

accuactual

ISSN: 1889-2671

DL: AS-404/96

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

REVISTA Nº 68 - Mayo de 2013 - Ejemplar gratuito



Nueva sede en Gijón



Una escapada con denominador común



La doctora del HUCA Pilar Niño, premio ACCU-Asturias



Parkinson Jovellanos galardona a FICEMU

El Ayuntamiento, presidencia de honor de FICEMU

Nº 68

DIRECCIÓN:

Luisana de Albornoz.

REDACCIÓN:

José Á. Jarne, María Ronderos,
Luisa Ana de Albornoz y Eduardo Murcia.

DIBUJO:

Ramón Florentino.

COLABORAN EN ESTE NÚMERO:

Deva Monteserin, Dr. Laureano López Rivas,
Mariana Menéndez, Javier Morñigo

FOTOGRAFÍA:

María Ronderos, M. Cruz Iglesias,
Diario El Comercio y www.fotolia.com

FOTOS DE PORTADA

María Ronderos, Cruz Iglesias

RETOQUE FOTOGRÁFICO:

Grupo Iniciativas, María Ronderos.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

www.grupoiniciativas.com

EDITA:

Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis
Ulcerosa del Principado de Asturias

IMPRIME:

Gráficas Narcea.

ISSN: 1889-2671.

DEPÓSITO LEGAL: AS-404/96.



Sede

Avda. Moreda, 11. 3º planta. 33212 Gijón
Tel.: 985 091 237

Delegación Oviedo

Avda. Roma, 4 bajo. 33011 Oviedo
Tel.: 669 184 225

Delegación Avilés

El Foco, Sta. Apolonia, 126 Avilés
Tel.: 649 733 003

info@accuasturias.org - www.accuasturias.org

PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

Los datos de carácter personal de los suscriptores de la revista ACCU Actual se encuentran incorporados a un fichero titularidad de ACCU-Asturias, cuya finalidad es la gestión de la misma.

Los suscriptores que deseen darse de baja o ejercitar gratuitamente los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre sus datos pueden hacerlo enviando comunicación escrita dirigida a ACCU-Asturias Avda. Moreda, 11. 33212 Gijón, a la dirección de correo electrónico info@accuasturias.org o al fax nº 984 190 155.

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.



SUMARIO



04 AUTOAYUDA



06 EL MÉDICO RESPONDE



10 CRÓNICA DE UN PREMIO



20 ACTUALIDAD FICEMU



22 UNA ESCAPADA CON DENOMINADOR COMÚN

ACCU-ASTURIAS es miembro de la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de España (ACCU ESPAÑA) y COCEMFE-ASTURIAS.

ESTE BOLETÍN SE REALIZA CON LA COLABORACIÓN DE:

gijón



OVIEDO.es
AYUNTAMIENTO



Ayuntamiento de Avilés



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

cajAstur





www.facebook.com/ACCUASTURIAS



@accuasturias

Ya a las puertas del verano, tras un duro invierno, os ofrecemos un nuevo número de ACCU ACTUAL, nuestra revista. Este número viene cargado de noticias y acontecimientos varios, que es importante poner de relieve por su importancia y notabilidad.

Como todos sabéis, ya estamos ubicados en la nueva sede del Equipamiento Social del Natahoyo, un lugar diferente, y con más posibilidades que el espacio que teníamos hasta este momento. Desde este espacio, queremos agradecer al Ayuntamiento de Gijón su continua preocupación por nuestro colectivo. Medidas como éstas ayudan a crear sinergias entre todos y a redistribuir la colaboración entre todas las entidades cuyo denominador común es el enfermo crónico.

Recientemente, una noticia disparaba todas las alertas, y nos hacía fijar la mirada y prestar especial atención a la investigación médica: **La incidencia de la enfermedad inflamatoria intestinal se duplicó en España en menores.** En España, son diagnosticados 2.000 nuevos casos al año de enfermedad inflamatoria intestinal; más de 15 de cada 100.000 españoles padecen enfermedad de Crohn y más de 10 de cada 100.000 padecen colitis ulcerosa. Estos datos ya son argumento suficiente para que desde ACCU-Asturias apoyemos

firmemente cualquier línea de investigación que se realice en nuestro entorno más inmediato.

Además, del día a día de nuestra asociación, como veréis a través de estas páginas, os contamos cómo se desarrolló la escapada que realizamos a Portugal el pasado mes de abril, en la cual visitamos Oporto y Braga.

Publicamos, por otro lado, varios artículos de interés para todos, relacionados con temas de utilidad, como el estrés o el consultorio médico que el doctor Laureano López Rivas responde. Pero si en esta publicación hay una noticia destacada es la celebración de nuestra tradicional fiesta anual, en el transcurso de la cual a la doctora Pilar Niño le hicimos entrega del tradicional Premio ACCU-Asturias. En esta edición, el acto se celebró en Gijón. El Hotel Begoña Park fue el escenario, pero como ya hicimos el año pasado, este acto lo enmarcamos en una Jornada sobre la Enfermedad Inflamatoria Intestinal en Asturias. Bajo el título "Conceptos Generales sobre la Medicina Alternativa", tuvimos la oportunidad de deleitarnos con tres ponentes de lujo: el Doctor Francisco Vizoso, Jefe de la Unidad de Investigación de la Fundación Hospital de Jove; el Profesor Román Pérez Fernández, Profesor Titular

de Fisiología de la Universidad de Santiago de Compostela; y el Doctor Cristóbal Fraga, médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y Profesor en el master de medicina natural de la Universidad de Santiago de Compostela. A todos ellos les agradecemos su presencia entre nosotros, y sus aportaciones, que resultan de gran trascendencia para nuestro día a día.

Estamos asistiendo a un momento especialmente delicado para toda la sociedad, máxime para las entidades sin ánimo de lucro, como la nuestra, que subsistimos gracias a los vaivenes de las subvenciones públicas y de aquellas colaboraciones del sector privado, que siempre son bienvenidas. Esta situación nos obliga a una importante reflexión y a replantear proyectos de futuro. Es época de recesión, y como tal debemos actuar. Pero hay algo que nos empuja en sentido contrario en una búsqueda quizás más activa de recursos y nuevos proyectos. Nos referimos a vosotros: a los socios, que sois, como ya hemos dicho en reiteradas ocasiones, el verdadero motor que mueve la asociación. Todo lo que gestionamos tiene el mismo objetivo: vosotros, que sois quiénes, como reza el lema de la Real Academia Española, dais luz y esplendor a nuestra asociación. ¡Feliz verano!

UN ABRAZO, JUNTA DIRECTIVA DE ACCU-ASTURIAS

Estas son por ahora las FIRMAS DE PROFESIONALES Y EMPRESAS que colaboran con ACCU-Asturias haciendo descuentos al presentar nuestro CARNET de Socio junto al DNI.



NOTA: SI TÚ TAMBIÉN DESEAS COLABORAR CON ACCU-ASTURIAS PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS A TRAVÉS DEL TELÉFONO: 985 091 237 O EN EL CORREO: INFO@ACCUASTURIAS.ORG

Tienes toda la información detallada de nuestras firmas colaboradoras en nuestra página web www.accuasturias.org, en el apartado carnet de socio

Ac-Servicios.

Academia de Informática Avance.
Armando Menéndez - Acupuntor.
Brañiz.
Brico-Jet.
Brillos Limpiezas.
Carmen Pantiga - Psicóloga.
Carlos Del Valle - Fisioterapeuta.
Carlos Meana - Abogado Laboralista
Centro de Fisioterapia Antonio Acuña
Centro Psicológico Alameda.
Chus & Javier Escuela de Peluquería.
Clínica Belladona.
Clínica Dental Rubio.
Clínica Nueve de Mayo Fisioterapia.
Deportes Arconada.
Línica Psiquiátrica Somió.
Dalisa.
Decoraciones Cris.
Centro Óptico Los Fresnos.
Dietética Altea.
Escalera Fisioterapia.
Estética Abril.
Farmanature del Principado.
Fisio Astur.
Fisiomédical División Fisioterapia.
Fisioterapia Auseva
Flores El Jardín.
Francisco Menéndez Diego - Abogado.

Gabinete Médico y Manual del Principado.

Gimnasio Shotokam.
Hierbabuena Herboristería.
Joseph.
Halcón Viajes.
Lakomi.
Los Alces Textil.
Magnus Óptica Visión.
María Eugenia Alonso Calleja - Psicóloga.
Mariana Menéndez - Psicóloga.
Merás Centro de Fisioterapia.
Muniello Electricidad.
Novaley.
Nuria Morillo - Abogada.
Óptica De Diego.
Óptica del Llano.
Pentágono Múltiple.
Pinturas Proa.
Ramón De Cangas, Nutrición Y Salud.
Salud y Belleza Clavel Álvarez.
Salud + Gijón.
San Cosme.
Sanabel Herbolodietética.
Sanabel Mascotas.
Suravi Terapeutasuravi. Terapia Reiki.
Vegapresas.
Viajes Costa Este.
Visión Centro Óptico Contrueces.



Entrada a la nueva Sede del Equipamiento Social en el Natahoyo.



NUEVA SEDE EN GIJÓN

Apreciados socios, el pasado mes de febrero trasladamos nuestra Sede de Gijón a la Avda. Moreda, 11.

