos hablaron de los temas que tanto preocupan a las

personas afectadas de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal. El equipo de voluntarios que, en perfecta coordinación con el Comité Organizador y esta Junta Directiva, hicieron posible que todo se desarrollara según el programa previsto. También queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a las diversas instituciones públicas (Ministerio de Sanidad y Política Social, Gobierno del Principado de Asturias, Ayuntamiento de Gijón), que con la presencia de sus más altos responsables respaldaron la labor de nuestra entidad. No podemos olvidar la colaboración prestada por diversas entidades privadas, como la Obra Social y Cultural de Cajastur, que hicieron posible que este evento tuviera un reconocimiento y una repercusión a nivel nacional. Mención aparte se merecen los asociados de Asturias que, con su presencia y su compromiso con esta entidad, hicieron posible que nadie se sintiera extraño en esta tierra.

Pero esto ya es el pasado. Ahora continuamos trabajando mirando hacia

el futuro, y pensando siempre en el socio, alma mater de cualquier entidad asociativa. Por eso, porque consideramos imprescindible este objetivo dentro de nuestro método de trabajo, es por lo que no descansaremos mientras un paciente aquejado por cualquiera de estas patologías demande nuestra colaboración. En este sentido, aprovechamos este espacio para informar que, tras diversas reuniones, la Unidad Monográfica de EII en el HUCA será una realidad en corto espacio de tiempo. Llegados a ese punto, sólo nos quedará conseguirlo en el Hospital de Cabueñes. Pero no dudamos que con vuestra confianza y con el apoyo inquebrantable de nuestros especialistas, este hecho será una realidad inmediata.

Éste y otros propósitos siguen siendo prioritarios para nosotros, porque también lo son para todos los asociados. Sólo así, lograremos que ACCU-Asturias sea una entidad con eco más allá de las fronteras asturianas.



ESTE BOLETÍN SE REALIZA CON LA COLABORACIÓN DE:



■ ■ ■ **Noticias de autoayuda**

COMISIÓN DE SANIDAD Y AUTOAYUDA

**CONSULTA DE OSTOMIA
EN EL HOSPITAL FUNDACIÓN DE JOVE (GIJÓN)**

Hemos hablado en el Hospital de Jove con el equipo de enfermería que trata y soluciona los problemas de las personas que tienen ostomias para trasladarles nuestras necesidades.

Este mes nos volvemos a reunir para concretar todo y os daremos la información para que los que puedan estar interesados sepan como acceder a dicha consulta. Hasta entonces si algún socio requiere atención sobre este tema llamar a la sede y nos pondremos en contacto con vosotros.

En esta comisión se trataran los asuntos que soliciten y preocupen a los socios de las diferentes zonas y áreas sanitarias de la provincia, serán trasladados a la Junta donde se decidirán acciones por parte de la Asociación si es preciso.

Interesados en informar sobre temas puntuales que requieran nuestra atención o formar parte de la comisión poneros en contacto con Luisana, responsable de autoayuda, llamando a la sede de Gijón.

ENCUESTA DE ACTIVIDADES

Queremos que los socios/as que estáis dispuestos/as a participar en las actividades que os detallamos a continuación nos lo hagáis saber pronto, llamando a la sede, también nos gustaría que dejarais constancia de otras actividades que estaríais dispuestos a realizar y aun no hemos organizado.

Dependiendo de vuestras respuestas trabajaremos en nuestras próximas actividades para octubre y noviembre, por eso os pedimos la máxima colaboración, nuestra intención es atender vuestras demandas, siempre que sea posible.

- 1.- Talleres con psicólogo:** Temas a elegir: Relajación, autoestima, habilidades sociales.
- 2.- Mesas redondas con especialista de digestivo**
- 3.- Taichi**
- 4.- Otros** (Expón tus sugerencias).

Las actividades se programaran en Gijón los sábados y en Oviedo y Aviles en los horarios de tarde de seis a ocho por semana. Todas las actividades por motivo de espacio o de realización tendrán un número reducido de inscripciones.

Enviarnos los interesados contestacion cuanto antes y decirnos los días y lugar donde asistirías.

CONSULTAS

CONSULTA MÉDICA

En el Teléfono 662 333 984 los *miércoles de 20 a 21 horas* el **Doctor Laureano López Rivas** Jefe de Digestivo del Hospital San Agustín de Avilés atiende nuestras dudas sobre la EII.

CONSULTAS PSICÓLOGOS

Los martes de 17 a 20 h. previa solicitud de cita en la sede. Acordaros, ese día se dedica exclusivamente a esa labor.

ASESORAMIENTO JURÍDICO COCEMFE-ASTURIAS

Cocemfe-Asturias dispone de un servicio de asesoramiento jurídico que pone a disposición de los órganos directivos de las entidades Federadas y de sus asociados.

Servicios que se ofrecen

Información y asesoramiento legal en todos los aspectos relacionados con discapacidad fundamentalmente en materia laboral, fiscal y social.

Ofreciendo un servicios gratuito de asesoramiento legal que se pueda plantear en una primera consulta, ya que si fuera preciso iniciar un proceso judicial se le informaría sin compromiso alguno, de las tasas mínimas establecidas para dicho proceso. (Ya que se llegó a un acuerdo de que éstas fueran las mínimas que establece el Colegio de Abogados para cada caso).

Beneficiarios

Los asociados de las entidades federadas.

Cómo hacer uso de este servicio

El asesoramiento jurídico se podrá hacer, telefónicamente o acudiendo personalmente al despacho en función de la misma.

La consulta será preciso concertarla siempre a través de la entidad.



ACTIVIDADES CON COCEMFE

Aquellos socios que tengan discapacidad saber que podeis participar en aquellas actividades que organiza cocemfe y son: **Cursillos, gimnasia, logopedia, masaje, bolsa de empleo** y las **Vacaciones COCEMFE.**

Más información
www.cocemfeasturias.es

UNIDADES MONOGRAFICAS EN EL HUCA Y HOSPITAL DE CABUEÑES

Después de la **XIX Asamblea y Congreso Nacional sobre la EII**, ACCU Asturias va a tratar de avanzar en el tema tan importante para todos como es de las unidades Monográficas para la EII en los dos Hospitales que por la gran cantidad de enfermos que atienden es de mayor necesidad, nos referimos al HUCA y al Hospital de Cabueñes. Los argumentos son de todos conocidos queremos principalmente que el equipo especializado que nos lleva pueda atendernos en caso de necesidad sin acudir a urgencias como única solución y así poder evitar ingresos innecesarios y cambios de tratamientos.

Se os tendrá informados.



El nuevo Hospital Central de Asturias que en la actualidad se construye en la Caleyada (Oviedo).



VOLUNTARIOS PARA LAS DELEGACIONES DE OVIEDO Y AVILÉS

Se necesitan **voluntarios/as, socios/as** que puedan ayudar en las dos delegaciones para la próxima temporada.

