

accu *actual*

ISSN: 1889-2671

REVISTA N° 59 - Diciembre de 2009 Año XIII - Ejemplar gratuito



Los Príncipes con ACCU-ASTURIAS



Células Madre Uterinas... un nuevo horizonte
Entrevista con el Doctor Bernardino Díaz
Adios a un amigo... Sabino Fernández Campo

DIRECCIÓN:

José Ramón Marinas.

REDACCIÓN:

Luisana de Albornoz, Eduardo Murcia,
José A. Jarne, Covi Sánchez y
Mercedes García Hernández.

CHISTE:

Ramon Florentino.

COLABORAN EN ESTE NÚMERO:

Dr. D. Bernardino Díaz.
Dr. D. Francisco Vizoso.
Manuel Costa, María Rodero.

FOTOGRAFÍA:

Covi Sánchez,
Pelayo González.
Borja Fotógrafos.

RETOQUE FOTOGRÁFICO:

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****07****ADIOS A UN AMIGO****08****LOS PRINCIPES DE ASTURIAS CON ACCU-ASTURIAS****14****ENTREVISTA AL
DR. BERNARDINO DÍAZ****20****EXCURSIÓN A LUGO****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 8:00 a 15:00 horas
y de 17:00 a 20:30 horas).

Delegación Oviedo

Centro Social Vetusta
C/ Vetusta, 11. Tel.: 669 184 225.
(Jueves de 18:00 a 20:00 horas).

Apdo. de Correos, Nº 309.
33209 - Gijón. Asturias.

info@accuasturias.org
www.accuasturias.org

**ACCU ASTURIAS no se hace responsable de las opinio-
nes vertidas por los colaboradores.**

**Se prohíbe la reproducción total y/o parcial sin la auto-
rización escrita de los autores y de ACCU ASTURIAS.**

SEDE GIJÓN.

Desde el pasado mes de sep-
tiembre la sede de nuestra
asociación permanece abier-
ta para cuantos precisen in-
formación o ayuda y el horario
nuevo es de **lunes a viernes
de 8:00 a 15:00 horas.**

Las tardes de los **lunes, miér-
coles, jueves y viernes** segui-
mos contando con nuestras
voluntarias: Flor, Conchita,
Dolores, Luisana y Ángeles,
de **18:00 a 20:00 horas.**

DELEGACIÓN DE OVIEDO.

Desde octubre tenemos
abierta la delegación los **jue-
ves de 17:00 a 20:00 horas.**
El número de contacto es el
669 184 225.

Recordar que estamos en
el Centro Social Vetusta (c/
Vetusta, 11) para dar apoyo
e información a todos los en-
fermos, familiares y socios
que acudan.

**Se necesitan voluntarios/
as para esta delegación.**

DELEGACIÓN DE AVILÉS.

La delegación en Avilés ya
está abierta los **jueves de
19:00 a 21:00 horas.** Allí en-
contraréis a Daniel, que dará
apoyo e información a todos
los socios, familiares y enfer-
mos que acudan.

Recordar que estamos en:
**EI FOCO
C/ Sta. Apolonia nº 126.
Tlf.: 669 746 057**



EDITORIAL

QUERIDOS AMIGOS:

Ponemos en vuestras manos un nuevo número de ACCU ACTUAL, la revista de ACCU-Asturias, la revista de todos nosotros.

Más allá de la propia actividad asociativa, este número está envuelto de una cierta cortina de nostalgia. Nuestro Socio de Honor más emblemático, Sabino Fernández Campo, Conde de Latores, nos ha dicho adiós. Se fue con la misma sobriedad y discreción que siempre le caracterizó. Cuentan las crónicas que en la más reciente Historia de España, hay tres hombres que serán recordados por llamarlos sólo por su nombre para que todos, sin distinciones, sepamos de quién se está hablando: Adolfo Suárez, Sabino Fernández Campo y Felipe González. Sabino era uno de ellos. Dio un ejemplo de humildad, de sencillez y sobre todo, de respeto. Algo que escasea bastante en los últimos tiempos.

Precisamente, él fue quién medió para que el Príncipe de Asturias fuera Presidente de Honor de las Asambleas Nacionales que anualmente organiza ACCU España. Gracias a aquel empujón discreto pero eficaz, transcurridos ya varios años, el pasado día 22 de Octubre, los Príncipes de Asturias recibieron en audiencia privada a esta Junta Directiva con motivo de la entrega de los Premios que llevan su nombre. Fue para nosotros un orgullo y el más grande de los reconocimientos que una Institución como la Corona puede realizar a una asociación como la nuestra. Fue un encuentro cordial y afectuoso, en el que Ellos mostraron un especial interés en nuestra enfermedad. Les hablamos de los últimos avances en medicina regenerativa que están apareciendo últimamente y que, para suerte de todos, están saliendo desde el Hospital de Jove en Gijón.

Precisamente a los pocos días de esa audiencia, los responsables del descubrimiento de estos avances científicos, los doctores Francisco Vizoso, director de la Unidad de Investigación del Hospital de Jove, y Carlos Rodríguez, director general de PROJECH nos deleitaron con una charla médica sobre estas investigaciones que suponen un importante rayo de esperanza y confianza en el futuro de la EII. ACCU-Asturias siempre estará al lado de quienes trabajan por lograr un halo de confianza a favor de la curación de nuestra enfermedad y de otras que solidariamente también merecen nuestro apoyo y estímulo.

Marchamos también de excursión a la costa lucense. Pasamos un día de convivencia en el que, además del buen tiempo del que disfrutamos, tuvimos la oportunidad de reencontrarnos con los amigos de siempre.

Y casi sin darnos cuenta, con el mismo sigilo y discreción que siempre caracterizó a Sabino, las Fiestas de Navidad están ahí llamando a nuestras puertas. La celebraremos con el tradicional "pincheo de Navidad", pero queremos aprovechar este espacio para deseáros Felicidad y Salud para el Año Nuevo y los siguientes.

Ésta es nuestra radiografía más reciente. Seguimos con la misma ilusión que el primer día. Continuamos trabajando bajo una única prioridad: el socio. Seguramente fallaremos en algún momento. Lo asumimos. Pero lo que nadie nos podrá arrebatar es la confianza y el entusiasmo que mantendremos por lograr que todos nosotros tengamos un único sentimiento: ser una gran familia. ¡Feliz Navidad!

Junta Directiva de ACCU-Asturias.

ESTE BOLETÍN SE REALIZA CON LA COLABORACIÓN DE:



■ ■ ■ **Noticias de autoayuda**

COMISIÓN DE SANIDAD

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



La Junta Directiva de Accu-Asturias visitó al Dr. Francisco Vízoso y su equipo en su laboratorio del Hospital de Jove en 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, y ya se ha concretado como acceder a esta consulta.