Allí, disponemos de dos despachos en la tercera planta, uno para nuestras trabajadoras y voluntarios, y otro, para realizar las consultas con el psicólogo y las terapias. Además, podemos utilizar una amplia sala común para reuniones, talleres o atender a los medios.

Por todo esto y contando con que todas sus instalaciones son nuevas, funcionales y acogedoras nos encontramos estupendamente. Esperamos que todos nos vayáis visitando, de momento os ponemos unas fotos para que sepáis cómo estamos situados.

Aprovecho la oportunidad para en nombre de ACCU-Asturias agradecer al Ayuntamiento de Gijón, y a los responsables de Servicios Sociales el haber atendido nuestra demanda, que sin duda nos favorece para seguir realizando nuestra labor social.



Despacho para consultas.

REUNIONES DE AUTOAYUDA

EN GIJÓN

Los miércoles, de 18:00 a 20:30 h, puedes acudir y hablar de tu enfermedad con la responsable de autoayuda.

El último miércoles del mes, **reunión de autoayuda para ostomizados**, de 19,00 a 21,00 h. **LLÁMANOS ANTES DE ACUDIR:** 985 091 237, 689 099 275.

AVISO: En agosto la sede se cierra pero podéis igualmente contactar con el teléfono de autoayuda (689 099 275).

Elvira y Puri en el local del Hotel de Asociaciones de Oviedo.



EN OVIEDO

Los jueves nuestras voluntarias Felisa, Elvira y Puri os atenderán en el horario de 18,00 a 20,00 h.

AVISO: En agosto el centro se cierra pero podéis igualmente contactar con el telefono de autoayuda en Oviedo (669 184 225).



CONSULTAS CON PROFESIONALES

CONSULTA MÉDICA

AVISO: El teléfono de la consulta tiene nuevo número.

El **Dr. Laureano López Rivas**, Jefe de Digestivo del Hospital San Agustín de Avilés, atiende nuestras dudas sobre la EII en el Teléfono **649 639 613** los miércoles de 20 a 21 h.

CONSULTAS DE ILEOSTOMÍA Y COLOSTOMÍA

En la Fundación Hospital de Jove, **Malén Gómez** y **Sonia Eugilde**, enfermeras especializadas en esta materia, atenderán a las personas con ileostomía o colostomía.

Se concertará cita a través de la Asociación.

Hemos editado y repartido en centros de salud y farmacias de Gijón y Avilés un folleto para quienes teniendo una OSTOMÍA, pueden necesitar ayuda. **Si queréis contribuir a su difusión, poneros en contacto con nosotros.**

CONSULTA DE ASESORAMIENTO JURÍDICO CON UN ABOGADO LABORALISTA

Se concertará cita siempre a través de la Asociación.



CONSULTA CON EL PSICÓLOGO

Previo petición de hora, en la sede de Gijón tenéis a vuestra disposición consultas con un psicólogo los martes de 17 a 20 horas.

RECUERDA

No dudes en llamar a nuestros teléfonos, de lunes a viernes te atenderemos directamente, o en su defecto, trataremos de hacerlo lo antes posible, si nos dejas un mensaje en el contestador.

SEDE DE GIJÓN

Avda. Moreda, 11. 3ª planta. Tel: 985 091 237 / 689 099 275

DELEGACIÓN DE OVIEDO

Avda. Roma, 4 (esquina C/ Ámsterdam) Tel: 669 184 225

DELEGACIÓN DE AVILÉS

El Foco, Sta. Apolonia, 126 - Tel: 649 733 003



Carmen Pantiga (Psicóloga) con Felisa, Conchita y Manuel.

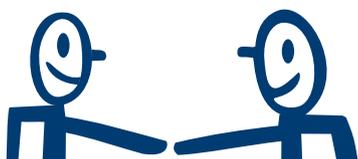
EN AVILÉS

Nuestros voluntarios Conchita y Manuel atienden los jueves de 18,00 h a 20,00 h, para dar información a quienes la soliciten.

Lugar: El Foco, Sta Apolonia, 126. Villalegre,

AVISO: En julio y agosto el centro cierra, pero podréis igualmente contactar con el teléfono de autoayuda en Avilés (649 733 003).

Dr. Rivas charla Colon Irritable y EII.



ACTIVIDADES COCEMFE ASTURIAS

Aquellos socios de ACCU-Asturias que tengan discapacidad pueden participar en las actividades que organiza COCEMFE: rehabilitación, gimnasia, servicio de integración laboral, vacaciones, etc.

Podéis encontrar toda la información en:
www.cocemfeasturias.es





EL MÉDICO RESPONDE

Dr. Laureano López Rivas, Consulta Monográfica de EII y responsable del Servicio de Digestivo, Hospital San Agustín. Las preguntas están relacionadas con la Charla que impartió el día 21 de febrero en el Foco Avilés, sobre:

COLON IRRITABLE (SII) Y ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL (EII)

P. ¿Cuáles son las diferencias y similitudes entre el Síndrome de Intestino Irritable (SII) y La Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII), que engloba la Enfermedad de Crohn y la Colitis ulcerosa?

Para responder a esto hay que partir de una serie de consideraciones básicas:

- ◀ En ambos casos existe una predisposición heredada (genética), que interacciona con factores del medio ambiente, entendiéndose éste en sentido amplio, es decir todo aquello que afecta a las personas de tipo personal, sociolaboral, económico y del entorno natural (alimentación, clima, etc.).
- ◀ En el caso de la EII, tanto la genética como otros factores se conocen cada vez mejor (con amplísimas áreas desconocidas) y el resultado da lugar a un tipo de proceso inflamatorio variable en extensión, intensidad y naturaleza, que afecta tanto al aparato digestivo como al resto del organismo y produce lo que conocemos como E. Crohn, C. Ulcerosa y C. Indeterminada con sus múltiples formas y manifestaciones.
- ◀ En el caso del SII la herencia y las circunstancias de todo tipo que nos afectan a lo largo de la vida desencadenan irritación y alteración del funcionamiento del intestino y con frecuencia del resto del aparato digestivo y de otras partes del organismo (huesos y músculos, arritmias, dolores de cabeza, etc.), que se engloban dentro de lo que hoy se conocen como Trastornos Funcionales en sentido amplio.

En base a todo lo anterior, se pueden entender con relativa facilidad las similitudes y las diferencias.



SIMILITUDES:

Muchos de los síntomas pueden ser parecidos (cuando la EII es leve, pueden ser casi iguales al SII) y condicionar retrasos en el diagnóstico:

- Dolor en cualquier parte del abdomen.
- Cambios en la forma y aspecto de las deposiciones.
- Cambios en el apetito.
- Gases, hinchazón.
- Sangre en la caca puede haber tanto en la EII (por la inflamación del intestino y por hemorroides, fisuras o fístulas) como en el SII (generalmente por hemorroides).

DIFERENCIAS:

Los síntomas suelen ser más intensos en la EII (salvo en los casos leves), AUNQUE MUY VARIABLES SEGUN EL TIPO DE EII:

- Afectación general: Pérdida de apetito y de peso, cansancio.
- Fiebre.
- Sangre en las heces (si hay hemorroides también la hay sin inflamación).
- Las Pruebas diagnósticas están alteradas e indican inflamación y otras complicaciones, tanto en los análisis como en las radiografías, endoscopias, ecografías...
- Aparición de ciertas complicaciones y problemas asociados a la EII (que no hay en el SII): Inflamación de las articulaciones, piel, ojos, fístulas anales...

P. ¿Puede evolucionar un Síndrome de Intestino Irritable (SII) a Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)?

No es posible que un SII evolucione hacia una EII (Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa), pero si es posible, que durante años, las formas leves de la EII (sobre todo de Enfermedad de Crohn) puedan confundirse con el Síndrome de Intestino Irritable(SII). No hay que olvidar que el SII es un “cajón de sastre” y no solo se puede confundir con la EII en sus formas leves, sino que a veces se puede confundir con la intolerancia a la lactosa, otras intolerancias y alergias alimentarias, efectos secundarios a medicamentos, formas leves de enfermedad celiaca ...

P. ¿Qué proporción de la población padece estas enfermedades?

El SII, es mucho más frecuente que la EII.

La EII afecta a un 0,2/0,3% de la población, mientras que el SII llega a afectar entre un 10 y un 20%, lo cual supone una frecuencia de 200 veces más para el SII que para la EII. **Por ello, no es infrecuente que puedan coincidir ambas enfermedades, de forma que una persona que con una Enfermedad de Crohn o Colitis Ulcerosa, además puede presentar síntomas de SII.**

P. ¿Existe algún tratamiento nuevo que pueda solucionar el SII?

Hemos dicho que el SII, es un “cajón de sastre” y dentro de él se puede incluir ciertos pacientes que padecen intolerancias o alergias alimentarias, y por otra parte, hay formas muy variadas, con predominio de dolor abdominal, predominio de diarrea, o predominio de estreñimiento, que hacen del intestino irritable una de las enfermedades más difíciles de tratar.

Como norma general, se debe intentar actuar sobre aquellas circunstancias que empeoran los síntomas y por otro lado tratar los síntomas más importantes. También es fundamental una buena información al paciente para que conozca la enfermedad, pueda contribuir a la mejoría de los síntomas y no estén preocupados por padecer enfermedades más graves.