UN RINCÓN PARA PENSAR

Desde aquí, os invito a participar enviando algunas palabras vuestras o de cualquier autor que os hayan hecho pensar.

En esta ocasión daré comienzo con unas cuantas palabras de la escritora Zenaida Bacardi. Deseo que os lleguen y gusten.

¿Cuándo se crece?

Uno crece cuando no hay vacío de esperanza, ni debilitamiento de voluntad, ni pérdida de fe.

Uno crece cuando acepta la realidad y tiene el aplomo de vivirla.

Cuando acepta el amor y tiene el valor de sostenerlo.

Cuando acepta su destino, pero tiene la voluntad de trabajar para cambiarlo.

Uno crece asimilando lo que deja por detrás, construyendo lo que tiene por delante y proyectando lo que puede ser el porvenir. Crece cuando se supera, se valora y sabe dar fruto.

Uno crece cuando abre camino, deja huellas, asimila experiencias... y siembra raíces.

Uno crece cuando se impone metas, sin importarle comentarios y prejuicios. Cuando da ejemplo sin importarle burlas ni desdenes, cuando cumple con su deber, sin importarle otros criterios y otros pareceres.

Uno crece cuando es fuerte por carácter, sostenido por formación, sensible por temperamento... y humano por nacimiento. Uno crece cuando enfrenta el invierno, aunque

pierda las hojas. Recoge flores aunque tengan espinas y marca camino aunque se levante el polvo.

Uno crece cuando es capaz de afianzarse con residuos de ilusiones. Capaz de perfumarse con residuos de flores... y de encenderse con residuos de amor.

Uno crece ayudando a sus semejantes. Conociéndose a sí mismo y dándole a la vida más de lo que recibe. Uno crece cuando se planta para no retroceder... cuando se defiende como águila para no dejar de volar... cuando se clava como ancla y se ilumina como estrella.

■ ■ ■ Lotería de Navidad



Querido Socio/a:

Te informamos que ya tenemos a tu disposición, como en años anteriores, los talonarios con el **número 42.611** de la lotería de Navidad. Este año los talonarios son de 50 papeletas al precio de 3 € por participación, donde se juega 2,50 € con un donativo de 50 céntimos.

Como bien sabes la venta de lotería supone, sobre todo ahora en tiempos de crisis, una fuente importante de financiación para la realización de actividades y mantenimiento de nuestra Asociación. Por eso se hace imprescindible, más si cabe,

vuestra colaboración en esta acción.

Es con este donativo con el que ACCU-Asturias puede hacer frente a la rebaja en el precio de las actividades de convivencia (excursiones) y de la tradicional Fiesta Anual a todos los socios.

Agradeciendo de antemano tu colaboración desinteresada en beneficio de todos los que formamos ACCU-Asturias y deseándote un próspero estado de salud, recibe un cordial saludo.

JUNTA DIRECTIVA DE ACCU-ASTURIAS

INSTRUCCIONES DE ENTREGA E INGRESO DE LOS TALONARIOS DE LOTERÍA

Fecha límite de ingreso 15 de diciembre.

Los 150 € de cada Talonario se podrán ingresar en cualquier entidad de Cajastur en el número de cuenta: **2048-0052-83-3400021395**

IMPORTANTE
Indica siempre el número de Talonario asignado.

- La lotería se entregará en el domicilio del socio por medio de una empresa de mensajería, sin ningún coste para el socio, como aquella que no se venda se recogerá también de la misma forma.
- Aquellos socios a los que les resulte mucha cantidad de participaciones un talonario, se le enviarán a su domicilio por correo certificado la cantidad de papeletas que nos solicite.

ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA DEL P.D.O. DE ASTURIAS
ACCU ASTURIAS
N.º F.º G.º 33561312
C/ La Paz, nº 1 - Tlf.º 985 091 237
33209 GIJÓN

LOTERIA NACIONAL
Son 3 Euros
SORTEO 22-12-09
Nº 42.611

14201

Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa del Principado de Asturias
C/ La Paz nº 1 - Bajo • 33209 GIJÓN • Tlf. 985 09 12 37

Lotería Nacional

42.611

El portador juega **2,50 euros** al número arriba indicado, para el sorteo de la Lotería Nacional que se celebrará el día 22 de Diciembre de 2009.

EL DEPOSITARIO
ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA DEL P.D.O. DE ASTURIAS
ACCU ASTURIAS
N.º F.º G.º 33561312
C/ La Paz, nº 1 - Tlf.º 985 091 237
33209 GIJÓN

DONATIVO 0,50 €

14201

LOTERIA NACIONAL

SON 3 EUROS

CADUCA A LOS 3 MESES

TODO TALONARIO O ENHEMENDADO SERA NULO

«NAVIDAD»
Nacimiento. Obra de Juan de Borgoña siglo XV-XVI. Tabla perteneciente al retablo del altar de la Virgen, Catedral de la Almudena Madrid.

XIX ASAMBLEA NACIONAL DE ACCU ESPAÑA. & CONGRESO NACIONAL DE ENFERMEDADES INFLAMATORIAS INTESTINALES.



Noemí Martín hizo entrega de la insignia de oro a León Pecasse.



D. Manuel García Alonso recibió un obsequio como socio fundador.



D. Carlos Meana ha sido nombrado presidente de Honor de ACCU-Asturias.



D. José Ramón Álvarez-Rendueles insignia de oro de ACCU-Asturias.





XIX ASAMBLEA NACIONAL DE ACCU ESPAÑA. & CONGRESO NACIONAL DE ENFERMEDADES INFLAMATORIAS INTESTINALES.

La semana del 4 al 9 de mayo ACCU-Asturias tuvo el placer de organizar, en el Gran Hotel Jovellanos de Gijón, la XIX Asamblea de ACCU-España y el Congreso Nacional de las Enfermedades Inflammatorias Intestinales. Un encuentro intenso, además de enriquecedor, como podremos ver a lo largo de este artículo.

Martes 05 de mayo

El martes día 5 se convocó, en el hotel, una rueda de prensa para realizar la presentación del acto, en la que intervinieron Idefonso Pérez (Presidente de ACCU-España), Pedro Barbillo (Presidente de ACCU-Asturias), la Dra. Cristina Saro (Vicepresidenta de GETECCU – Grupo español de trabajo de la enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa – y especialista del Servicio del Aparato Digestivo del Hospital Cabueñes de Gijón) y Juan José Suárez, que acudió en representación de Cajastur.

La Dra. Saro aportó datos relevantes: La E.I.I. tiene en Asturias en torno a 4.500 afectados, que además “son gente muy joven, ya que los diagnósticos se realizan cada vez a una edad más temprana, entre 25 y 35 años, y aunque no lleva asociada una mortalidad elevada, les obliga a vivir con una enfermedad que agrede mucho a quien la sufre”.

Una de las reivindicaciones realizadas por ambos presidentes fue la de reclamar consultas monográficas en los



hospitales, con el objeto de evitar ingresos hospitalarios innecesarios de los pacientes que llegan con un brote a urgencias, mejorando así la calidad asistencial y reduciendo los costes sanitarios.