Las personas con ileostomía o colostomía que quieran tener revisiones periódicas o acudir en caso de necesidad, podrán hacerlo.

Interesados/as:

Llamar a la sede de Gijón y dejar vuestro nombre y teléfono, la responsable os llamara para felicitaros la información necesaria para que sepáis como acceder a dicha consulta.

Desde la Asociación trasladamos nuestro agradecimiento a estas profesionales así como a la Gerencia de este Hospital.

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 si es preciso acciones por parte de la Asociación.

Importante: 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.

ACTIVIDADES DE COCEMFE-ASTURIAS

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

El pasado 21 de septiembre ACCU-Asturias estuvo dando información a los ciudadanos de Gijón sobre la EII, en las Jornadas de la Semana Europea de la Movilidad.

La Asociación compartió, con otras asociaciones que también están en COCEMFE, la carpa que el Ayuntamiento de Gijón dispuso en el Náutico para la realización de dicho evento.



ACTIVIDADES DE ACCU-ASTURIAS

AVILÉS

CURSO DE INFORMÁTICA

A partir del 8 de enero 2010 en el Foco.

Se harán dos grupos, según el nivel de los socios que se inscriban. Las clases se darán las tardes de los jueves y su duración será de una hora y media.

Los interesados podéis dejar vuestros datos en:

- ▶ La sede central de Gijón (Tlf. 985 091 237).
- ▶ Llamar a Daniel los jueves de 21 a 23 horas (669 746 057).

EL FOCO

C/Santa Apolonia, 126.
33403 - Avilés
Teléfono: 985 51 49 15

OVIEDO

NUEVA SEDE EN OVIEDO

Pronto estaremos en el Hotel de Asociaciones de COCEMFE-ASTURIAS de la calle Ámsterdam -que estará situado a lado de la Asociación de Parkinson, centro comercial Los Prados y el nuevo hospital-, donde **dispondremos de un despacho varias tardes a la semana pudiendo así organizar actividades.**

Os mantendremos informados.

Se necesitan socios/as que colaboren.

GIJÓN

TALLERES CON PSICÓLOGO

Se realizarán a partir del día 17 de enero, sábado, en la sede de Gijón.

- ▶ Importancia de la autoestima ante la EII, como mejorarla.
- ▶ Cómo influyen las técnicas de relajación, que efectos beneficiosos producen en nosotros.



Los interesados dejar vuestros datos llamando a la sede, teléfono: 985 091 237.

Todas las actividades por motivo de espacio o de realización tendrán un número reducido de inscripciones.

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 DE 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

Beneficiarios

Los asociados de las entidades federadas a Cocemfe-Asturias.

Cómo hacer uso de este servicio

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

AQUELLOS SOCIOS QUE TENGAN DISCAPACIDAD PODÉIS PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES QUE ORGANIZA COCEMFE-ASTURIAS:

CURSOS DE FORMACIÓN

CURSO

DE INGLÉS

Horas: 250. Alumnos: 15.
Inicio: 03/12/2009.
Fin: 05/03/2010.

CURSO DE TELEFONISTA

RECEPCIONISTA DE OFICINA

Horas: 300. Alumnos: 12.
Inicio: 01/12/2009.
Fin: 22/03/2010.

CURSO DE CUIDADOR DE

DISCAPACITADOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS

Horas: 250. Alumnos: 12.
Inicio: Noviembre.

OTRAS ACTIVIDADES

- Gimnasia, logopedia y masaje.
- Bolsa de Empleo.
- Vacaciones con COCEMFE.



■ ■ ■ Noticias de autoayuda

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

UN RINCÓN PARA PENSAR

LAS OLAS

(El País, 28 /03/04)

El mar es solo un conjunto de olas sucesivas, igual que la vida se compone de días y horas, que fluyen una detrás de otra. Parece una división muy sencilla, pero esta operación, incorporada a la mente, ha salvado del naufragio a numerosos marineros y ha ayudado a superar en tierra muchas tragedias humanas. Recuerdo haber leído, tal vez en alguna novela de Conrad, " Si en medio de un gran temporal el navegante piensa que el mar encrespado forma un todo absoluto, el animo sobrecogido por la grandeza de la adversidad entregara muy pronto sus fuerzas al abismo, en cambio si olvida que el mar es un monstruo insondable y concentra su pensamiento en la ola concreta que se acerca y dedica todo su esfuerzo a esquivar su zarpazo, realiza sobre el una victoria singular, llegara el momento en que el mar se calme y el barco volverá a navegar de modo placentero".

Como las olas del mar los días y las olas baten nuestro espíritu llevando en su seno un dolor o un placer determinado que siempre acaba por pasar de largo. Cuando éramos niños desnudos en la playa no teníamos conciencia del mar abstracto sino del oleaje que invadía la arena y contra el se establecía el desafío. Cada ola era un combate. Había olas muy tendidas que apenas mojaban nuestros pies y otras mas alzadas que hacían flotar nuestro cuerpo, algunas llegaban a inundarnos por completo con cierto amor apacible, pero de pronto a media distancia de nuestro pequeño horizonte marino aparecía una gran ola muy cóncava adornada con una furiosa cresta de espuma que era recibida con gritos sumamente excitados. Los niños nos preparábamos para afrontarla: los más audaces preferían atrave-

sarla clavándose en ella de cabeza, otros conseguían coronarla acomodando el ritmo corporal a su embestida, y quienes no veían en ella una lucha concreta sino un peligro insalvable quedaban abatidos y arrollados. Con cuanto placer dormía uno esa noche con los labios salados y el cuerpo cansado, abrasado de sol pero no vencido. La práctica de aquellos baños inocentes en la orilla del mar es la mejor filosofía para sobrevivir a las adversidades. El infinito no existe, el abismo solo es un concepto. Las pequeñas tragedias de cada día se componen de olas que baten el costado de nuestro navío. La única sabiduría consiste en dividir la vida en días y horas para extraer de cada una de ellas una victoria concreta sobre el dolor y una culminación del placer que te regale. Una sola ola es la que te hace naufragar. De esa hay que salvarse.

Si queréis recibir alguna información recordar estos teléfonos:

SEDE GIJÓN: 985 091 237 / 689 099 275 - DELEGACIÓN OVIEDO: 669 184 225 - DELEGACIÓN AVILÉS: 669 746 057



EDUARDO MURCIA

Muchos de los que no pudisteis acudir a algunas de nuestras fiestas anuales, seguramente no sabréis que en 1996 le impusimos nuestra medalla de oro al General Sabino Fernández Campos, en un acto muy entrañable en el que, gentilmente, acudió junto con su esposa.