El uso de dietas de exclusión de forma reglada y las pruebas diagnósticas para determinar la intolerancia a ciertos alimentos, sobre todo algunos hidratos de carbono (lactosa, fructosa...) han contribuido a mejorar a muchos pacientes que estaban diagnosticados de SII y padecían en realidad este tipo de intolerancia.

En cuanto a nuevos tratamientos, existe un medicamento nuevo para las formas de SII con predominio de estreñimiento y que no responden a los laxantes habituales, que es la PRUCALOPRIDA (contraindicado en la EII), pero no está financiado por la Seguridad Social.

Por otra parte, está adquiriendo una importancia creciente el papel de la dieta, a la que durante años se le dio escasa importancia. El uso de dietas de exclusión de forma reglada y las pruebas diagnósticas para determinar la intolerancia a ciertos alimentos, sobre todo algunos hidratos de carbono (lactosa, fructosa...) han contribuido a mejorar a muchos pacientes que estaban diagnosticados de SII y padecían en realidad este tipo de intolerancia.



- EQUIPACIÓN INTEGRAL PARA CONGRESOS
- SONIDO PROFESIONAL - MEGAFONÍA
- TRADUCCIÓN SIMULTANEA DIGITAL
- SISTEMA DE CONFERENCIAS - VIDEOCONFERENCIA
- PANTALLAS PLANAS - VIDEOWALL
- PROYECTORES - ORDENADORES - STREAMING
- PANTALLAS DE PROYECCIÓN REALIZACIÓN Y EDICIÓN DE VIDEO PROFESIONAL



Avda. del Mar, 82 bajo. Oviedo
Tfno. 985 29 22 72
Fax. 985 28 42 05
alquisa@alquisa.es
www.alquisa.es



Luisana de Albornoz, Pta. de Accu-Asturias coloca la insignia a la Dra. Pilar Niño.

Pedro Barbillo, Concejal de Deportes y Ciudadanía, entrega, por parte del Ayto. de Gijón, una placa con el Elogio del Horizonte a la Dra. Pilar Niño.

CRÓNICA DE UN PREMIO

ACCU-Asturias celebró el pasado 12 de Mayo, su acto más emblemático, en el que congrega a un importante número de asociados, médicos, patrocinadores y colaboradores, personas vinculadas a la asociación, autoridades y caras conocidas de la vida social, política, cultural de Asturias: **la entrega del Premio ACCU-Asturias.**

En esta edición el premio se entregó a la **doctora Pilar Niño, del HUCA.** Si repasamos su dilatada trayectoria en nuestra asociación, es obvio que se trataba de un premio más que merecido, y con él hemos dejado constancia de nuestro afecto y agradecimiento por su apoyo e implicación hacia nuestros enfermos de EII.

Este año se eligió Gijón para este acto, y, por segundo año consecutivo, se organizó en el marco de una Jornada sobre la Enfermedad Inflamatoria Intestinal en Asturias, que sirvió de preludeo.

A las doce del mediodía, con un sol radiante sobre la Playa de San Lorenzo, dio comienzo una mesa redonda sobre "Conceptos Generales de la Medicina Alternativa", en la que participaron tres ponentes de lujo, dos de los cuales vinieron expresamente desde Galicia

para la ocasión. Me refiero al Profesor Román Pérez Fernández y al doctor Cristóbal Fraga, ambos Profesores de la Universidad de Santiago de Compostela; moderó la mesa el doctor Francisco Vizoso. Un trío de excepción para un día tan singular como éste. Una mesa que suscitó gran expectación e interés entre los asistentes, muchos de cuales tomaron notas de las recomendaciones de los ponentes.

Al terminar, dio comienzo el acto oficial de entrega del galardón con asistencia de diversas personalidades y más de un centenar de socios, familiares y amigos. Un momento emocionante para la homenajeada. El almuerzo dio paso a la rifa de regalos. Eduardo Murcia y su nieta Sandra nos deleitaron con una pieza musical, y el primero, con sus chistes, logró arrancar más de una carcajada. El fin de fiesta corrió a cargo del Trío Son del Norte, que puso el broche de oro a una fiesta que, año a año, se convierte en un referente para esta familia que es ACCU-Asturias.

En breve, en nuestra web (www.accuasturias.org) estará disponible el video de la mesa redonda y del acto de entrega del Premio. Esperamos que lo disfrutéis.

FIRMAS QUE COLABORARON CON NOSOTROS:

- Acuario de Gijón.
- AEN.
- Amor Propio Comunicación.
- Balneario de Las Caldas.
- Casa Crespo.
- Casa Marcial.
- Casa Rural Valteverga.
- Coca-Cola.
- Confeitería La Playa.
- Cortefiel.
- Crivencar.
- Deportes Arconada.
- Deportes Soccer Center Store.
- Distribuciones Mendoza.
- Diario El Comercio.
- Editorial Espasa.
- Fanta.
- Farmacia Torres.
- Federación Española de Fútbol.
- Fundación Alimerka.
- Frontera Verde - Turismo Activo.
- Gondi.
- Hc Energía.
- Hierbabuena, herboristería.
- La Lagarterana.
- La Tinetense.
- Me_APTC.
- Núcleo Zoológico "El Bosque".
- Panrico.
- Pablo Moro.
- Representaciones Mencía.
- STS Medical.
- Toni Villaverde Estilismo.
- Valentín del Fresno.

Pedro Barbilló, Concejal de Deportes y Ciudadanía, Luisa de Albornoz, Pta. de Accu-Asturias, Carlos Meana, Pte. de Honor de Accu-Asturias, galardonada, entidades colaboradoras y ponentes con los asistentes galardonados en años anteriores.

Ponentes mesa redonda de izda. a dcha.:
Dr. Román Pérez, Dr. Francisco Vizoso y Dr. Cristóbal Fraga.



Frollán, Javi Moriñigo (en el centro) Coordinador de ACCU-Asturias Juventud y Bruno.



Antonio Migoya fue finalmente quien adquirió en la subasta el preciado trofeo.



Público asistente a la Mesa redonda.

Eduardo Murcia.



Algunas de las afortunadas recibiendo su premio.



Cruz Iglesias entrega uno de los premios.

Sandra actuó cantando con su abuelo.

Hector, Bruno y Javier.





ANALIZAR LA CALPROTECTINA

EN HECES SIRVE PARA SABER CON DOS MESES DE ANTELACIÓN SI UN ENFERMO DE EII TRATADO CON BIOLÓGICOS ENTRARÁ EN BROTE

Saber cuando UN ENFERMO DE CROHN O DE COLITIS ULCEROSA VA A ENTRAR en brote puede ser fundamental para tratarlo de forma precoz, evitando así complicaciones.

Una simple analítica puede ayudar a predecir los brotes, así lo han determinado los resultados de las investigaciones llevadas a cabo por el grupo de investigación que dirige el **Dr. Manuel Barreiro de la Unidad de Enfermedad Inflamatoria Intestinal del Centro Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela (CHUS).**

Esta investigación, ha suscitado el interés de la comunidad científica, tanto es así que el grupo del Dr. Barreiro ha recibido en Viena, un importante premio europeo como mejor comunicación en la categoría de diagnóstico.

Esta investigación puede tener un especial interés para los afectados de EII, por lo que ACCU-Asturias no ha dudado en contactar con el Dr. Barreiro, para conocer un poco más las ventajas que puede tener para los pacientes, saber antes de lo habitual que un brote va a aparecer.

¿Qué es la calprotectina?

La calprotectina es una proteína fijadora de calcio y de cinc de 36 KD de peso molecular. Constituye el 60% de las proteínas solubles de los neutrófilos encontrándose también en monocitos y macrófagos. Se ha demostrado que tiene efecto bacteriostático, fungicida y antiproliferativo de células tumorales in vitro.

¿Qué función realiza la calprotectina en nuestro organismo?

Recientes estudios defienden el papel de la calprotectina como regulador de la flora intestinal, especialmente previniendo la translocación bacteriana y controlando la displasia epitelial. Es una proteína muy estable, lo cual permite su determinación en heces varios días después de su recogida. Puede mantenerse una semana a temperatura ambiente y varios meses congelando la muestra.



Grupo de Investigación del Dr. Manuel Barreiro.

“Recientes estudios revelan a la calprotectina como regulador de la flora intestinal, especialmente previniendo la translocación bacteriana y controlando la displasia epitelial”.

Acaban de realizar una importante investigación relacionada con la calprotectina ¿en qué ha consistido?

Hemos realizado un trabajo de investigación intentado predecir un valor de corte en la calprotectina para poder predecir un brote en los siguientes dos meses en los pacientes que se encuentran en remisión bajo terapias biológicas.

¿Qué ventajas puede tener para un enfermo de EII saber con antelación que va a entrar en brote?

Para cualquier paciente con Enfermedad Inflamatoria Intestinal, tanto Crohn como Colitis, predecir un brote sería fundamental, porque podría ayudar a introducir precozmente algún fármaco para evitar complicaciones posteriores.

Hasta donde sé, esta analítica, al menos en Asturias, no es habitual hacerla, ¿debería de analizarse la calprotectina en heces de forma rutinaria en los enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa, del mismo modo que se analizan otros marcadores de inflamación como puede ser la proteína C reactiva?

Estoy seguro que si no lo está ahora, en breve estará disponible, puesto que desde hace muchos años Asturias es puntera en muchos aspectos de la EII y sé que se trabaja muy bien en su comunidad, en cuanto a la investigación sus estudios epidemiológicos son referencia en toda Europa.