Pedro Barbillo, que actuó como anfitrión del evento, consideraba en la rueda de prensa que este congreso serviría para tratar temas internos de las Asociación además de realizar jornadas de convivencia y conocer la realidad presente y futura de la EII.



Imagen de la Asamblea de ACCU España con los representantes de cada delegación territorial.

Asamblea y Congreso Nacional

Una de las reivindicaciones realizadas por ambos presidentes fue la de reclamar consultas monográficas en los hospitales, con el objeto de evitar ingresos hospitalarios innecesarios de los pacientes que llegan con un brote a urgencias, mejorando así la calidad asistencial y reduciendo los costes sanitarios.

Miércoles 06 de mayo

Durante la jornada del miércoles, día 6, fueron llegando al hotel un buen número de socios y amigos, participantes de la Asamblea y del Congreso. Este incesante goteo iba animando poco a poco el ambiente general, haciendo del hotel un compendio de acentos de toda la geografía española y llenando los pasillos de reencuentros, saludos y sonrisas. El *Dr. Gustavo León Pecasse*, fundador de ACCU-España y miembro del Comité Científico del Congreso, fue una de los ponentes que llegó ese día junto con Ani, su esposa, y su inseparable sonrisa y amabilidad.

Jueves 07 de mayo

El jueves 7 se celebró la Asamblea Nacional de ACCU-España, que terminó alargándose hasta última hora de la tarde. En la que ACCU-España se convirtió en una Confederación actualizando y modernizando así su figura jurídica, además de tratarse temas de obligado cumplimiento legal. Mientras tanto, iban llegando al hotel y acomodándose los participantes del Congreso, así como la mayoría de los ponentes. Entre ellos, nos agradó con su carismática presencia el *Dr. Salvador Peña* (Profesor Emérito de la VU University Medical Center de Ámsterdam) y uno de las principales investigadores, a nivel mundial, de la EII.

Dr. Salvador Peña.



Foto 1: *Dr. León Pecasse. Fundador de ACCU España.*

Foto 2: *Agradecer la enorme labor que realizaron todos los voluntarios que colaboraron en la organización de los actos.*



Viernes 08 de mayo

La jornada del viernes día 8 se presentó especialmente intensa: Comenzó a las 10:00 de la mañana con la Inauguración Oficial del Congreso de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal, cuya conferencia inaugural, corrió a cargo del *Dr. Salvador Peña*, bajo el título "*Avances en el enfoque de la medicina personalizada. Complejidad y diversidad en la Enfermedad Inflamatoria Intestinal*". En ella, señaló la importancia de los avances de la genética y genómica en la práctica clínica de las "enfermedades complejas multifactoriales y poligenéticas".

A este acto inaugural asistieron en representación municipal, *Dña. Beatriz Cerezo* (Directora de la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón), *D. Pablo Rivero* (Director General de la Agencia de Calidad del Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social), *D. José Ramón Quirós* (Consejero de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias), *D. Pedro Barbillo* y *D. Ildelfonso Pérez*, además de una buena representación de la vida social de Asturias.

Asamblea y Congreso Nacional



Momento del acto de inauguración del Congreso de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

Al acabar este acto, todos los asistentes se trasladaron en autobuses a Covadonga y a Cangas de Onís, y aunque el tiempo no ayudó mucho, todos disfrutamos enormemente de la visita a esta zona tan bonita y especial de Asturias. Los asturianos, orgullosos de mostrar esta parte de nuestra tierra que tanto nos gusta, y los demás, encantados de pasar un auténtico día asturiano, con fabada y sidrinas incluidas.

Tras esta jornada de convivencia, la gente se fue retirando al hotel para reponer fuerzas (excepto quienes tenían ganas de más "folixa" y siguieron de fiesta por Gijón) o para disfrutar de un animado espectáculo en el hotel.



Sábado 09 de mayo

El sábado día 9 también fue un día especialmente intenso. Se iniciaron las actividades con una conferencia del Dr. Peña, y a continuación se abrió la primera mesa redonda de la jornada a las 10,30 horas, con el título "Nuevos tratamientos y métodos de detección en las Enfermedades Inflamatorias Intestinales". En ella intervinieron el Dr. Francisco Román Llorente (Jefe de sección del Aparato Digestivo del Hospital de Cabueñes -Gijón-, el Dr. Joaquín Hinojosa del Val (Jefe de servicio de Gastroenterología del

Hospital de Manises -Valencia-) y el Dr. Francisco José Vizoso Piñeiro (perteneiente al departamento de Cirugía de la Fundación Hospital de Jove -Gijón-), con la moderación de la Dra. Cristina Saro (Vicepresidenta de GETECU y miembro del equipo del Aparato Digestivo del Hospital de Cabueñes).

El Dr. Román Llorente ofreció una interesante conferencia bajo el título "Infecciones oportunistas en la Enfermedad Inflamatoria Intestinal, ¿Cómo Prevenirlas?",

destacando que los pacientes con EI tienen un especial riesgo de infecciones oportunistas y situando la prevención como la mejor manera de combatirlos.

El Dr. Hinojosa del Val participó hablando de "Innovaciones en el diagnóstico", donde señaló ciertas innovaciones como perspectivas de futuro en el diagnóstico (como estudios de asociación genómica, pruebas serológicas o la combinación de pruebas genéticas y serológicas).

Asamblea y Congreso Nacional



Dr. Francisco J. Vizoso Piñeiro.



Dr. Hinojosa del Val.



Dr. Román Llorente.



Dr. Laureano López Rivas.

El Dr. Vizoso, por su parte, trató el tema de la **“Implicación de las metaloproteasas en la EII y en el cáncer”**, exponiendo como conclusión que hay cierta heterogeneidad biológica de la expresión de las metaloproteasas en la EII, y que esa expresión está relacionada con la actividad de la enfermedad.

A continuación se abrió una ronda de preguntas, en la que los allí presentes solventaron sus dudas al respecto.

Seguidamente se ofreció una pausa de media hora para disfrutar de un tentempié que ayudó para continuar con otra mesa redonda, que tendría lugar a las 12,30, bajo el título **“Importancia y justificación de la consulta monográfica en las Enfermedades Inflammatorias Intestinales”**. En ella pudimos escuchar al Dr. Sabino Riestra (del Servicio del Aparato Digestivo del HUCA), al Dr. Mariano Alcántara Torres (del Servicio del Aparato Digestivo del Complejo Hospitalario de Toledo) y al Dr. Francesc Casellas Jordá (de la Unidad de Crohn y Colitis del Servicio del Aparato Digestivo del Hospital General Universitario del Vall d’Hebrón -Barcelona-), con la moderación del Dr. Laureano López Rivas (Jefe de sección del Aparato Digestivo del Hospital San Agustín).