A partir de entonces, siempre se le llamó como invitado de honor para que nos acompañara en nuestra celebración y acudió siempre que le fue posible, haciendo, a veces, un importante esfuerzo, dados sus múltiples compromisos y obligaciones.

La última que recuerdo, fue en el restaurante “Las Palmeras” en que me comentó que seguidamente le esperaban en París y aún tenía que marchar hacia Madrid y hacer las maletas, así que lamentaba mucho el no poder pasar la tarde con nosotros con lo muy a gusto que estaba. ¡Qué sencillez!

A nuestra petición, medió para que su Alteza el Príncipe de Asturias, fuera presidente del congreso anual de la asociación y, a partir de entonces, el Príncipe Felipe, es el presidente en todos nuestros congresos.

En la madrugada del pasado día 26, con 91 años de edad, tras una complicada operación, lamentablemente falleció.

ADIOS A UN AMIGO

SABINO FERNÁNDEZ CAMPO

Toda la prensa del país dedicó buena parte del contenido de sus páginas, a comentar aspectos de la figura Don Sabino: su enorme personalidad, la importancia de su intervención en la consolidación de nuestra democracia, su inquebrantable lealtad a la corona, su demostrada valentía y otras muchas virtudes que sin duda le caracterizaban.

Me he dedicado a leer buena parte de lo que sobre él se ha dicho y, puedo aseguraros, que todas las opiniones y referencias que se publicaron, no hacen más que ensalzar su figura. No importa la tendencia política ni la ideología del opinante, todos, absolutamente todos, coinciden que se trataba de un gran hombre y una excelente persona.

Puesto que prácticamente, los que le lo conocieron más que yo ya han dicho todo lo bueno que sobre él se puede decir, no voy yo a intentar aportar nada nuevo, sino simplemente decir que estoy plenamente de acuerdo con todos ellos.

La reflexión que propongo, es la importancia que para nuestra sociedad, cada vez más desposeída de valores, tiene el referente de una persona como Sabino Fernández Campos.

La televisión, omnipresente en nuestras vidas, consigue altas cotas de audiencia, presentándonos las miserias de personajes como: los Matorros, la Yola Berrocal, la Belén Esteban, la Bermúdez “el Cachuli” etc. ¡Y no digamos de la peste de políticos corruptos con que cada día nos desayunamos! Pero resulta que, como

compensación a tan “esforzado trabajo”, les proporcionan cantidades enormes de dinero que les permite disfrutar de una vida de lujo y popularidad francamente envidiables.

No me extraña que nuestros jóvenes entiendan que es mejor ser un “pillo” listo y rico, que un esforzado, culto e íntegro hombre de honor, pero poco remunerado.

La figura de Sabino Fernández Campos, debería ser presentada en las escuelas, en las tertulias televisivas, en la educación de la juventud en definitiva, como un ejemplo a seguir, y dejando claro, que sin hombres como él estamos perdidos y deshumanizados.

En nuestra asociación, hemos tenido la suerte de compartir mesa con personas que merecieron nuestra admiración y respeto por su entrega, su sencillez y su trabajo.

Quiero tener un recuerdo para alguno de ellos que desgraciadamente ya no nos acompañarán más: Nuestra entrañable Maribí, mi amigo el Dr. Magarzo, el buen médico Dr. Lombraña, el luchador Víctor Peláez y el voluntarioso Arcadio. Se une ahora a ellos nuestro querido Sabino Fernández Campos.

Para todos, les dedicaremos en nuestra próxima celebración, un minuto de silencio con el que expresaremos el enorme vacío que nos dejan y que siempre tendrán un lugar en nuestros corazones.

*Adiós amigo Sabino:
Descansa en paz.*

Los Príncipes de Asturias



CON ACCU-ASTURIAS

Dentro del marco de su viaje a Asturias con motivo de la entrega de los Premios que llevan su nombre, el pasado día 22 de Octubre, los Príncipes Don Felipe y Doña Letizia recibieron en audiencia privada a la Junta Directiva de ACCU-Asturias, encabezada por nuestro Presidente, Pedro Barbillo. A la misma también asistieron nuestro Presidente de Honor, Carlos Meana, y nuestro Socio Fundador, Manuel García Alonso.

En Oviedo la temperatura era apacible, casi veraniega, y el sol lucía con fuerza. Estábamos citados a las cinco de la tarde en el Hotel de la Reconquista. Con una puntualidad extrema accedimos al recinto. Tras pasar los oportunos controles de seguridad, se nos emplazó en una de las estancias más nobles del hotel hasta que llegase la hora de acceder al Salón de Audiencias. Mucha expectación y muchos nervios por parte de todos, numerosos medios de comunicación acreditados dentro y fuera del hotel, unas cuidadísimas medidas de seguridad, cientos de ciudadanos acechaban en las inmediaciones del hotel eran los retazos de una imagen que se contemplaba

en la ciudad de Clarín, y que cada otoño se repite de forma inalterable.

De repente apareció uno de los máximos responsables de protocolo de la Casa Real que, muy gentilmente, explicó cómo se desarrollaría la audiencia, ahogando así los nervios de todos los presentes.

A los pocos minutos, una azafata vino a recogernos y subimos a la primera planta en dónde un hervidero de medios de comunicación, del personal de los servicios de seguridad y protocolo iban y venían perfectamente or-



Sus Altezas se interesaron particularmente en el origen de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal, y los posibles tratamientos terapéuticos.

ganizados, a pesar del trasiego que supone la celebración de tantas audiencias cómo había aquel día en tan poco tiempo.

Nos situamos protocolariamente y, casi como autómatas, accedimos al Salón de Audiencias. Allí, el Segundo Jefe de Protocolo ultimó los detalles previos a la audiencia. Se nos indicó como debíamos colocarnos y alineados, y esperamos a que Don Felipe y Doña Letizia hicieran su aparición. Los medios de comunicación al fondo a la izquierda, los miembros de seguridad y protocolo frente a nosotros, guardando la puerta. La otra, situada a la derecha, tenía que ser sin duda por la que entraran los Príncipes. De repente, se abrieron las puertas y un Oficial de la Guardia Civil anunció en un tono regíó: “Sus Altezas Reales, los Príncipes

de Asturias”. Tras esa voz, apareció primero Don Felipe seguido de Doña Letizia, ambos sonrientes.

Nos saludaron uno por uno, mientras los medios de comunicación hacían su trabajo. Después de las fotos de rigor, éstos últimos salieron y nos quedamos a solas con los Príncipes que rompieron y se saltaron toda clase de protocolo. Nos volvieron a saludar y se interesaron por nuestra enfermedad y particularmente por nuestra asociación.