Sé de un paciente al que en Asturias le hicieron esta prueba, pero estando ya en brote, ¿podría haberse evitado su brote si le hubiesen hecho antes la analítica? o ¿podría haber sido menos agresivo porque se hubiera puesto remedio antes?

Con lo que sabemos ahora no podemos hacer tal afirmación con seguridad. Si se dispone de la calprotectina fecal, se dispone de una ayuda adicional, que siempre es muy bienvenida a la hora de tomar decisiones, pero no hasta el punto de que con solo una determinación nos varíe nuestra práctica clínica habitual. Debemos recordar que los médicos tratamos pacientes, no analíticas.

Para cualquier paciente con Enfermedad Inflamatoria Intestinal predecir un brote sería fundamental, porque podría ayudar a introducir precozmente algún fármaco para evitar complicaciones posteriores.

¿Quiénes forman su grupo de investigación?

La unidad de Enfermedad Inflamatoria Intestinal está formado por médicos (3), enfermeras, psicólogas. Estamos integrados dentro del grupo de investigación del Servicio de Aparato Digestivo del CHUS (FIENAD).

Además de nuestras líneas propias de investigación, una de las fortalezas de nuestro grupo es participar en un gran número de proyectos multicéntricos tanto a nivel Nacional con GETECCU como a nivel regional gallego con el grupo EIGA.

Esta investigación sobre la calprotectina en heces les ha valido un importante reconocimiento en Viena, ¿qué supone para usted y para su grupo?

Para nuestra unidad de Santiago es muy importante este reconocimiento, personalmente no entiendo la clínica sin la investigación, deben ir unidas y más en estos tiempos y sobre todo en estas enfermedades con tantas incógnitas. Nos ayudará a seguir trabajando con el fin de mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.



 **novaley** | [T] 984 045 914
SERVICIOS JURÍDICOS | www.novaley.es

“NOVALEY, DE PERSONAS A PERSONAS”

Novaley apoya ACCU, Novaley apoya a las Personas.
Por ser asociado a ACCU Asturias, podrás contar con un equipo de abogados a tu disposición por tan solo 7€/mes.

Novaley Expertos Legales Cerca de Ti



LA GLUTAMINA

AYUDA A REDUCIR LA INFLAMACIÓN INTESTINAL EN ENFERMEDAD DE CROHN



Un grupo de investigación del Instituto Universitario de Biomedicina (IBIOMED) de la Universidad de León, ha llevado a cabo unos estudios con los que se demuestra cómo el uso de un aminoácido llamado glutamina, es capaz de reducir los niveles de estrés de las células intestinales en la enfermedad de Crohn, y como consecuencia, la inflamación. La glutamina según los investigadores “es la mayor fuente de energía para las células epiteliales intestinales y por ello es importante para el metabolismo intestinal especialmente en situaciones de estrés”. Los resultados de la investigación se han obtenido con el uso de ratas y han sido publicados recientemente en la prestigiosa revista científica PLoS One.

En ACCU-Asturias hemos contactado con este grupo de investigación encabezado por la Doctora María Jesús Tuñón, quien con mucha amabilidad ha respondido a nuestras preguntas relacionadas con las investigaciones llevadas a cabo por su grupo.

¿Quiénes forman parte de su grupo de investigación?

Los miembros del equipo investigador del Instituto Universitario de Biomedicina (Ibiomed) de la Universidad de León

que han llevado a cabo estos estudios son los doctores María Jesús Tuñón, Javier González Gallego, María José Cuevas, Beatriz San-Miguel e Irene Crespo.

Han investigado cómo se comporta la glutamina en la Enfermedad de Crohn, pero, ¿Qué es la glutamina?

La glutamina es un aminoácido no polar sin carga, que se incluye entre los denominados no esenciales, pero que juega un papel fundamental en múltiples funciones metabólicas, actuando

no sólo como precursor en la síntesis proteica, sino también, como importante intermediario en numerosas vías metabólicas. De hecho, se ha puesto de manifiesto que la glutamina ejerce importantes funciones fisiológicas en el intestino, es la mayor fuente de energía para las células epiteliales intestinales y por ello es importante para el metabolismo intestinal especialmente en situaciones de estrés.

¿Qué es lo que han conseguido con la glutamina en relación a la enfermedad de Crohn?

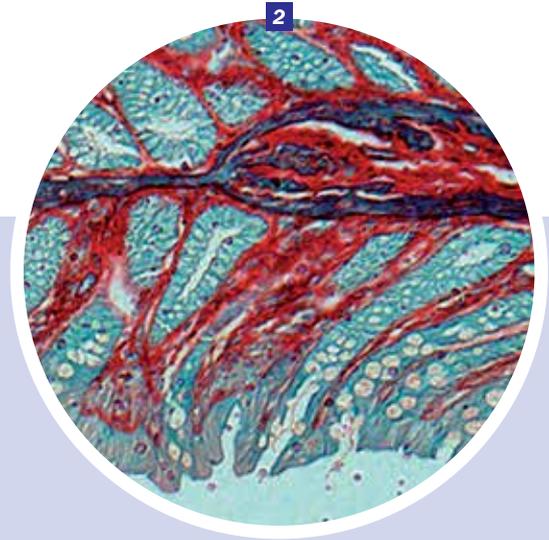
Hemos profundizado en algunos de los mecanismos moleculares responsables del efecto beneficioso de la glutamina, encaminado a identificar el papel del estrés de retículo endoplasmático (RE) y de la muerte celular por apoptosis, mecanismos que se sabe tienen gran importancia en la patogenia de la enfermedad.

Se ha utilizado un modelo animal de enfermedad de Crohn en rata, así como cultivos de células CACO intestinales. El estrés del RE desempeña en las células un importante papel fisiológico que incluye la síntesis, plegamiento y modificación de proteínas secretoras y de membrana. Por ello, las alteraciones en este mecanismo pueden conducir a la muerte de las células por apoptosis. Nuestros resultados han puesto de manifiesto que la glutamina es capaz de disminuir las principales vías de señalización que conducen al estrés de este importante orgánulo celular lo que conlleva una reducción significativa del daño y la muerte por apoptosis de las células intestinales.

FOTOGRAFÍAS:

1. Investigadores del Ibiomed de la Universidad de León. De izquierda a derecha: Javier González, Irene Crespo, M^a Jesús Tuñón y Beatriz San Miguel.

2. Histología del colon de una rata con Crohn en la que se observa fibrosis (tinción en rojo)



¿Han comprobado los resultados en animales, en cuáles, y en cuantos ejemplares?

El animal de experimentación utilizado ha sido la rata blanca de la raza wistar y se han utilizado 10 animales por grupo (los estudios se llevaron a cabo en 6 grupos de animales: controles, controles con glutamina, modelo de Crohn en 2 fases de la enfermedad sin tratamiento y tratados con glutamina).

¿La cantidad de glutamina aplicada va en función del peso del animal? ¿O son otros los parámetros que han tenido en cuenta a la hora de aplicarla?

La cantidad de glutamina se aplica en función del peso corporal y, la dosis utilizada se escogió en base a resultados previos en los que se estudiaron los efectos terapéuticos de varias dosis del aminoácido.

La glutamina según los investigadores “es la mayor fuente de energía para las células epiteliales intestinales y por ello es importante para el metabolismo intestinal especialmente en situaciones de estrés”.

¿Se plantean el poder hacer un ensayo clínico?

El estudio se enmarca en las líneas de actuación del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) de Enfermedades Hepáticas y Digestivas del Instituto de Salud Carlos III, y se realiza en colaboración con investigadores brasileños, en cuyo país la enfermedad inflamatoria intestinal tiene mayor incidencia. Estas colaboraciones podrían favorecer la traslación de esta investigación básica a la clínica, pero hasta el momento no se ha llevado a cabo.

¿Si la glutamina es un aminoácido, y entiendo que de fácil acceso, sería recomendable que los enfermos de Crohn lo introdujesen en su dieta habitual, o lo prudente es esperar a que exista un medicamento basado en ella?

Este es un aspecto que no nos corresponde decidir a los investigadores básicos, pero la glutamina ya se utiliza en algunos casos para reparar daños asociados a situaciones de estrés intestinal en pacientes humanos, y puede ser una alternativa terapéutica a los tratamientos actuales de la enfermedad inflamatoria intestinal.

que tienen lugar en la enfermedad de Crohn.

¿Cuánto tiempo les ha llevado esta investigación?

La última investigación, que ha sido publicada recientemente en la prestigiosa revista PLoS One, nos ha llevado aproximadamente 2 años, pero el grupo de investigación lleva realizando estudios sobre el papel protector de la glutamina, en diversos modelos animales de enfermedad inflamatoria intestinal, desde hace aproximadamente ocho años.

¿Cuáles han sido los contratiempos con los que se han encontrado?

El principal problema son las limitaciones que presenta cualquier modelo animal que impiden asegurar que los resultados sean totalmente extrapolables al hombre. No obstante, estos estudios son totalmente necesarios por lo que se deberían impulsar más proyectos para identificar los procesos de acción de este aminoácido que constituye una relevante fuente de energía para las células intestinales y cuya importancia en su metabolismo se incrementa en situaciones de estrés tales como las

¿Qué conclusiones sacan de este estudio?