El Dr Sabino Riestra, fundamentó sus argumentos apoyado en estudios que ratificaban que dentro de la Unidad monográfica se puede dar una atención mucho mas eficaz a quien padece estas enfermedades, especialmente aquellos que utilizan tratamientos avanzados o tienen procesos inflamatorios fuera del intestino. Además de reducir el gasto sanitario porque el numero de ingresos desciende notablemente.

El Dr. Mariano Alcántara charló acerca de las **“Unidades Monográficas de Enfermedad Intestinal Inflammatoria Crónica”**, señalando la importancia de crearlas, ya que **“permiten un mejor control de la enfermedad y una optimización del tratamiento mejorando la eficacia y reduciendo los efectos tóxicos”**.

El Dr. Casellas Jordá tituló su charla “Unidad de atención continuada centrada en el paciente con Enfermedad Inflammatoria Intestinal”, mostrándonos lo efectivo que resulta la



Dra. Cristina Saro.



Dr. Sabino Riestra.

Hay estudios que ratifican que dentro de la Unidad monográfica se puede dar una atención mucho mas eficaz a quien padece estas enfermedades, especialmente aquellos que utilizan tratamientos avanzados o tienen procesos inflamatorios fuera del intestino. Reduciéndose el gasto sanitario al disminuir los ingresos.



Dr. Mariano Alcántara.



Dr. Francesc Casellas Jordá.

Asamblea y Congreso Nacional

UACC (Unidad de atención Crohn-Colitis) en el Hospital General Universitario del Vall d'Hebrón y tomándolo como modelo.

Posteriormente se abrió otra interesante ronda de preguntas, tras la cual tuvo lugar el almuerzo de la jornada. Esto nos permitiría hacer un descanso y coger fuerzas para los actos que quedaban por celebrar ese día.

A las 17,00 horas tuvo lugar la mesa redonda titulada **“Mejoras en la calidad de vida en las personas con Enfermedades Inflammatorias Intestinales”**, en la que disfrutamos de la sabiduría del Dr. Gustavo León Pecasse (Fundador de ACCU-España), la Dra. Pilar Niño García (Miembro de GETECCU) y la Dra. en Psicología Carmen Pantiga Alonso. Moderó esta mesa redonda Dña. Luisa Ana de Albornoz, vicepresidenta de ACCU-Asturias y coordinadora de autoayuda de ACCU-Asturias.

La charla del Dr. Pecasse llevó por título **“Cómo ser feliz a pesar de tener Crohn o Colitis Ulcerosa”**, lo que resultó ser muestra absoluta de optimismo, un chorro de energía positiva y buen humor ante una enfermedad que a veces puede desmoralizarnos en los peores momentos. En palabras de Pecasse, *“esta felicidad no cae del cielo, hay que conquistarla día a día”*.

A continuación tuvo lugar la intervención de la Dra. Pilar Niño, que bajo el título **“Nutrición y EII”**, nos habló del papel de la nutrición como terapia primaria de la EII, nos desveló un tipo de alimentación anti-cáncer y nos sorprendió con el papel de la colortterapia asociada a la dieta. Resultó ser una charla sumamente interesante, ya que a través de algo tan personal como la alimentación, puede mejorar nuestra salud e incluso nuestro estado de ánimo.

La psicóloga Carmen Pantiga intervino con una charla titulada **“Estado emocional del paciente con EII y calidad de vida”**, en la que destacó la importancia de la Psicología para mejorar la calidad de vida de los pacientes con EII, mediante la búsqueda de nuevas estrategias y salidas, el trabajo de la autoestima, y los cambios comportamentales y ambientales.

Se abrió la última ronda de preguntas y se hizo una pausa para café y para descansar o “acicalarse”, ya que a continuación tendría lugar la Clausura oficial de la Asamblea Nacional y del Congreso de Enfermedades Inflammatorias Intestinales.



De Izda a Dcha. Dra. Pilar Niño, Dr. Leon Pecasse, Dña. Carmen Pantigo y Dña. Luisa Ana de Albornoz.

Acto de Clausura

El acto de clausura dio comienzo a las 20:45 horas dentro del salón donde se celebraría la cena de Gala y Fiesta anual de ACCU-Asturias. Presidiendo la mesa se encuentran la Consejera de Bienestar Social y Vivienda Dña. Noemí Martín, la Alcaldesa de Gijón Dña. Paz Fernandez Felgueroso, D. Ildefonso Pérez Presidente de ACCU-España y D. Pedro Barbillo Presidente de ACCU-Asturias.

Después de la intervención de los presidente de ACCU-Asturias y ACCU-España se procedió a hacer entrega de los Premios ACCU-Asturias. Este año los galardonados fueron D. José Ramón Álvarez-Rendueles, Presidente de Arcelormittal España por la ayuda prestada en los inicios de ACCU-Asturias y el Dr. León Pecasse por su larga trayectoria como Fundador de ACCU, estos galardones fueron entregados por Dña. Paz Fernández Felgueroso y Dña. Noemí Martín respectivamente.



Noemí Martín, Consejera de Bienestar Social y Vivienda, cerró el acto.

Asamblea y Congreso Nacional ■■■



Covi Sánchez, Pedro Barbillo y Enrique Castro Quini.

ACCU-Asturias a través de su presidente D. Pedro Barbillo hizo entrega del nombramiento de Socio Fundador a D. José Manuel García Alonso que junto a su esposa Dña. Mariví Mena, ya fallecida, fundaron ACCU-Asturias y a D. Carlos Meana el título de Presidente de Honor en reconocimiento por su trabajo y años al frente de ACCU-Asturias. Ambos tuvieron unas palabras para los presentes y de agradecimiento por las distinciones.

Finalmente intervinieron la Alcaldesa de Gijón Dña. Paz Fdez. Felgueroso que dirigió unas palabras para todos aquellos que habían acudido a Gijón para este evento y a los que les invito a seguir conociendo las bondades de Gijón y de nuestra tierra Asturiana, y cerró el acto la Consejera de Bienestar Social y Vivienda Noemí Martín que tuvo unas palabras de aliento para todos los que padecemos estas dolencias y se puso a nuestra disposición para lo que pudiera ser preciso dentro de su ámbito de acción.



La Alcaldesa de Gijón Dña. Paz Fernández Felgueroso.

Dio comienzo la Cena de Gala pero antes se repartieron unos detalles de artesanos Asturianos entre los ponentes que asistieron al Congreso.

La cena transcurrió animadamente, la sala con 262 comensales era toda una gran celebración que reunía a los enfermos con sus más allegados y con sus benefactores: Médicos, investigadores y autoridades. Finalmente la actuación del humorista asturiano Cholo Juvacho consiguió que aun disfrutaran de la velada un rato más todos los presentes.

Y así finalizó, después de tantos meses de trabajo la Asamblea Anual de ACCU-España y el Congreso Nacional de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal con su Cena de Gala y Fiesta Anual de ACCU-Asturias que desde su Junta Directiva desea que haya sido del gusto de todos.