El Príncipe, al advertir que nuestro Presidente llevaba intención de pronunciar unas palabras, le dio paso. Ya no hizo falta, la amabilidad, la cercanía con la que fuimos tratados nos llevó a una conversación agradable y distendida. En medio de esa cercanía, Sus Altezas se interesaron particularmente en el origen de la Enferme-



Actualidad



Nuestra Tesorera, en nombre de la asociación, les hizo entrega de un reloj de bronce y cerámica que Don Felipe y Doña Letizia recibieron con cariño.

dad Inflamatoria Intestinal, y los posibles tratamientos terapéuticos.

Se habían documentando sobre quienes éramos y cual era nuestra labor. Nuestro Presidente les agradeció la deferencia que habían tenido al recibirnos, y expuso con detalle cuáles fueron los objetivos y la finalidad de la propia asociación. Ambos, pero especialmente Doña Letizia, alabó la iniciativa y la consideró de gran importancia, consciente y conocedora de las dificultades con las que se encuentran actualmente las investigaciones científicas de cualquier clase y condición. Aquel momento fue único para anunciarles, en primicia, los últimos descubrimientos en células madres uterinas llevadas a cabo precisamente desde la Fundación Hospital de Jove, con su ex-

traordinario potencial terapéutico. Los Príncipes se extrañaron de que la prensa nacional no se hubiera hecho eco de la noticia, y pidieron que hiciéramos llegar a este equipo de investigadores, además de su felicitación, su deseo más expreso de poder saludarles personalmente en una futura audiencia.

Nuestra Tesorera, en nombre de la asociación, les hizo entrega de un reloj de bronce y cerámica que Don Felipe y Doña Letizia recibieron con cariño.

Los minutos pasaban deprisa, ¿diez... veinte? La audiencia tenía que terminar. Los Príncipes se disculparon y en el mismo tono distendido, se despidieron de todos, animándonos a seguir con nuestra labor, impulsando a ACCU-Asturias

para que cada vez se haga más grande, con más peso para contribuir a que los asturianos que padecen la Enfermedad Inflamatoria Intestinal sepan que en Asturias existe una pequeña gran familia que, lógicamente no podrá curar su enfermedad, pero sí está dispuesta a ayudarles a llevarla con entereza, cariño y acogida.

Este año que ya termina es un año prolífico en actividades dentro de nuestra asociación, pero al abandonar el Hotel de la Reconquista, tras la audiencia, a todos los miembros de la Junta Directiva nos quedó la misma sensación: allí, en aquel entrañable acto, estuvieron presentes las más de quinientas personas que componen la asociación porque sin los socios, esta asociación nunca hubiera tenido sentido.

La Junta Directiva de ACCU-Asturias

NUEVO MÉTODO PARA EL TRATAMIENTO DE FÍSTULAS

Ángel González, Biólogo y Presidente fundador del Banco de Sangre de Cordón Umbilical, VIDACORD, ha ofrecido en Oviedo, una charla organizada por ACCU Asturias (asociación de enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa) en la que ha puesto de manifiesto que en la actualidad se está llevando a cabo un estudio con enfermos de Crohn y en el que participan 22 centros de investigación de toda la Unión Europea.

MARÍA RONDEROS

Este estudio es la continuidad del que se realizó en el año 2005 en el hospital de la Paz en Madrid, bajo la dirección del Doctor Damián García Olmo. Entonces participaron 50 pacientes que presentaban fístulas recto-vaginales y perianales entre los que se encontraban 7 enfermos de Crohn. A 25 de los pacientes se les aplicó Fibrin-Glue, una especie de pegamento para cerrar sus fístulas y a los otros 25 Fibrin-Glue además de células de su propio tejido adiposo. El estudio se hizo a ciegas, sin saber a quienes se aplicaba uno y otro método. En el resultado final se constató que en 5 de los 7 enfermos de Crohn lograron que se cerrasen sus fístulas.



Hospital Universitario La Paz (Madrid).



Pedro Barbillo y Ángel González.

El estudio que ahora está en marcha comenzó en el mes de julio y en el sólo participan enfermos de Crohn, según el biólogo Ángel García *“la meta sería conseguir células alogénicas, para que en un futuro el paciente no tenga que someterse a una liposucción, ya que es el método que se emplea para la obtención de células del tejido adiposo que se aplican junto con el Fibrin-Glue, se espera que los resultados lleguen en el año 2011, de lograrse el objetivo, el método de curación de las fístulas se podría comercializar como cualquier otro medicamento”*.

La meta sería conseguir células alogénicas, para que en un futuro el paciente no tenga que someterse a una liposucción, (...) de lograrse el objetivo, el método de curación de las fístulas se podría comercializar como cualquier otro medicamento”.

Para el Presidente de ACCU Asturias, Pedro Barbillo, se trata de una buena noticia, además ha manifestado que *“en la asociación siempre estamos a la expectativa de todas las novedades que puedan surgir para darlas a conocer a los enfermos, todo lo que sea avanzar para curar los síntomas de nuestras enfermedades se traduce en calidad de vida”*.

cajAstur



■ ■ ■ Investigación



CÉLULAS MADRE UTERINAS UN NUEVO HORIZONTE

En los últimos quince años, un descubrimiento, el de las células madre humanas, ha revolucionado el ámbito científico médico y creado grandes expectativas terapéuticas.

Convencionalmente, en el ámbito científico, se conocen dos tipos de células madre: las células madre embrionarias y las células madre del adulto. La utilización de las células embrionarias en la clínica se ha visto dificultada en los últimos años por una serie de inconvenientes, entre otros:

- 1) Pueden plantear problemas éticos a una parte de la comunidad médica.
- 2) Su trasplante en animales de experimentación da lugar a tumores.

Pero, sin duda, las células que más expectativas terapéuticas han despertado son un tipo particular de células madre llamadas mesenquimales. Estas células se han aislado en diversos tejidos, incluidos el cordón umbilical, el tejido adiposo o la médula ósea. En todos estos casos, se trata de células que tienen un crecimiento limitado y una capacidad de diferenciarse prácticamente restringida a los llamados linajes mesenquimales (hueso, cartílago, grasa y células sanguíneas). A pesar de estas limitaciones, están ya en marcha para tratar enfermedades neurodegenerativas, musculares, para el infarto de miocardio o para la enfermedad inflamatoria intestinal.

Un proyecto de investigación de la **empresa biotecnológica Projech** con la **colaboración del Hospital de Jove** ha permitido descubrir un nuevo tipo de células madre del adulto: las células madre miometriales.