Los resultados son interesantes ya que aunque la enfermedad de Crohn se conoce desde hace bastantes años, su etiología y mecanismos patogénicos siguen sin estar resueltos. En este estudio profundizamos en el conocimiento de dichos mecanismos, por un lado, y, por otro, **ponemos de manifiesto que el tratamiento con glutamina atenúa el daño en la curso de la colitis experimental y refuerza la utilidad de la glutamina como una estrategia terapéutica alternativa en la enfermedad inflamatoria intestinal.**





El pasado 16 de marzo tuvo lugar en el Salón de Actos del Antiguo Instituto Jovellanos una charla muy interesante sobre “EL ESTRÉS: QUÉ ES Y CÓMO MANEJARLO”.

Para llegar a entender su funcionamiento y buscar métodos para tratarlo contamos con la colaboración de dos profesionales, Deva Montesión Bióloga y Mariana Menéndez Psicóloga.

Ambas ponentes gentilmente nos remiten un resumen de sus exposiciones para quienes no estuvieron presentes.

EL ESTRÉS

qué es y cómo manejarlo

1ª Parte el estrés: ¿qué es?

◀ Por Deva Camino Montesión
deva.c.monteserin@gmail.com

Hace ya unos meses se me planteó por parte de ACCU-Asturias la posibilidad de dar una charla sobre el estrés en compañía de una psicóloga, Mariana Menéndez. Me pareció que la combinación que suponía ver el estrés desde un punto de vista biológico y psicológico era completísima y nos pusimos a ello, en mi caso y por mi licenciatura como bióloga debería incidir en aspectos evolutivos, fisiológicos y también en cómo compromete a nuestra de salud.

La charla debía explicar qué es el estrés, cómo nos afecta y cómo manejarlo. Alguno de vosotros acudisteis esa lluviosa tarde de sábado a escucharnos y lo primero que quería hacer

era agradeceros de nuevo desde aquí vuestra asistencia, porque obviamente, el trabajo de divulgación que desde ACCU-Asturias se realiza no tiene ningún sentido sin vosotros. No todo el mundo pudo o quiso acudir, un sábado por la tarde es un día de ocio, ideal para “des-estresarse” en compañía de amigos, familia, de sidras, de vinos, con el fútbol, en el cine... o de estar tranquilo en casa... y todo eso también es importante, que digo importante, importantísimo, y básico para combatir el estrés.

Creo que deberíamos comenzar por definir el estrés aunque todos tengamos una idea aproximada de su significado. El origen de esta palabra es inglés y podríamos traducirlo como “tensión”, lo

que resulta ya muy significativo. Desde el punto de vista fisiológico se trata de un “conjunto de mecanismos de defensa que se ponen en marcha ante situaciones que se perciben como amenazantes o de demanda incrementada”. Quisiera hacer hincapié en que se trata de cómo percibimos las situaciones ¿Esta el vaso de agua medio lleno o medio vacío? Simplemente esta a medias pero ¿Cómo lo vemos nosotros? Pues bien, sobre eso podemos actuar, lo que nos facilitará muchísimo el control de estrés, pero vayamos por partes.

Debemos saber que el estrés se produce en la gran mayoría de los seres vivos pues se trata de mecanismos

Hay personas que viven atrapadas en cuestiones a las que no se les puede dar una respuesta fundamentada y atenazadas por su posible resolución negativa.

de supervivencia que evolutivamente se han ido desarrollando en las diferentes especies. Las bacterias pueden percibir una situación ambiental amenazante y pondrán en marcha mecanismos de defensa como puede ser el encapsulamiento o desplazarse a otro área, como vemos aquí el estrés resulta positivo. También en las plantas, por ejemplo ante un estrés hídrico ralentizan su metabolismo y la veremos mustias y “tristonas”, pero esto les permite consumir menos energía y sobrevivir. Podemos comparar esto con la estrategia de hibernación de muchos animales ante un estrés térmico por frío intenso, y así con cientos y cientos de ejemplos donde el estrés resulta una magnífica herramienta para la supervivencia.

En los mamíferos el sistema límbico, o cerebro medio, se encarga de gestionar las emociones: el miedo de un cánido ante el abandono de su dueño, el afecto por las crías de una madre gorila... y así el cerebro ha seguido desarrollándose en cada especie. En el caso de los humanos hemos conseguido en buena medida el control de nuestro entorno lo que disminuye mucho el estrés ambiental. Muchos millones de personas disfrutamos ya de avanzados sistemas de bienestar como el acceso a la calefacción o el agua potable.

Sin embargo en nosotros se ha disparado el estrés emocional, en parte por lo complejo de nuestro sistema social, por las exigencias del mundo moderno, por nuestras elevadas expectativas, por las prisas...

El hecho además de tener imaginación, algo que parece exclusivo de la especie humana, nos permite planificar a largo plazo y plantearnos retos y objetivos que nos hacen avanzar en la vida. Como no todo iba ser positivo también **tendemos a elucubrar y ponernos en la peor de las situaciones sin que tengamos la certeza de que eso vaya a suceder.** ¿Y si me riñen? ¿Y si suspendo? O ¿Y si mi jefe se enfada? ¿Y si no lo acabo a tiempo? ¿Y si a mi pareja le



FIGURA 1. LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS PROVOCAN UN ESTRÉS EN BASE A SITUACIONES IRREALES

parece absurdo? ¿Y si, y si, y si?... Hay personas que viven atrapadas en cuestiones a las que no se les puede dar una respuesta fundamentada y atenazadas por su posible resolución negativa.

Como indicábamos antes el estrés se trata de un conjunto de mecanismos de defensa automatizados, lo que nos resultó muy útil en otras épocas, pero obviamente no es lo mismo defenderse de una hiena en la sabana, donde poco sentido tiene pararse a razonar, que enfrentarse a las situaciones de estrés actual, y por desgracia algunos de los mecanismos que pone en marcha el estrés de manera instintiva ya no resultan adaptativos para nuestro día a día. Por ejemplo, cuando a consecuencia del estrés nuestro corazón y nuestra respiración se aceleran y nuestro estómago se cierra, el organismo nos está preparando para una lucha o una huida, la sangre se dirige entonces a nuestros músculos y la digestión se detiene, no es el momento de comer sino de correr o emplear la fuerza, pero no puedes salir huyendo de tu jefe ni tampoco intentar enfrentarte con él a golpes... o no deberíamos. Entonces nuestros mecanismos

de defensa son en parte retenidos por nuestro raciocinio y nos sentimos como el motor de un coche que se acelera pero que mantiene parado... el motor con el tiempo se quema. Para evitar que esto suceda debemos o bien evitar llegar a una situación de estrés o bien disiparlo cuando lo padecemos.

Para evitarlo debemos trabajar sobre la percepción de las situaciones, nuestro cerebro es el que evalúa y cataloga cada situación. A cada uno nos estresan cosas diferentes: una montaña rusa es un placer para algunos y una angustia para otros, o la crítica, demoledora para unos pero que otros viven con indiferencia. Sin embargo existen una serie de causas muy habituales: cambios en la convivencia (divorcios, viudedad...), cambiar de trabajo, problemas económicos, las cargas familiares o el padecimiento de una enfermedad. Resulta interesante conocerlas para poder prever cómo afrontarlas. En realidad, y a pesar de la variedad interpersonal, para que una situación sea catalogada como estresante por nuestro cerebro debe cumplir alguno de estos requisitos: ser novedosa, impredecible, difícil

de manejar (por exceso de carga o por su complejidad) y/o amenazadora para nuestra persona o personalidad (es decir para nuestra integridad física o psíquica).

Fisiológicamente **para que se desencadene el estrés inicialmente se libera por la hipófisis una hormona denominada corticotropina o adrenocorticotropa (ACTH)**. En la mujer existen más receptores para esta hormona que en el hombre lo que explica en parte sus mayores niveles de estrés, entorno al doble que el de los varones. De todas formas en estos datos influyen también muchísimos factores sociales que hacen que varíen entre los distintos países. En España por ejemplo el intento de conciliación de la vida laboral y familiar es una causa muy frecuente de estrés que otros países como lo estados del norte de Europa parecen tener solucionado.

Siguiendo con la corticotropina ésta produce que se liberen a su vez hormonas como la adrenalina y la cortisona que desencadenarán toda una serie de respuestas, algunas bien conocidas: aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, tensión muscular, aumento de la atención... Otras no tanto: aumento de la glucosa en sangre, disminución de la inmunidad, consumo de proteínas musculares, ... Los mecanismos del estrés varían con el tiempo y esto es consecuencia fundamentalmente de que durante el estrés puntual o agudo, predomina la acción de la adrenalina, mientras que en el estrés crónico predomina la cortisona.

Algunas de estas respuestas resultan adaptativas en el corto plazo, y se definen como “eustrés” nos permiten aprender mejor y actuar más rápido, facilitándonos hacer frente a la situación. Por el contrario un estrés mantenido en el tiempo tiende a agotar al organismo lo que desemboca en que predominen respuestas desadaptativas, surge entonces la confusión, el desánimo, el cansancio, el nerviosismo... son síntomas que se denominan de “disestrés”, y pueden tener consecuencias muy perniciosas para la salud.