Ildefonso Pérez (Pte. de ACCU España) y Pedro Barbillo (Pte. De ACCU-Asturias) con todos los ponentes de las Jornadas.

Asamblea y Congreso Nacional

Resumen de la Conferencia Inaugural del Dr. Salvador Peña (Profesor Emérito de la VU University Medical Center de Ámsterdam)

AVANCES EN EL ENFOQUE DE LA MEDICINA PERSONALIZADA COMPLEJIDAD Y DIVERSIDAD EN LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL CRÓNICA



Desde el punto de vista histórico el ideal de la medicina ha sido siempre el enfoque personal en la relación médico-paciente. Los avances tecnológicos de las ciencias de la información e internet, los descubrimientos en la biología, el mejor conocimiento del genoma humano (nuestros genes) y de la incipiente proteómica (las proteínas de la sangre) han elevado a otro nivel, de mucho mayor significado, el concepto de la medicina personalizada. Así, el poder ofrecer tratamientos personalizados, diseñados especialmente para cada alteración genética en particular, ha comenzado a ser posible en la presente década. Aunque se suele identificar la medicina personalizada como la aplicación de la genómica al diagnóstico y al tratamiento del individuo, supone también un avance en la comprensión de la medicina familiar. Por tanto la medicina personalizada tiene un gran futuro en el siglo XXI. Pero en el camino a la tierra prometida de la medicina personalizada se han encontrado obstáculos difíciles de solucionar.

Momento de reflexión

Es por tanto un buen momento el revisar la definición y posición actual de la medicina personalizada. Por ello aplaudimos la decisión de ACCU Asturias de dar realce a esta nueva área de gran significado para una Asociación de pacientes con el ánimo de transmitir los nuevos conocimientos a sus miembros con la meta de mejorar la calidad de vida de sus miembros. Es un momento adecuado para exponer los diversos conceptos que existen de la medicina personalizada desde el punto de vista del investigador, del paciente, del médico, del visionario y de representantes del ministerio de salud. Es necesario exponer la nueva visión americana y europea sobre la medicina personalizada para contribuir de la mejor manera posible a su desarrollo.

Revisaremos las pruebas que pueden utilizarse para ver el éxito de la gestión y llegar a la conclusión de que la medicina personalizada es afortunadamente inevitable.

Descubrimientos

No cabe duda hoy en día que el conocimiento del perfil genético de los pacientes permite optimizar el uso de los medicamentos, para reducir los efectos secundarios y aumentar su eficacia. Pero también es importante no olvidar que la aplicación de la tecnología avanzada tendrá éxito si se cumplen ciertas reglas básicas como son la adhesión adecuada a los medicamentos. Hay que aprender de las observaciones de los ensayos clínicos y de los protocolos de la medicina basada en la evidencia teniendo en cuenta los resultados positivos del “placebo”. Hay que discutir las ventajas de desarrollar la historia clínica electrónica adecuadamente personalizada y completada con nuestro perfil genético. Es necesario proteger nuestra privacidad y desarrollar mecanismos legales y leyes específicas que eviten la inadecuada utilización de nuestra información. Cuando estas condiciones se cumplan podremos pasar a una nueva etapa que es el contribuir con nuestra experiencia personal y familiar a través de la historia clínica electrónica al avance de una medicina personalizada más efectiva.

Desafío

La complejidad y diversidad de la enfermedad inflamatoria intestinal crónica hacen que la aplicación de la medicina personalizada vaya más despacio y será más difícil de implementar. Sin embargo tenemos grandes ventajas que nos permiten tener una visión optimista.

Asamblea y Congreso Nacional ■■■

POR EDUARDO MURCIA

EXCURSION A COVADONGA



Temía yo que la inauguración del congreso se prolongara más de lo previsto y la salida a Covadonga, -como sabéis era parte del programa,- se produjera tarde y, como consecuencia, resultara un poco apurada. El día era bastante nublado con evidente amenaza de lluvia. Todo ello me provocaba un estado de ansiedad y preocupación que al final, felizmente, fue infundado.

El Congreso se inauguró en el tiempo previsto y, al poco rato, partíamos hacia Covadonga tres autocares repletos de animados participantes.

Otro susto, y morrocotudo, me lo llevé cuando, en la estación de autobuses de Cangas de Onís, se me ocurre preguntar cuántos no podían tomar el menú concertado, consistente en "fabada asturiana" y se me presentan unos 40. Les digo: ¿pero como no me avisasteis primero? ¡Falta hora y media para ir a comer! Alguien me contestó: "Qué nos hagan unos "pescaitos" y ya está. Si, le dije, ¡pero es que "pescaito" para 40 hay que mandar a un barco a la mar a pescar!

Salí disparado para el restaurante, y con el gesto más humilde y compungido expliqué el problema a la dirección del restaurante. Para mi sorpresa no les pareció nada complicado y me tranquilizaron diciéndome que lo tenían todo controlado.

Paseamos la bella ciudad Asturiana con sus tiendas de productos típicos y sus lugares dignos de ser fotografiados hasta que llegó la hora de acercarnos a Villa María, lugar con gran encanto y excelente ubicación.

Empezó a correr la sidra, muy celebrada por todos, y a salir las camareras con bandejas de repletas de riquísimos y variados pinchos, que hicieron el complemento ideal al lugar de privilegio en que estábamos.



Creo que nadie concebía que después de aquel "banquete" de canapés, aún faltara sentarse a tomar la fabada y el arroz con leche.

En plena degustación del típico plato Asturiano, me dice la encargada que mire por las mesas. Para mi asombro, salvo en escasas excepciones, todos estaban relamiéndose con la fabada. ¿Dónde estaban los que me habían dicho que no la podían tomar? La verdad es que había que tener mucha fuerza de voluntad para resistirse a tan atractivo manjar. ¡El arroz con leche, para chuparse los dedos!

Como lo siguiente a la comida fue la visita a la "Santina", a nadie, a pesar de lo delicado de nuestro intestino, le sentó mal el explosivo menú. Seguramente que si la "panzada" nos la hubiésemos dado en otro lugar sin la influencia de nuestra querida Virgen, llenaríamos las urgencias de los hospitales cercanos.

Emprendimos el regreso y como estaba previsto, hicimos una parada en Oviedo para visitar todo el casco antiguo y calles principales.

Sin tiempo para más, regresamos al hotel, algo cansadillos, pero muy bien alimentados, gratamente impresionados por todo lo que contemplamos y la sensación de un día muy completo, tras un razonable recorrido por una pequeña parte de nuestra hermosa provincia.