ESTAS CÉLULAS DE ORIGEN UTERINO PRESENTAN UNA SERIE DE VENTAJAS EN RELACIÓN CON LAS OTRAS CÉLULAS MADRE HASTA AHORA CONOCIDAS:

En primer lugar, su fácil obtención, que puede ser con un simple cepillado citológico, tal como se emplea en la rutina de las revisiones ginecológicas; mientras que la obtención de células madre de la grasa o de la médula ósea se realiza con métodos cruentos tales como el lipo-aspirado o la punción, respectivamente.

En segundo lugar, otra ventaja es su elevada capacidad de crecimiento. Así, mientras esos otros tipos de células madre se duplican un máximo aproximado de seis veces, las de origen uterino pueden hacerlo hasta 45 veces, lo que posibilita la obtención de un número adecuado de células para fines terapéuticos.

En tercer lugar, su capacidad plástica, entendida como su potencial de transformación en tipos celulares diversos, tales como células de tejido graso, muscular, óseo o, incluso, neuronas.

Todas esas ventajas convierten a las células madre uterinas en óptimas candidatas como tratamiento de procesos asociados con pérdida de tejido: infarto de miocardio, artrosis, artritis, alzheimer, etc.

Además, a ello tenemos que añadir la propiedad de esas células de producir sustancias que pueden resultar de utilidad en procesos inflamatorios de diversa índole.

Su fácil obtención, elevada capacidad de crecimiento y su potencial de transformación en tipos celulares diversos hace que se trate de un importante hallazgo científico.



En el próximo año y medio está prevista una colaboración del Hospital de Jove con Projech en dos objetivos fundamentales:

- 1) Confirmar la eficacia terapéutica en distintos modelos de laboratorio de enfermedades humanas.
- 2) Comenzar la formulación farmacéutica de estas células y sus derivados para poder iniciar los primeros ensayos clínicos en humanos en el otoño del 2011.

El hallazgo científico de las células madre uterinas se trata sin duda de una esperanza fundada para la comunidad de enfermos en general y, por qué no decirlo, una oportunidad única para el desarrollo tecnológico de Gijón y, por extensión, del Principado de Asturias.



Brillios
SERVICIOS DE LIMPIEZA INTEGRAL

Camino de la Braña, 33 B
33209-Roces (Gijón - Asturias)
E-mail: brilloslimpiezas@hotmail.com
Teléfonos: 658 58 19 94 - 654 88 30 94



■ ■ ■ **Entrevista**



BERNARDINO DÍAZ

Coordinador de la Consulta-Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas

LUISANA DE ALBORNOZ

El Dr. Bernardino Díaz es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela en 1976, Doctor en Medicina por la Universidad de Oviedo, Jefe de Sección de Medicina Interna del HUCA, Coordinador de la Consulta-Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas y Profesor Asociado de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oviedo.

Ha sido Coordinador de 2 libros, participado en 25 capítulos de libros-monografías; y autor de un gran número de artículos en revistas nacionales y extranjeras.

(1) P. ¿Dr. Díaz, como se trabaja en esta unidad de enfermedades autoinmunes que Usted atiende y que ventajas proporciona a quienes la utilizan?

R. La Consulta de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas, CEAS a partir de ahora, nace en Mayo de 2006 dentro del Servicio de M. Interna, con el objetivo de prestar asistencia médica especializada de forma coordinada con los diferentes Servicios del HUCA a los enfermos afectados de enfermedades autoinmunes sistémicas. Un listado de las patologías que atiende preferentemente son: Lupus Eritematoso Sistémico (LES); Síndrome de Sjögren; Esclerosis Sistémica o Esclerodermia; Enfermedad Mixta del Tejido Conectivo, Conectivopatías Indiferenciadas; Dermatomiositis y Polimiositis; Síndrome Antifosfolípido; Vasculitis Sistémicas Primarias;

Síndromes Autoinflamatorios Sistémicos; Enfermedad de Behcet; y Sarcoidosis multisistémicas, entre otras. Para ello, médicos Internistas con experiencia en estas enfermedades, tenemos consulta de lunes a jueves, en la que atendemos unas 8 primeras visitas y 40 revisiones semanales. La derivación de los pacientes a la consulta es abierta a la solicitud de cualquier médico de la red sanitaria de Asturias. Existe una consulta específica de Uveítis de apoyo al Servicio de Oftalmología del HUCA.

Una de las funciones de la CEAS ha sido la de facilitar la atención coordinada junto a los diferentes Servicios implicados en la atención de estos enfermos. Como actuaciones se han desarrollado: protocolización de la recogida de datos clínicos y biológicos, y en particular inmunológicos de acuerdo con el

“Una de las funciones de la CEAS ha sido la de facilitar la atención coordinada junto a los diferentes Servicios implicados en la atención de estos enfermos. Como actuaciones se han desarrollado: protocolización de la recogida de datos clínicos y biológicos, y en particular inmunológicos de acuerdo con el Servicio de Inmunología”.

Servicio de Inmunología; criterios de derivación hacia o desde la consulta específica con Servicios especialmente afines como: Reumatología, Nefrología, Dermatología, Hematología, Oftalmología, etc., así como protocolo de atención respecto a Lupus y Embarazo y Uveítis en colaboración con los Servicios de Ginecología-Obstetricia y Oftalmología, respectivamente.

También se implementó la técnica de capilaroscopia, de especial interés para pacientes con fenómeno de Raynaud, que viene funcionando desde 2007, abierta a toda nuestra comunidad.



“Si la mala fama la han tenido los corticoides o cortisona, también nuevos tratamiento conocidos como biológicos, tienen eficacia y efectos perjudiciales que hemos de poner en la balanza para lograr el objetivo de mejorar y aliviar, y no hacer daño”.

(2) P. ¿Cómo se diagnostica una enfermedad autoinmune?

R. El diagnóstico de cualquier enfermedad, siempre ha de partir de una sospecha de la misma y ello desde la labor fundamental del médico de atención primaria. El salto de esta puerta de entrada, excepto en situaciones de emergencia, sólo provoca saturaciones e ineficiencias de las consultas especializadas. Por otro lado, los especialistas debemos ser lo suficientemente ágiles para dar respuesta rápida (días-semanas y no meses-años) y clara a los pacientes que se nos han remitido. Así, en nuestro caso intentamos la lista de espera para una primera consulta ambulatoria no supere los 15 días, y en el caso de solicitud de interconsulta en pacientes hospitalizados las 24-48 horas. La experiencia clínica y la fiabilidad de los estudios inmunológicos en nuestra Unidad, si hace más preciso el diagnóstico o no de una determinada enfermedad autoinmune sistémica y de la necesidad de seguimiento del paciente. Insistimos en el carácter sistémico, con afectación de varios órganos de las enfermedades que atendemos, *pues si bien de naturaleza inmune y también por ello en gran parte sistémicas, la artritis reumatoide, o las enfermedades de Crohn y Colitis Ulcerosa, tienen unos síntomas predominantes articulares y digestivos respectivamente, y los mejor preparados para su diagnóstico y seguimiento son los reumatólogos y los especialistas en digestivo correspondientemente.* Con ellos, como con los dermatólogos, neumólogos, nefrólogos... hemos de coordinarnos para la atención de nuestros pacientes que pueden necesitar de la ayuda de varios profesionales en muchos casos y no exclusivamente médicos.