En ocasiones el acelerado ritmo que vida que lleva la persona estresada le hace no darse cuenta de su situación, sin embargo los síntomas físicos aparecen de todas formas. Es por ello que resulta inte-

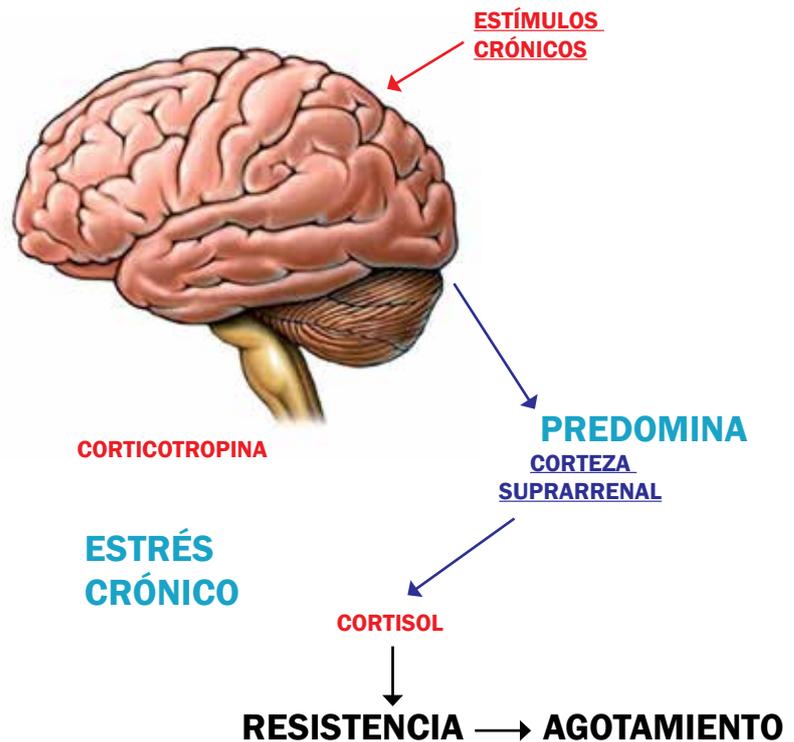


FIGURA 2. EL CORTISOL ES LA HORMONA QUE PREDOMINA EN LA RESPUESTA DE ESTRÉS CRÓNICO



FIGURA 3. EL ESTRÉS NOS PROVOCA NERVIOSISMO E INSEGURIDAD, LO QUE AFECTA NUESTRO COMPORTAMIENTO

resante que los conozcamos para poder evaluar nuestra situación: taquicardias, respiraciones cortas, cefaleas, contracturas musculares, dificultad para conciliar o mantener el sueño, digestiones pesadas, acidez estomacal, diarreas... Como vemos afecta a muchos procesos, me gustaría reseñar aquí que nuestro sistema digestivo está controlado además de por el sistema nervioso central por el sistema nervioso entérico (también llamado segundo cerebro) que se comunica con éste y con el sistema límbico (como indi-

caba anteriormente el “gestor” de las emociones). Se cree por ello que al sistema digestivo le afectan especialmente las situaciones de estrés, aunque algunas de sus patologías posiblemente residan en fallos del funcionamiento del sistema nervioso entérico, de las hormonas que influyen sobre él o de su conexión con el resto de redes neuronales. Para los que tengáis más curiosidad sobre este tema os diré que la rama de la ciencia que se encarga de su estudio es la neurogastroenterología.

Retomando el tema inicial, debemos también saber que a largo plazo los síntomas del estrés pueden variar e incrementar su gravedad. Éstas son algunas de sus consecuencias: pérdida de cabello por agotamiento de los nutrientes relacionados con el metabolismo consecuente al estrés; una glucemia permanentemente elevada (el azúcar en sangre), esto oxida nuestros vasos sanguíneos dificultando nuestra circulación y empeorando nuestra visión; un aumento de la tensión arterial y de la producción de colesterol, ambos factores incrementan el riesgo car-

diovascular (principal causa de muerte en los países occidentales); una disminución de la inmunidad resultando en un mayor número de infecciones y de mayor duración (resfriados, gripes...); también pérdidas de memoria en el medio plazo, trastornos hormonales, disminución de la fertilidad, etc...



FIGURA 4.
MUCHAS CEFALÉAS TIENEN SU ORIGEN EN EL ESTRÉS, QUE OCASIONA TRASTORNOS MUY VARIADOS.

Como veis el número de procesos afectados por el estrés es inmenso y cada vez se le relaciona con más patologías. A veces conocer estas cosas resulta incómodo ¿De verdad tanto daño puedo hacerle a mi salud sino varío mi estilo de vida estresante? La respuesta es sí, y casi siento tener que continuar con la lista, pero resulta fundamental para tomar conciencia de ello, centrémonos ahora en las consecuencias psicológicas. En el corto plazo son bastante conocidas: irritabilidad, hipersensibilidad, nerviosismo, angustia, inseguridad, confusión... pero más importante es conocer en que puede desembocar todo esto: baja autoestima, ansiedad, depresión, manías obsesivas, trastornos alimentarios, adicciones,... El estrés crónico es nefasto para nuestro bienestar y por tanto también para el bienestar de los que más queremos, por ello hemos de tomar conciencia y actuar en consecuencia cuanto antes.

Es muy habitual en nuestro país que se receten psicofármacos (mayoritariamente benzodiazepinas como el lorazepam, el diazepam...) para tratar de paliar los efectos del estrés. Pues bien, sobre este abuso han llamado la atención diversos organismos internacionales a nuestro sistema nacional de salud. Es cierto que estos fármacos pueden resultar útiles en situaciones puntuales pero se sabe que su eficacia disminuye considerablemente tras sus primeros quince días de uso, al tiempo que aumenta el nivel de tolerancia a la dosis y nuestra dependencia de los mismos. Pensemos que en este país existen personas medicadas con psicofármacos desde hace años, incluso decenios. Muchos han intentado aban-

donarlos sin éxito porque al hacerlo han sentido un profundo desasosiego, debemos saber que ese malestar que sienten surge fundamentalmente por un síndrome de abstinencia, y además debemos tener en cuenta la multitud de efectos secundarios que presentan en el medio o largo plazo: el sueño inducido por benzodiazepinas es más ligero y menos reparador, es frecuente la confusión, el aletargamiento y la pérdida de memoria, aumentan la fatiga, se incrementa la posibilidad de desarrollar depresiones, algunos estudios las relacionan con una mayor frecuencia de demencias,... pero además, y para mi esto es lo más importante, adormecen nuestra conciencia bloqueando la búsqueda de soluciones reales **¿Qué es lo que me produce estrés? ¿Cómo puedo cambiarlo?** Si bien esto no siempre es fácil debemos intentarlo y poco a poco aparecerán los resultados: dejar un mayor tiempo al ocio, al humor, el contacto con la naturaleza, el ejercicio, el descanso reparador,... todo esto se sabe fundamental para evitar el estrés. A veces existen trucos simples que pueden ayudarnos durante la jornada: refrescarnos frecuentemente, levantarnos cada hora si es que trabajamos sentados, beber abundante agua, hacer estiramientos,... uno que suele funcionar muy bien y es sorprendentemente sencillo, es el de masticar chicle para ayudar a eliminar la tensión mandibular, así que os animo a probarlo.

En esta misma revista vais a encontrar muchas más claves para tratar de disminuir y controlar el estrés con diversas técnicas usadas por la psicología y que desde hace años se promulgan desde las terapias naturales: respiraciones, relajaciones guiadas, visualizaciones,

meditación... y por supuesto procurar un fortalecimiento de la personalidad y un cambio en nuestra visión de la vida que nos ayude a plantearnos metas más realistas y que nos aporten un mayor grado de satisfacción personal en el corto o medio plazo. A veces desconcertados por el cúmulo de sensaciones negativas que nos ocasiona el estrés debemos de pararnos seriamente a objetivar nuestra situación, normalmente no es tan mala y además no podemos olvidarnos de esa red de seguridad que conforman nuestros seres queridos, nuestra autoestima y nuestros pequeños logros diarios, y que deben darnos ánimo para continuar antes de que nuestra imaginación nos sitúe al borde del abismo. Relativizar es por tanto otra de las claves.

Otro de los factores muy a tener en cuenta en el desarrollo del estrés es la alimentación, se trata de un tema en mi opinión muy interesante que me gustaría poder desarrollar en profundidad en el próximo artículo de esta revista. Os emplazo por ello a que en el siguiente número aprendamos como los nutrientes determinan nuestro funcionamiento cerebral y propician estados de calma o nerviosismo según los utilizemos, se trata de avanzar hacia una nutrición consciente que nos permita conocer a nuestro cuerpo y la importancia de la materia prima con la que lo alimentamos.

Me despido ya, espero que este artículo nos ayude a tomarnos un poco más en serio a nuestro estrés y sus consecuencias, y sobre todo espero que no os haya resultado interesante. Muchísimas gracias a ACCU-Asturias por haberme permitido expresarme una vez más en vuestras páginas y feliz primavera a todos, una buena estación para salir más, aprovechar la luz, disfrutar al aire libre y "des-estresarnos" haciendo cada uno lo que más nos guste.



◀ Por Mariana Menéndez Paredes

2ª Parte el estrés; ¿cómo manejarlo?

El estrés es la respuesta del cuerpo y la psique humana ante una situación peligrosa o de tensión, durante la cual se liberan neurotransmisores que nos facilitan huir, tomar decisiones o atacar, dependiendo de lo que esté ocurriendo.