La primera contribución la ha dado ACCU Asturias al darnos la oportunidad de discutir el tema a fondo. La segunda contribución es la presencia de especialistas dedicados al manejo de la enfermedad inflamatoria intestinal en diversas áreas de apoyo al paciente en este Congreso Nacional de Enfermedades Inflamatorias Intestinales. Tres Mesas Redondas de gran importancia actual se han programado para este Congreso. La primera Mesa Redonda sobre "Nuevos Tratamientos y Métodos de detección de las Enfermedades Inflamatorias Intestinales" nos pondrán al día de los avances en estas áreas. La segunda Mesa Redonda sobre la "Importancia y justificación de la consulta monográfica en las Enfermedades Inflamatorias Intestinales" nos harán sentir orgullosos de la posición de avance de estas enfermedades en la que ya existen consultas monográficas. Finalmente, la última Mesa Redonda sobre Mejoras en la calidad de vida en las personas con Enfermedades Inflamatorias Intestinales nos hará ver la actitud positiva que se ha desarrollado ya y qué pasos se deben dar para continuar con la mejora.

Logros

Las tres Mesas Redondas planificadas representan los primeros escalones fundamentales para llegar a la medicina personalizada en la enfermedad inflamatoria intestinal.

El camino no es fácil ni la meta está a la vuelta de la esquina pero hay logros suficientes para ser optimistas.

■ ■ ■ **Artículos médicos**

LA TERAPIA DE DETOXIFICACIÓN UN INSTINTO SALUDABLE

El intestino es el órgano mas sensible del cuerpo por tanto en su función anatómica y fisiológica le afecta tanto una dieta no equilibrada como el estilo de vida no muy saludable así como la resistencia a defecar naturalmente entre otras cosas.

HUMBERTO HORTA F. MÉDICO NATURISTA

Aunque lo mencionado anteriormente es lo más frecuente ya que convierte al trayecto intestinal en un depósito; cuando esto ocurre las bacterias dañinas reemplazan la flora intestinal provocando un estado de toxemia.

De esta forma invaden el tubo digestivo inferior y contaminan el flujo sanguíneo lo cual deteriora y destruye nuestros tejidos y órganos.

“Los problemas intestinales se reflejan en otros órganos del cuerpo” lo pudo demostrar el **Dr. Sir Arbuthnot Lane** (1856-1943), gran cirujano y médico inglés de la familia real británica.

Demostó que una irritación intestinal puede provocar impulsos anormales los cuales el sistema nervioso se encarga de enviar al resto de nuestro cuerpo como corazón, aparato locomotor, etc.

BENEFICIOS:

La mejoría en el estado de salud tras una depuración del colon se manifiesta en:

- ☀ Sensación de agilidad y bienestar debido a la eliminación de mucosidades, gases, partículas no digeridas y toxinas.
- ☀ Disminución y/o desaparición de los edemas tras la bajada de la presión y del estado inflamatorio localizado.
- ☀ Disminución de parásitos y otros huéspedes indeseables.
- ☀ Pérdida de peso y adelgazamiento, pero también recuperación del peso en personas excesivamente delgadas.
- ☀ Mejoría de la función renal, cistitis, ovaritis, dismenorreas, prostatitis; a menudo definitivamente superadas.
- ☀ Mejora el sistema inmunitario al limpiarse los ganglios linfáticos intestinales lo que provoca una disminución de los procesos alérgicos.
- ☀ Mejora el estado de ánimo, el sueño, las funciones intelectuales y el equilibrio de la vida emocional.



INDICACIONES:

- ☀ Diverticulosis, parasitosis, flatulencia, estreñimiento, colitis ulcerativa, prevención de cáncer de colon.
- ☀ Artritis, artrosis, osteoporosis, lumbalgias, ciatalgias, fibromialgias.
- ☀ Cefaleas, hemorroides, varices.
- ☀ Celulitis, acné, dermatitis, alergias, eczemas, psoriasis.
- ☀ Maximizar los resultados de los tratamientos contra la obesidad.
- ☀ Prevención de infecciones y complicaciones pre-quirúrgicas.
- ☀ Preparación pre-operatorias de estudios colónicos de diagnóstico y de patologías abdominales.
- ☀ Síndrome de Fatiga crónica y estimulación del sistema inmunológico.

CUIDARSE ES EL HÁBITO MÁS SALUDABLE

La hidroterapia de colon es un complemento perfecto para un programa de desintoxicación de un día durante tres semanas consecutivas, según el caso, hasta llegar a hacerse dos veces al año (primavera y otoño) como parte de un programa de desintoxicación general.

CIENTÍFICOS CREAN FÁRMACO NOVEDOSO PARA LA ENFERMEDAD INTESTINAL

Condiciones intestinales inflamatorias como enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa afectan a cerca del 0,5 por ciento de la población en países ricos y son muy difíciles de tratar.

FUENTE: REUTERS

Una bacteria genéticamente modificada que se transforma en un vehículo farmacológico en presencia de un tipo de azúcar ofrecería una nueva forma de tratar la enfermedad intestinal, indicaron el viernes científicos británicos.

El nuevo enfoque utiliza una forma genéticamente modificada de *Bacteroides ovatus* para administrar un factor de crecimiento humano llamado KGF-2 directamente en las células dañadas del intestino, pero el proceso sólo se activa en presencia de xylan, un azúcar que es rara en la dieta normal.

Esto significa que los pacientes podrán controlar su medicación ingiriendo xylan, quizá en la forma de bebida, después de tomar la bacteria encapsulada.

“Esta es la primera vez que alguien logra controlar una proteína terapéutica en un sistema vivo empleando algo que pueden comerse”, señaló **Simon Carding**, del Instituto de Investigación de Alimentos, quien participó en el estudio.

Los investigadores apuntan a comenzar ensayos clínicos de su fármaco en base a la “bacteria del azúcar” en alrededor de 18 meses, después de las pruebas exitosas en ratones.

Las condiciones intestinales inflamatorias como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa afectan a cerca del 0,5 por ciento de la población en los países ricos y son muy difíciles de tratar.

Las terapias actuales incluyen a una serie de medicamentos inyectables que bloquean una proteína inflamatoria denominada factor de necrosis tumoral (TNF), como Remicade de Johnson & Johnson, Humira de Abbott y Cimzia de UCB.

Carding y sus colegas informaron en la revista *Gut* que el tratamiento fue efectivo en ratones con colitis, al reducir la hemorragia y acelerar la curación, y el autor añadió



Una bacteria genéticamente modificada que se transforma en un vehículo farmacológico en presencia de un tipo de azúcar ofrecería una nueva forma de tratar la enfermedad intestinal, indicaron el viernes científicos británicos.

que confía en que este mecanismo funcionaría también en otros desórdenes intestinales.

“Tenemos otras cepas de la bacteria que administrarán otros agentes terapéuticos que serán efectivos sobre otras formas de enfermedad intestinal y también sobre el cáncer colorrectal”, expresó Carding.

En el caso del cáncer, el equipo británico está desarrollando cepas de bacterias que produzcan proteínas para restringir el crecimiento de los vasos sanguíneos en los tumores.

Otros están investigando fármacos en base a bacterias y la compañía biotecnológica belga ActoGeniX cuenta con una medicina intestinal en Fase II de ensayo clínico. Pero Carding sostiene que el producto de su equipo es el primero en el que la dosis puede controlarse simplemente consumiendo un alimento.