“Las enfermedades de Crohn y Colitis Ulcerosa, tienen unos síntomas predominantes articulares y digestivos respectivamente, y los mejor preparados para su diagnóstico y seguimiento son los reumatólogos y los especialistas en digestivo correspondientemente”.

(3) P. ¿Tiene importancia la medicación en estas enfermedades, que tratamientos utilizan en estos momentos?

R. En las enfermedades autoinmunes sistémicas tiene gran importancia la medicación. Por un lado por su eficacia y necesidad para evitar secuelas posteriores de una inflamación mantenida, y por otro porque estas medicaciones, ejemplo los corticoides, tienen efectos adversos o indeseables, que deben ser bien conocidos por el médico y el paciente para obtener el mayor beneficio con el menor de los perjuicios. Si la mala fama la han tenido los corticoides o cortisona, también nuevos tratamiento conocidos como biológicos, tienen eficacia y efectos perjudiciales que hemos de poner en la balanza para lograr el objetivo de mejorar y aliviar, y no hacer daño. Algunos de los fármacos más empleados por nosotros son comunes a los que se usan en las enfermedades inflamatorias intestinales, como Corticoides, Inmunosupresores (Azatioprina o Imurel, Ciclofosfamida o Genoxal..), Biológicos (Infliximab, Adalimumab, Etarnecept, Rituximab...). Existe sin embargo en el caso del Lupus un fármaco que prácticamente toman todos nuestros pacientes, que son los antipalúdicos, especialmente la hidroxicloroquina. También hemos de insistir en el control de los factores de riesgo cardiovascular, como es la lucha contra el tabaco, la obesidad, el control de la presión arterial, el colesterol... a veces con fármacos, siempre con medidas de estilo de vida y dietéticas.

Entrevista

(4) P. ¿Que medidas debe tener en cuenta un enfermo que esta siendo tratado con inmunosupresores cara a no coger otras enfermedades, o la que ahora nos ocupa la GRIPE A?

R. En los pacientes con inmunosupresores, las medidas de estilo de vida e higiénicas las debemos extremar. No olvidar, que nuestra primera barrera de defensa es nuestra piel y mucosas (oral, respiratoria, intestinal...) Por ello, no irritar las mucosas con tabaco, exceso de alcohol... Mantener nuestra piel limpia, hidratada, sin grietas, realizar actividades lúdicas, ejercicio reglado, sin excesos, tampoco dietéticos, con dieta equilibrada y adecuada a nuestra constitución y patología, son esenciales. La vacuna contra la gripe estacional al inicio de los otoños debe ser práctica habitual.

Conviene en ciertos casos vacunar contra el neumococo, y preferiblemente esta vacuna como contra la hepatitis A y B, y contra el tétanos previo al uso de los inmunosupresores, o estando con dosis bajas, por su efectividad. Contraindicadas mientras estén inmunodeprimidos lo están las vacunas de bacterias o virus vivos o atenuados, ejemplo la de la varicela, zoster y la triple vírica (sarampión, paperas, rubéola).



Respecto a la preocupación frente a la nueva gripe A H1N1, destacar los siguientes hechos:

- a) Parece ser más contagiosa que la gripe estacional común, pero menos grave.
- b) Al contrario que la gripe estacional común, los mayores de 65 años se ven menos afectados, y los casos mas graves ocurren en personas jóvenes.
- c) Las personas con inmunodeficiencias o con inmunosupresores son un grupo de población de riesgo de sufrir complicaciones mas graves tras el contacto con el nuevo virus, como con el estacional.
- d) Algunos datos preliminares sugieren que la vacunación frente a la gripe común el año previo ejerce cierto grado de protección frente a la nueva gripe A.

Por todo ello, como medidas prácticas:

- 1) Insistir en las medidas higiénicas generales, y en especial en lavado de manos, protección ante tos, estornudos...
- 2) Vacunarse ya, si no se ha hecho, contra la gripe estacional o común.
- 3) Las personas con inmunosupresores, especialmente jóvenes, son uno de los grupos prioritarios para la vacunación contra la nueva gripe, si bien han de emplear las vacunas con virus inactivo (vía intramuscular) y no la de virus vivo atenuado inhalada (contraindicada).

No obstante, aún no disponible la vacuna en el momento de escribir estas palabras, habrá de esperar a instrucciones futuras, y aconsejamos la página en Internet del Ministerio de Sanidad para información global y actualizada sobre el nuevo virus:

<http://www.msps.es/servCiudadanos/alertas/preguntasFrecuentes.htm#enlacevc>

(5) P. ¿Qué cantidad de enfermos son tratados en esta unidad, todos tienen lupus?

R. El Lupus Eritematoso Sistémico como paradigma de enfermedad autoinmune sistémica es una de las enfermedades que atendemos en nuestra Consulta, pero también otras que hemos referido en el listado de la primera pregunta, incluyendo una consulta específica de uveítis. De los pacientes atendidos los 3 primeros años en nuestra consulta Lupus Eritematoso han sido 170, Uveítis 116, Esclerodermias 67, Vasculitis Sistémicas 41, Sjögren primario 43, y así hasta un total de 960 registrados.



(6) P. ¿Qué aporta esta unidad de autoinmunes cara a la investigación de estas enfermedades y en que proyectos están trabajando?

R. Cara a la investigación aporta en primer lugar un volumen de pacientes suficiente, que en enfermedades no frecuentes es esencial. Aún así, en estudios genéticos, de nuevos fármacos... es preciso realizar estudios de colaboración entre varios centros, llamados multicéntricos. En nuestra Unidad hemos colaborado en el estudio genético Español y Europeo de Esclerodermia, así como en el estudio epidemiológico español de esta enfermedad. En el estudio genético Español e Internacional del Lupus, especialmente desde el Servicio de Inmunología y con la colaboración inestimable de la Asociación de pacientes ALAS. También, y de nuevo con la colaboración de ALAS, y todos los centros sanitarios públicos y privados de nuestra región, tenemos publicado el único estudio epidemiológico de LES (cuantos pacientes padecen la enfermedad y como la padecen...) de base poblacional en España. En marcha, con los pacientes atendidos en nuestra consulta, y como investigadores principales profesionales del Servicio de Inmunología del HUCA y de la Universidad de Oviedo, se investiga en genes, actividad de varias sustancias y en células que intervienen en la inmunidad en el Lupus, viendo cómo influyen los tratamientos en las mismas.