Aunque es una respuesta adaptativa natural, mantenerse en un nivel alto de estrés continuado es pernicioso y el origen (o agravante) de muchas patologías actuales.

La clave está en hacerse consciente de que, por lo general, no son las cosas que nos ocurren las que nos provocan estrés, sino la interpretación que hacemos de las mismas. Es decir, nuestros pensamientos.

Naturalmente, a veces pasan cosas que escapan a nuestro control o confluyen una serie de circunstancias que hacen la situación desbordante. Precisamente por ese motivo, es importante minimizar todo lo posible el estrés cotidiano; hay que evitar que si aparece alguno de estos problemas fuera de lo normal, sea la gota que colme el vaso.

La interpretación que hacemos de las cosas depende de muchos factores, pero a grandes rasgos puede decirse que depende del “humor” que tengamos (estado de ánimo) y de nuestro propio “filtro” cognitivo (la amalgama de ideas irracionales, prejuicios, atribuciones erróneas, etcétera, que conforman el cristal a través del cual miramos al mundo).

Nuestro estado de ánimo, en circunstancias normales, puede ser cultivado con relativa facilidad si tenemos hábitos de vida saludables e invertimos parte de nuestro tiempo libre en hacer cosas que de verdad nos guste hacer.

Pero mantener en orden nuestro “filtro”, sin embargo, requiere autoobservación (insight); sentarse a pensar en el por qué de nuestras reacciones.

Esto es complejo, porque tendemos a identificar quienes somos con las reacciones que tenemos, cuando éstas generalmente obedecen a emociones muy primarias que nada tienen que ver con nuestro marco de creencias real.

La manera de contrarrestar esto, consiste en un primer momento en ser capaz de frenar la reacción (que no la emoción, que es imposible), distanciarse, analizar por qué iba a reaccionar así, y finalmente elaborar otra reacción más coherente con nuestras ideas.

Practicar esto es útil para conocerse y poder llegar a anticipar nuestras propias emociones.

De todas formas, aunque lleguemos a tener un control del estrés muy bueno, pueden ocurrir cosas inesperadas que lo disparen en un momento puntual.

En estos casos, hay que tener una serie de actividades, personas y lugares que conformen una red de apoyo.

Sobre cómo disipar el estrés hay mucho escrito, pero a la hora de la verdad, es uno mismo quien mejor sabe qué cosas le ayudan más. Así que ceñirse a las técnicas ortodoxas de relajación, etcétera, no tiene por qué ser la mejor o la única opción.

Todos tenemos la capacidad de aprender a manejar el estrés. Para algunas personas resulta más fácil que para otras, pero eso sólo depende de cuán “estresados” estemos en condiciones normales, es decir, de nuestro carácter.

Además de ésta, hay cosas que suelen ser de gran ayuda para todos. En la charla propuse tres ideas que son, en primer lugar, la evitación de hábitos, situaciones o personas nocivas, en segundo lugar la compensación de la tensión mediante la expresión (desahogarse, como más nos guste, desde hablar con un amigo hasta hacer boxeo, lo importante no es el cómo, sino que sea efectivo), y por último enfocar la ansiedad hacia cosas productivas que no necesiten demasiada concentración, como recoger, ordenar, cocinar, arreglar algún aparato... De tal manera que tengamos que estar atentos a lo que hacemos y no a lo que ronda nuestra cabeza pero sin forzarnos a concentrarnos demasiado, porque eso es también un estrés añadido.

Todos tenemos la capacidad de aprender a manejar el estrés. Para algunas personas resulta más fácil que para otras, pero eso sólo depende de cuán “estresados” estemos en condiciones normales, es decir, de nuestro carácter. Por eso es importante, además de saber intervenir cuando ya el estrés es insostenible, mantener un nivel de tensión diario al mínimo que nos sea posible, a través de unos hábitos y unos pensamientos sanos.





Por Eduardo Murcia

DESPUÉS DEL ÉXITO OBTENIDO CON LA EXCURSIÓN DE OPORTO Y BRAGA, HEMOS PROGRAMADO LAS SIGUIENTES SALIDAS

JUNIO (Días: del 14 al 16)

Excursión a Logroño, Laguardia, Monasterio de Piedra, Zaragoza y Liérganes.

Pesión completa en hoteles de tres estrellas, y entrada al parque del monasterio.

Precio: 177 euros.

SETIEMBRE (Día 29)

Excursión La Fiesta del Pimiento Morrón Fresno de la Vega.

Almuerzo en Valencia de Don Juan.

Precio: 30 euros.

OCTUBRE (Días: del 4 al 6)

Excursión a la Fiesta del Marisco en O Grove.

Pensión completa en hotel de tres estrellas.

Precio: 118 euros.



GENERACIÓN INSOLITA



Andaba yo por los 7 años cuando un buen día vinieron unos señores a mi casa e instalaron un precioso aparato que emitía música, contaba cosas y te permitía cambiar de emisión si la que había no te interesaba. Era, nada más y nada menos, que un receptor de radio.

Mi vecino de arriba, me llama y me enseña una pequeña máquina que enchufada a la corriente, le afeitaba la cara cómodamente sin necesidad de espuma de jabón ni nada. La primera vez que vi un mechero de gas, creo que me pasé horas encendiéndolo y apagándolo. Aun era un niño cuando fui con otros muchos a un lugar donde había una pequeña pantalla en la que se veían a los músicos y a otros artistas actuar en directo, aunque en blanco y negro, claro.

Teléfonos inalámbricos, televisión en color, aviones que acomodan a 400 pasajeros, cargan toneladas de mercancías, remontan el vuelo a diez mil metros de altura y navegan a novecientos kilómetros por hora. Pequeñas pantallas que se instalan en el coche y te dicen como llegar a tú destino. Satélites que circundan la tierra constantemente y nos informan del tiempo y nos permiten comunicarnos con el mundo entero. Hemos puesto el pie en la Luna y hemos mandado robots a Marte. Manejamos aparatos de medicina capaces de detectar anomalías del tamaño de una cabeza de alfiler...

Y la estrella de todos estos avances que es sin duda el ordenador. Soy electrónico de profesión por lo que conozco perfectamente como funcionan

las tripas de tan singular aparato, pero aún así, me parece cosa de magia el que puedas pedir una información compleja y en un instante te muestre miles de páginas incluyendo fotos e incluso videos del tema solicitado. No es fácil de asimilar que puedas comunicarte con todo el mundo en tiempo real y de modo recíproco viendo a tu interlocutor.

Es indiscutible que nuestra generación ha asistido a una evolución tecnológica absolutamente exponencial como no ha habido ninguna otra. Tal vez las próximas generaciones continúen en la misma línea y lleguen a manejar conocimientos que ni siquiera nosotros podemos imaginar, aunque nosotros ya casi hemos perdido la capacidad de sorprendernos dados el cúmulo de avances vividos.

A lo largo de la historia, científicos y genios descubridores fueron acompañados también por lúcidos pensadores, como sociólogos, filósofos, religiosos, etc., que aportaron su sabiduría para la evolución humana, pero el estancamiento ha sido y es lamentable. Vivimos en un mundo plagado de injusticias, guerras, desigualdades, hambrunas, genocidios etc. El capitalismo cada vez se torna más depredador. Inventa la globalización para poder dominar y someter cómodamente a los países. Se maneja la economía de forma cruel sin importar el sufrimiento ni las necesidades básicas y se explota con absoluta impunidad al llamado tercer mundo para lucro desmesurado de los poderosos.

La distancia entre la ciencia de hace tres mil años y la actual es casi de años luz, pero el comportamiento humano sigue siendo prácticamente el mismo. No hemos crecido y no llevamos camino de crecer. Siguiendo por este erróneo camino llegaremos irremisiblemente al caos. Sin valores éticos jamás podremos crear un mundo con cabida para todos, y la tecnología será un arma más en manos de irresponsables egoístas.



Carmen Morrión y Andrés Gómez.
 Foto cedida por El Comercio.

El Ayuntamiento de Gijón toma posesión de la presidencia de honor de FICEMU

El pasado 24 de julio, la Junta de Gobierno local del Ayuntamiento de Gijón, acordó la incorporación del Consistorio a la Fundación para la Investigación con Células Madre Uterinas, FICEMU, dando así su apoyo institucional, a través de la aceptación de la Presidencia de Honor de la Fundación.

Unos meses después, fue cuando se celebró el acto institucional que hacía patente esa incorporación, de manera que el 9 de enero, fue la fecha elegida por el Consistorio para recibir a los miembros del Patronato de la Fundación y asumir la Presidencia de honor. Quedó materializada en una placa identificativa que el Secretario y Patrón de la Fundación, Andrés Gómez, entregó a la Alcaldesa, Carmen Moriyón.

Coro voces Blancas. Foto: María Ronderos.



FICEMU vuelve a rendir homenaje a Ángel Rico en un segundo memorial benéfico a favor de la Fundación

El pasado 17 de enero, el Teatro Jovellanos de Gijón acogió el II Memorial "Ángel Rico". Concierto benéfico a favor de FICEMU, al que acudieron alrededor de 500 personas que llenaron el patio de butacas.