■ ■ ■ Cuento



EDUARDO MURCIA

Esta historia sucedió hace ya mucho tiempo, pero no os miento si os digo que la recuerdo como si de un hecho reciente se tratara.

Una de mis muchas aficiones era la relojería y tuve la suerte de tener una buena amistad con el dueño de una joyería, en la que pasaba buena parte mi tiempo libre en el pequeño taller de reparaciones de la trastienda, haciendo algunos pinitos de mecánico con aquellas diminutas y atractivas máquinas medidoras del tiempo que tanto me atraían.

Más de una vez, observé a una señora, mas bien joven, que acompañada de un niño de unos ocho años miraba con concentrado interés nuestro escaparate.

Coincidió que una de las veces que ésta mujer y su pequeño acompañante se habían detenido ante la tienda, salía yo para irme a mi casa y sin poder reprimir mi consabida curiosidad, le comenté, más para saber qué miraba con tanto interés que por otra cosa: *“hay joyas muy bonitas ¿verdad?”*. Me miró, esbozó una sonrisa muy agradable y me contestó: *“Ya lo creo, pero lo que me parece preciosa es esa medalla de la Inmaculada que está al lado del crucifijo de oro”*. *“La miro, pero no me atrevo a preguntar el precio*



LA MEDALLA DE ORO

porque seguro que es muy cara y así me hago la ilusión de que algún día la compraré”. Sin pensarlo, entré de nuevo en la tienda y le pregunté a mi amigo por la pieza y le pedí que me dijera el precio, rogándole que hiciera el máximo descuento que podría hacer. Resultaron unas desoladoras 2.800 pesetas. Para situarnos un poco en la época, deciros que el sueldo base andaba más o menos por esa cifra.

La señora se mostró muy agradecida por el detalle, pero me comentó que como ella ya intuía estaba muy lejos de sus posibilidades.

Pasó un tiempo no demasiado largo, y a eso de la media tarde se presentaron dos niños gemelos que con gran sorpresa reconocí al pequeño que acompañaba a la mujer de nuestra historia, pero por duplicado.

Muy seguros de si mismos, se me acercaron con un pequeño envoltorio y me dijeron: *“Queremos la medalla que le gusta a mi mamá y que tú sabes cual es”*.



Más por curiosidad que por otra cosa, abrí el paquetito que me ofrecían y comprobé que había una suma de dinero, entre perronas, perrinas y pesetas, en torno a las 30 o 40 pesetas. Como un “tonto”, no se me ocurrió nada más inteligente que decirles: *¿Este es todo el dinero que traéis?* Recuerdo perfectamente la aptitud seria y condescendiente de los muchachos al darme la siguiente explicación: *“Si, son todos nuestros ahorros, pero no nos importa gastarlos. Mi mamá es muy buena y trabaja mucho porque mi papá está enfermo y no se puede levantar de la cama. Tenemos otra hermana que esta en un colegio y le tiene que llevar muchas cosas. Ella no tiene dinero para comprar esta medalla, así que nosotros se la vamos a regalar porque es su cumpleaños...”*.

Empecé a tragar saliva y pensar a toda prisa como decirles a aquellos convencidísimos niños que el dinero que traían no alcanzaba, ni muchísimos menos, para tan cara joya, cuando el dueño de la relojería, que estuvo contemplando toda la escena, se dirigió al escaparate, cogió la medalla, la colocó cuidadosamente en su estuche y la envolvió en un vistoso papel de regalo. Creo que sus ojos brillaban por el amago de alguna lágrima mientras me entregaba la joya y me dijo: *“Dásela tú mismo a los niños”*.

Yo también me emocioné cuando se lo entregué y les dije: *“Felicitar a vuestra madre de nuestra parte por su cumpleaños y también por tener unos hijos tan estupendos”*.

Casi a la misma hora de la tarde del día siguiente, se presentó la buena señora con la medalla y nos dijo: *“Os agradezco muchísimo el detalle que habéis tenido con mis hijos, pero tengo devolveros la medalla porque me es imposible pagarla. Ni siquiera podría hacerlo aunque me la dierais en pequeños plazos”*.

Mi amigo, el dueño, le contestó: *“La joya es suya señora, sus hijos la han pagado”*. La mujer, casi alarmada respondió: *“¡Eso es imposible! ¡Ellos no pudieron pagar esa cantidad tan enorme! Sus ahorros serían unas pocas pesetas”*.

De modo casi solemne, el propietario le contestó: *“Se equivoca señora, sus hijos han pagado el precio mas alto que desde que llevo este negocio ha pagado nadie: ¡Me han dado nada menos que todo lo que tenían! Creo que la medalla antes era algo cara, ahora y gracias al amor de sus hijos, tiene un valor infinito. Créame, yo no tengo ninguna joya aquí que se aproxime a ese precio tan alto. ¡Qué más quisiera yo que en vez de vender metales, vendiera lo que sus hijos han comprado!*

cajAstur



Excursión



EDUARDO MURCIA FERNÁNDEZ

De nuevo nuestra alianza con el buen tiempo funcionó en ésta ocasión también. Verdaderamente es una alegría iniciar una excursión con la previsión meteorológica a nuestro favor.

Tras la parada de rigor para despejar el sueño con un buen café, llegamos a la localidad de Sahagún de Campos en la que, por ser día de mercado, había una gran animación por sus calles, repletas de puestos con todo tipo de ofertas, tanto gastronómicas como textiles. Como es inevitable, algunos empezaron la jornada dándole un buen bocado a su economía.

Continuamos el viaje hasta llegar al hotel que nos esperaba con un suculento almuerzo. Repartidas la habitaciones, que dicho sea de paso, eran verdaderamente estupendas, quedamos emplazados para hacer una visita a Palencia dirigidos por una guía local que nos dio cuantiosas explicaciones de todo lo más interesante que encontrábamos en el recorrido. La temperatura en esos momentos sería de unos 37°, con lo

EXCURSIÓN A PALENCIA

que se hizo la visita un tanto dura, pero, es de destacar el interés y la entereza con que el grueso del personal siguió con buena atención los amables apuntes de nuestra guía.

El resto de la tarde quedó libre hasta la hora de la cena en el propio hotel de alojamiento.

Al día siguiente, tras un espectacular desayuno con que nos sorprendió el buen hotel, partimos para Frómista. Visitamos, primeramente, la iglesia de San Martín, verdadera joya del románico. Luego nos acercamos a la iglesia del Castillo donde teníamos concertada la visita consistente en un montaje audiovisual multimedia que resultó verdaderamente precioso. Una última visita a la bonita iglesia de San Pedro y salimos de la villa para pararnos en las inmediaciones donde pudimos contemplar una de las esclusas más espectaculares del Canal de Castilla.