El incorporar a nuestra práctica clínica los avances respecto a los factores genéticos, ambientales, así como de nuestros conocimientos en marcadores biológicos de estas enfermedades, empieza a dar ya sus frutos, que serán mayores a medio/largo plazo.

(7) P. Por último, Dr. Díaz ¿Qué fórmula considera será a corto plazo mas beneficiosa para tratar y mejorar la calidad de vida de quienes padecemos enfermedades autoinmunes, han beneficiado algo los avances en genética?

R. A corto plazo, la fórmula es la integración y coordinación de los múltiples recursos con los que nuestra sanidad cuenta, que pase de ser una intención a un hecho, con los estímulos necesarios desde la administración y la cooperación de todos, profesionales sanitarios y usuarios.

En nuestro caso esa ha sido la intención, la de prestar una atención interdisciplinaria y coordinada de los diferentes servicios-especialistas implicados en la asistencia de pacientes con enfermedades sistémicas de base autoinmune, definiendo secuencias

de actuaciones, mejorando los registros de información, y con ello la atención y utilización de recursos. Hemos de decir que estamos mejor que hace tres años, pero sin alcanzar aún nuestros objetivos.

El incorporar a nuestra práctica clínica los avances respecto a los factores genéticos, ambientales, así como de nuestros conocimientos en marcadores biológicos de estas enfermedades, empieza a dar ya sus frutos, que serán mayores a medio-largo plazo. Ello nos permitirá lo que denominados medicina personalizada, y es que como nunca me canso de repetir a muchos de mis pacientes, usted es un ser único en la humanidad, nadie ha tenido nunca una carga genética idéntica a la suya ni las mismas influencias socio-ambientales. Así, de acuerdo que un diagnóstico, ejemplo Lupus, implica que usted se parece a otra persona que padece esta enfermedad, pero usted es única y el tratamiento y el pronóstico pueden ser muy diferentes de la otra. En ese sentido, el mejor conocimiento de las bases de la inmunidad, de los trabajos sobre metabolismo de los fármacos y de la llamada farmacogenómica (genes que regulan el metabolismo de los fármacos y que hacen este pueda ser más o menos eficaz o más o menos tóxico en un paciente particular), integrados con el conocimiento clínico y global del paciente, implicarán un tratamiento individualizado más eficiente.

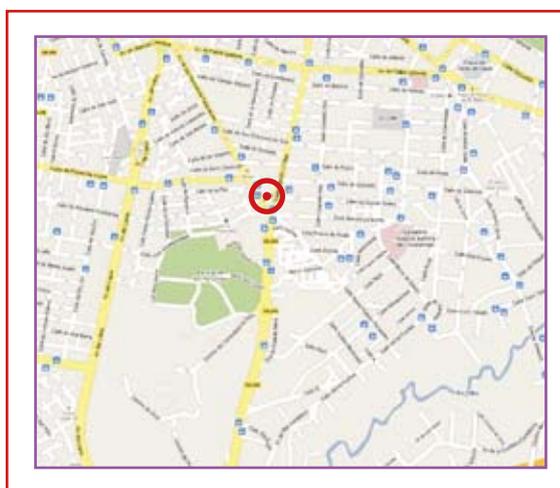


No deseo terminar esta entrevista, sin agradecerles la oportunidad que me han brindado para la misma, y reconocerles, al menos desde mi experiencia con ALAS, la gran labor que realizan las asociaciones de pacientes como ACCU.

Dr. Díaz, SABEMOS CUANTOS COMPROMISOS Y TRABAJOS LE OCUPAN, POR ELLO LE AGRADECEMOS MUCHO SU COLABORACION.



Este año celebraremos la fiesta previa a la Navidad en el salón de actos del Hotel de Asociaciones C/ Hermanos Felgueroso nº 78. situado a pocos pasos de nuestra sede.



Prepararemos una agradable y apetitosa fiesta en la que brindaremos todos por una Pascua familiar entrañable y un año nuevo llenos de salud y felicidad.

Estáis todos invitados. No faltéis.

18 de diciembre a las 19,00 horas



ESTE ES NUESTRO LUGAR DE ENCUENTRO PARA LOS SOCIOS DE ACCU-ASTURIAS
EN AVILÉS LOS JUEVES DE 19 A 21 HORAS*

CENTRO DE SERVICIOS MUNICIPALES DEL FOCO Y SU SALA DE INFORMÁTICA



Ayuntamiento de Avilés



¿Qué puedes hacer?

Multitud de talleres
formativos en Nuevas Tecnologías:

- Descubre el ordenador.
- Navega por Internet.
- Utiliza el ordenador y gestiona tus archivos.
- Procesador de textos Word y Paint.
- Correo electrónico y comunicación en red.
- Temáticos: Viajes, salud y cocina...

Hacer un uso individual de la
sala y sus equipos informáticos...

¡NO DEJES DE VISITARNOS!

CENTRO DE SERVICIOS MUNICIPALES EL FOCO
C/SANTA APOLONIA, 126. 33403-AVILÉS
TELÉFONO: 985 51 49 15

*Ver actividades en Avilés

RECORDATORIO

Todo aquel socio que disponga de dirección de correo electrónico debe comunicarla a la asociación.

En adelante, vamos a comenzar a enviar información sobre noticias y actividades de interés por este sistema.

Basta con que nos enviéis un correo a info@accuasturias.org, indicando este dato.

Gracias por vuestra colaboración.



LOTERÍA

Este año ACCU-Asturias ha adquirido Lotería de Navidad de ACCU España **NÚMERO 35.157** para todos sus socios, de manera que cada uno juega **1 €** a dicho número.



CRÓNICA DE LA EXCURSIÓN A LA COSTA DE LUGO



La excursión nos llevó a los faros de San Cibrao das Viñas y Cabo Ortegal, donde contemplamos hermosas vistas.

EDUARDO MURCIA

El día anterior a la fecha de partida a la excursión, tenía yo dos temores: uno por la climatología que estaba algo revuelta, y el otro que el programa de visita me parecía demasiado extenso.

Afortunadamente el sol se apuntó a nuestro viaje y nos hizo, aunque a veces de forma discreta, una agradable compañía.

Lo del programa de visitas ya fue otra historia. Por diversas circunstancias, nos fuimos retrasando poco a poco y no quedó otro remedio que saltarnos algunas de las paradas que teníamos programadas.

Después de hacer un primer alto para el desayuno, llegamos a San Martín, lugar cercano a Foz, donde nos esperaba una guía que gentilmente nos mostró, con todo lujo de detalles, la catedral de San Martiño, catalogada como la más antigua de España y en trámite para ser la más antigua de Europa.



Catedral de Foz.

Continuamos viaje hasta llegar a la fábrica de loza de Sargadelos. Visitamos la tienda-museo que, además de exponer, de forma muy elegante, las diversas piezas que producen, también muestran las obras de arte que artistas de renombre hicieron en la famosa industria.

San Cibrao das Viñas fue el siguiente destino. Pudimos recrear la vista desde su bonito faro y también, los que quisieron, visitaron el pequeño, pero bien presentado "Museo de la Mar".



Teníamos reservado el almuerzo a las afueras de Ortigueira y sin más paradas, hacia allá nos encaminamos deseosos de sentarnos ante el sabroso salpicón de mariscos y la ternera guisada que, sin que nadie tuviera que reñirnos, dimos buena cuenta gustosamente.

Uno de los destinos fuertes del itinerario era la visita al faro del Cabo Ortegal y, terminada la comida, allí nos acercamos. Ni que decir tiene que todos quedamos impresionados con las panorámicas que desde ese lugar se ofrecen. Con razón está considerado uno de los puntos más altos de Europa con vistas a la mar.

A partir de esta visita, empezamos el regreso sabiendo que nos quedaba un largo trayecto y que no podríamos entretenernos en otras paradas que teníamos en el programa.

Foz fue el lugar elegido para hacer un descanso de tres cuartos de hora, y ya vinimos hacia nuestros lugares de origen sin más incidencias.

La costa de Lugo es realmente bonita y posee muchos lugares de gran interés histórico y paisajístico. Creo que para recrearse debidamente de tan privilegiada naturaleza y sus encantadoras villas, se requiere al menos un par de etapas, pero nosotros intentamos hacerlo en un solo día por lo que nos dejamos muchas cosas atrás. No obstante, algunos lugares si que pudimos disfrutar y quedarnos con la memoria de otros que estarán en nuestros destinos preferidos en cuanto nos sea posible.

Lo más importante para todos, es que nos juntamos ese día personas que nos profesamos una entrañable simpatía, que compartimos mesa, que cambiamos impresiones y que nos recreamos con lo mucho o poco que el itinerario nos ofreció. Creo que ese es el objetivo principal de nuestras salidas y creo que la mayor parte estamos a la expectativa de cuando y donde será la próxima.

Pasaré lista, así que no me faltéis ni uno. A los que no pudisteis acudir, también os espero y prometo que seréis recibidos con los brazos abiertos.

PRÓXIMA FIESTA ANUAL

Nuestra próxima fiesta anual será en El Entrego en el restaurante "Urogallo", el día 9 de mayo del 2010.

Dada la proximidad al Museo de la Minería y la Industria (MUMA) hemos reservado una visita al museo para las 12,30 horas.

Habrà un autocar que tendrá paradas en Gijón, Oviedo, Mieres, La Felguera y Sama.

Todos los que se quieran apuntar, tanto para la comida como para la visita al museo, deberán comunicarlo con suficiente antelación a nuestra sede.

**Los detalles de horarios, precios y demás se precisarán en el próximo número de esta revista.*

► Restaurante El Urogallo.



Barrio de San Vicente, 7. 33940-San Martín del Rey Aurelio.

► Museo de la Minería y la Industria.



Cocina y Nutrición

POR COVI SÁNCHEZ

Un menú completo con primer, segundo y postre. además son platos fáciles e incluso, con la tortilla, aprovechamos las sobras de pescado:



30'

Tiempo de preparación

fácil

Dificultad



Número de comensales

CREMA DE CALABAZA

Ingredientes (para 4 personas):

- 1,2 kg de calabaza.
- 1 cebolla.
- 1 litro de caldo de verduras.
- Zumo de limón.
- Mantequilla.
- Pimienta molida y sal.

Preparación:

Primero pelamos la calabaza, quitamos las semillas y la cortamos en trozos pequeños. A continuación pelamos y picamos la cebolla muy fina, mientras derretimos dos cucharadas de mantequilla en una olla grande. Echamos la cebolla, la reabogamos un poco y añadimos la calabaza junto con el caldo.

Tapamos el recipiente y esperamos a que hierva. Bajamos a fuego suave/medio y lo dejamos cocer entre 19 y 15 minutos, hasta ablandar la calabaza. Luego lo trituramos todo sin sacar de la olla y lo condimentamos con sal, pimienta y un poco de zumo de limón.



TORTILLA DE MERLUZA



20'

Tiempo de preparación

fácil

Tiempo de cocción



Número de comensales

Ingredientes (para 4 personas):

- 6 huevos.
- 300 gr. de merluza cocida o frita (se puede aprovechar la que haya sobrado de otros platos).
- 1 cebolla grande o dos pequeñas.
- Aceite.
- Sal.
- Perejil.

Preparación:

La merluza, frita o cocida, se desmenuza bien y se limpia de pieles y espinas. Se pica menuda la cebolla y se pone a ablandar en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén blandas (sin llegar a dorar) se añade la merluza, se le da unas vueltas con el fuego bajo, y se incorporan los huevos batidos. Se cuaja la tortilla (que debe quedar jugosa) y se sirve.



BIZCOCHO DE YOGUR Y LIMÓN

 **55'**
Tiempo de preparación

Muy fácil
Tiempo de cocción

 Número de comensales

Ingredientes (para 6 personas):

- 3 huevos.
- 1 yogur natural.
- 3 medidas de yogurt de harina.
- 2 medidas de yogurt de azúcar (también se puede utilizar miel o endulzante apropiado para diabéticos).
- Ralladura de 1 limón.
- ½ sobrecito de levadura.
- Leche.
- Mantequilla.

Preparación:

Primero precalentamos el horno a 180°. Mientras, en un cuenco grande mezclamos bien todos los ingredientes, empezando por la harina, los huevos y una medida de yogurt rellena de mantequilla derretida con un dedito de leche.

Aparte engrasamos un molde con mantequilla para que no se pegue y vertemos la mezcla. Lo metemos en el horno y lo dejamos durante unos 45 minutos o hasta que veamos que esté listo. Lo sacamos y lo dejamos enfriar.



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 34 33002 OVIEDO	Avda. Pumarín, 23 Tel. 985 11 29 10 33011 OVIEDO	Uria, 21 Tel. 985 33 99 21 33202 GIJÓN
Payo Gómez, 7 Tel. 981 21 39 95 15004 CORUNA		





ACCU
ASTURIAS
LES DESEA
FELIZ NAVIDAD
Y AÑO NUEVO
2010



Antonio Bertrán