Teníamos prevista una visita a la Villa Romana de la Olmeda, principal motivo de nuestra excursión, y hacia allí nos encaminamos a toda prisa.

La villa romana es algo verdaderamente extraordinario. Contiene el conjunto de mosaicos romanos más importantes del mundo. Dada su relevancia, se ha hecho una obra para el cobijo y visitas del grandioso monumento, ciertamente espectacular. Para los que no habéis podido venir a la excursión, os recomiendo que no dejéis de visitarla, os sorprenderá muy gratamente.

Finalizada la muestra, acudimos a reponer fuerzas a un cercano restaurante que nos calmó el apetito con su buena cocina.

Entre cabezada y cabezada, el autocar nos llevó hasta León donde tuvimos tiempo libre para pasear la ciudad hasta la hora en que partimos para nuestros lugares de origen.

Se que me repito en la conclusión de mi crónica, pero es que me da verdadera pena que os perdáis tan agradables e interesantes convivencias. Es por eso que os invito a todos a que participéis en éstas excursiones que os garantizo unos momentos inolvidables.



Puente Mayor, Palencia.

EXCURSION DE OTOÑO

SÁBADO 3 DE OCTUBRE

Precio del socio: 25 euros. Precio no socio: 40 euros.
INCLUYE: Autopullman de lujo, almuerzo y seguro de viaje.
 (Los socios que vendieron lotería de navidad, estan invitados).

FOZ FÁBRICA DE SARGADELOS ORTIGUIERA
VIVEIRO SAN CIBRAO BURELA
EL CABO ORTEGAL CARIÑO



Ortigueira.



Cabo Ortegal.



Viveiro.

La excursión propuesta, contiene un buen número hermosos pueblos, impresionantes panorámicas y monumentos de interés.

Saldremos de Oviedo a las siete y media de la mañana y de Gijón a las ocho. haremos una parada para el desayuno, y seguiremos hasta la primera visita que será en Foz con su reciente inaugurado paseo marítimo.

Continuaremos hasta Sargadelos para visitar la tienda-museo de la

famosa fábrica de loza. daremos, a continuación, un pequeño paseo hasta la vieja fundición y la cascada del río que le suministraba agua, por el camino llamado de "Los enamorados".

Seguidamente, nos acercaremos a San Cibrao das Viñas, entraremos en su pequeño museo de la mar y llegaremos hasta el faro.

La siguiente parada será en Ortigueira. recorreremos su bonito malecón y almorzaremos.

La siguiente visita será a Cariño, para continuar hasta el cabo Ortegal. En este lugar podremos contemplar unas panorámicas únicas en Europa.

Emprendremos el regreso, haremos una parada en Viveiro. Con tiempo, pararemos también en Ribadeo, donde se puede tomar café en la hermosa terraza de su parador nacional, y poco a poco, iremos dando fin a la excursión.

Cocina y Nutrición

POR COVI SÁNCHEZ

Esta vez tenemos un menú del día variado y sencillo, muy propio de días calurosos (que alguno tenemos), que consta de Entrante, Primer plato y Postre. ¡Buen apetito!



20'

Tiempo de preparación

media

Dificultad



Número de comensales



ENSALADA DE NARANJA

Ingredientes (para 4 personas):

- 5 naranjas.
- 6 cucharadas de mayonesa.
- ½ kilo de patatas (500 gramos).
- Sal.
- Pimienta blanca (opcional).
- Apio.

Preparación:

Primero, en una olla mediana cocemos las patatas con un poco de sal. Luego las dejamos enfriar, las pelamos y las cortamos en cuadraditos.

Volvemos a sazonar las patatas y las pasamos a una ensaladera, junto con los gajos de las naranjas y el apio picado. Si queremos, espolvoreamos un poquito de pimienta por encima. Presentamos en la mesa con la mayonesa en una salsera para que cada comensal se sirva a su gusto.

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes (para 4 personas):

- 4 berenjenas.
- 3 tazas de pollo cocido desmenuzado.
- 2 puerros.
- ½ taza de pasas.
- Nuez moscada.
- Pimienta.
- Aceite.
- Sal.
- ½ cucharadita de curry (opcional).
- 1 cucharadita de canela (opcional).

Preparación:

Primero cortamos las berenjenas por la mitad, a lo largo. Ponemos cada mitad boca arriba y les hacemos unos cortes en la superficie. Salamos y aliñamos con aceite.

Las colocamos en una fuente y las metemos en el microondas durante 8 minutos a máxima potencia.

A continuación, con ayuda de una cucharilla, vaciamos la pulpa de las berenjenas y la reservamos. Cortamos el puerro en rodajitas finas y lo rehogamos en una sartén con un chorrito de aceite. Lo dejamos un minuto y añadimos el pollo y la pulpa de las berenjenas. Removemos



20'

Tiempo de preparación

media

Tiempo de cocción



Número de comensales



otro minuto y condimentamos con el curry, la canela y la nuez moscada. Mezclamos de nuevo, añadimos las pasas y lo dejamos unos 3 minutos, sin dejar de remover.

Luego rellenamos las berenjenas con la mezcla anterior y volvemos a meter en el microondas durante 1 minuto, a máxima potencia.



ESPUMA DE NARANJA

Ingredientes (para 4 personas):

- Vaso y medio de zumo de naranja natural.
- 3 claras de huevo.
- 150 gr. de azúcar glasé.
- 2 cucharadas de maicena.
- Sal.

Preparación:

Primero ponemos el zumo de naranja con el azúcar a calentar en un cazo. Mientras, en un cuenco disolvemos la maicena en cuatro cucharadas de agua. Cuando el zumo empiece a burbujear añadimos la maicena disuelta y sin dejar de dar vueltas con una cuchara de madera, lo dejamos cocer tres minutos.

Pasados los tres minutos retiramos el cazo del fuego y dejamos enfriar, dándole unas vueltas de vez en cuando para que no se forme capa. Una vez enfriada, agregamos las yemas de huevo y mezclamos bien.

Aparte, batimos las claras con una pizca de sal hasta que estén a punto de nieve y las incorporamos a la crema de abajo hacia arriba (suave) para que no se bajen

y queden bien mezcladas. Por último, colocamos la crema en copas individuales y dejamos en el frigorífico durante tres horas antes de servir.



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Número de comensales



Marisa Balsa

Oficina: Tel. 985 985 108 - Fax 985 793 130
www.marisabalsa.com
marisabalsa@marisabalsa.com

C.C. SALESAS
9 de Mayo, 2
Tel. 985 22 89 24
33002 OVIEDO

Avda. Pumarín, 23
Tel. 985 11 29 10
33011 OVIEDO

Uriá, 21
Tel. 985 33 99 21
33202 GIJÓN

Payo Gómez, 7
Tel. 981 21 39 95
15004 CORUÑA

CONCLUSIONES DEL XIX CONGRESO ACCU ESPAÑA EN GIJÓN.

UNA DIETA EQUILIBRADA
ES UN YOGUR EN CADA MANO