Este recital, presentado por la periodista María Estébanez, no sólo sirvió para rendir homenaje a una persona que luchó y trabajó sin protagonismo por el bienestar de la sociedad, y que de forma incesante buscaba lograr la continuidad de las investigaciones con células madre uterinas, con su labor desde la Vicepresidencia de FICEMU, y todo, en busca de un futuro mejor para todos. Ángel Rico, era también Presidente de ADEAPA (Asociación de Espondilitis Anquilosante del Principado de Asturias).

Para poder realizar este concierto solidario, FICEMU no sólo ha contado con la colaboración del Teatro Jovellanos de Gijón que cedió sus instalaciones gratuitamente, sino también con la Little Band del conservatorio superior de música de Gi-

jón, el Trío Son del Norte, el coro infantil del Real Grupo de Cultura Covadonga, el coro de voces blancas y los grupos de violonchelos y música clásica del Conservatorio Valle del Nalón.

La música, las voces y la interpretación hicieron las delicias de un público agradecido, que junto con la "fila cero" lograron destinar cerca de 3.000 euros a seguir financiando las investigaciones con células madre uterinas.



Grupo de violonchelos del Conservatorio Valle del Nalón. Foto: María Ronderos.



Foto: María Ronderos.

La Asociación Parkinson Jovellanos galardona a FICEMU con su máxima distinción

La Fundación asegura que se seguirá investigando “cueste lo que cueste”.



Foto cedida por El Comercio.

No es el primer premio que recibe FICEMU, pero a la Fundación para la Investigación con Células Madre Uterinas, le hace tanta ilusión como el primero. Reconocimientos como el que el pasado 12 de abril recibió FICEMU hacen que sus miembros no pierdan ni la energía ni la ilusión por seguir adelante con su proyecto y, por el que gracias a él, las investigaciones con este tipo de células madre siguen avanzando en el Hospital de Jove de Gijón, y en el CEIM (Centro de Investigación Molecular de Enfermedades Crónicas) de la Universidad de Santiago de Compostela.

La Asociación Parkinson Jovellanos ha querido galardonar a FICEMU con su máxima distinción, un pin de oro, que se entrega por sexta vez y con el que reconoce “el inestimable trabajo de investigación que promueve FICEMU”.

El encargado de recoger la insignia fue Juan Andrés Gómez, Secretario de FICEMU, quien aseguró que “se seguirá investigando cueste lo que cueste”.

FICEMU recauda más de 5.000 euros con arte

Más de 90 artistas de todo el país han vuelto a colaborar con la Fundación para la Investigación con Células Madre Uterinas.

No corren buenos tiempos para las ventas, tampoco para las de arte, pero a pesar de esto FICEMU ha logrado recaudar más de 5.000 euros, gracias a la “III exposición de arte benéfica” que a favor de la Fundación para la Investigación con Células Madre Uterinas, acogió durante todo el mes de marzo, la sala de exposiciones de la Fundación Caja Rural de Gijón.

La muestra estuvo formada por más de 100 obras de arte en las que se pudieron ver piezas de formatos, estilos y técnicas de lo más diversos. No faltaron ni el hiperrealismo, ni la abstracción, ni las visiones muy particulares de algunos artistas. Tampoco los pasteles, los óleos o los acrílicos, entrelazados con la técnica mixta.

Una vez más, la solidaridad de los artistas y de los ciudadanos que han colaborado con FICEMU han hecho posible que se recaudaran más de 5.000 euros para destinarlos a las investigaciones que se están desarrollando en el Hospital de Jove de Gijón y en la Universidad de Santiago de Compostela.



Foto: María Ronderos.



UNA ESCAPADA CON DENOMINADOR COMÚN

Dentro de las actividades que ACCU-Asturias organiza a lo largo del año, las excursiones son populares y siempre atractivas. Así, el pasado día 19 de abril a eso de las 7 de la mañana un excepcional grupo de 60 personas (¡todo un récord de asistencia!) emprendíamos rumbo a Oporto y Braga. Ni estábamos todos los que éramos ni éramos todos los que estábamos, pero sí estábamos un nutrido grupo de personas que, en pocos minutos, logramos algo inusual en estos tiempos tan áspersos: hacer equipo. En mayúsculas.

Cualquier excursión que se organice en ACCU-Asturias tiene que tener un nombre propio, sin el cual, dicha actividad carecería de sentido (y sensibilidad, también). Me refiero a Eduardo Murcia, y sus azafatas. El alma mater del viaje, y que vivió 'por y para' que todo saliera como salió: estupendamente bien.

Tras dos brevísimas paradas en Oviedo y en Mieres para recoger a gente, enfilamos la autovía del Huerna. Unos, dormían; otros, a través de las ventanas del autobús, contemplaban cómo el encapotado cielo gris daba paso en la lejanía a un horizonte cada vez más despejado y nítido. Fue al atravesar el túnel del Negrón, cuando las nubes fueron desapareciendo y el Sol comenzó a convertirse en nuestro leal compañero de viaje. Cerca de Benavente hicimos la primera parada para desayunar, en la cual, literalmente, "nos tiramos" a la barra de la cafetería. Nuestros estómagos rugían. Hicimos otra parada, ya en tierras lusas, y proseguimos ruta en dirección a Oporto. Durante todo el trayecto permanecemos atentos a la parte delantera del autobús. Si Eduardo empuñaba el micro,



Grupo de la excursión Braga. Foto: Cruz Iglesias.

el chiste estaba confirmado, y la carcajada asegurada. Se despachó sin contemplaciones, y el personal ya estaba expectante cuando lo veíamos levantarse de su asiento. Todo un espectáculo. Ya en Oporto fuimos directos al hotel. Almorzamos, y nos instalamos. Todo, miel sobre hiervas.

A las cuatro de la tarde nos recogió un autobús turístico que nos llevó a visitar unas bodegas primero, y posteriormente, dimos un paseo en barco por la "Ciudad de los Puentes". Una delicia de excursión. En tierra, de nuevo, tomamos el autobús que nos esperaba a no mucha distancia para iniciar el típico recorrido turístico por la ciudad. Pero cual fue nuestra sorpresa, y decepción, que nos vimos imbuidos en un espléndido atasco que nos tuvo alrededor de dos horas padeciendo el tradicional "arranca y para, arranca y para". No obstante, durante el recorrido pudimos contemplar su centro histórico y monumental. Una maravilla. Al final, regresamos al hotel, cansados por tanto caos circulatorio, pero contentos por disfrutar de un viaje inolvidable.

Al día siguiente, la gente fue apareciendo relajada, contenta y dispuesta para continuar ruta. Eran alrededor de las 10 de la mañana cuando dejábamos atrás la ciudad de Oporto y emprendíamos rumbo a Braga. Pero antes hicimos una inevitable parada en Bom Jesus do Monte, un maravilloso santuario luso que tiene unas vistas excepcionales. El personal se perdió por sus parajes, tiendas y cafeterías. Quién más quien menos lo recorrió. Algún valiente subió sus escaleras monumentales barrocas, que salvan un desnivel de 116 metros. Otros otearon el horizonte desde la terraza de su cafetería. Una visita para enmarcar. Sobre las 2 de la tarde llegábamos al hotel, junto a la estación de ferrocarril. Lo típico: almuerzo y alojamiento. Ya por la tarde, nos recogió un guía local que nos hizo un magnífico recorrido por el casco monumental de la ciudad: una urbe recogida, culturalmente permeable y ar-



Oporto. Foto: Cruz Iglesias.



Oporto.

tísticamente rica. Hicimos el recorrido a pie, y durante el mismo nos tropezamos con varias tunas universitarias. Algunas de nuestras damas fueron cortejadas (muy castamente) por los tunos que, muy caballerosamente, las sacaron a bailar. Tras un recorrido de más de una hora, tuvimos tiempo libre para que el personal se perdiera por sus tiendas, y recorriera, de nuevo, callejuelas, plazuelas, esquinas y rincones que rezumaban olor a artes por toda su piel.

A la mañana siguiente, emprendimos rumbo de regreso a tierras astures. Pero antes, el sagaz Eduardo nos obsequió con un más que notable regalo: una parada en Ponte de Lima, una villa lusa perteneciente al distrito de Viana do Castelo, caracterizada por una arquitectura muy rústica y por un impresionante valle que baña el río Limia. Otro gran acierto.

Llegamos a almorzar a Ourense. Pero antes visitamos su catedral, y recorrimos su casco antiguo terminando, como no podía ser de otra manera, en una terraza de la Plaza Mayor y degustando un Ribeiro.

Se acercaba el final de esta escapada, y con ella, las nubes y la bajada de temperatura se hacían notar con más intensidad. Durante todo el tiempo que viajamos en autobús era

frecuente ver a Eduardo, de pie, micro en mano, contando de las suyas. Pero con lo que él no contaba era que en la expedición le iban a salir dos fuertes competidores que le dejaron el listón muy alto para sucesivas ocasiones. Otras veces, de repente, y con su casi imperceptible tono de voz se escuchaba: “Mercheeee”. En fin, que el viaje no hubiera tenido sentido sin el equipo que fuimos, y sobre todo sin “Edu y sus muchachas”.

Un viaje como éste, que insólitamente se logró reunir a tanta gente, no podía concluir sin recoger el sentir de los asistentes. Sirvan algunas transcripciones para que quiénes no fueron se hagan una idea de lo que es un viaje con la asociación. No daré nombres. Quédense con los mensajes. Merecen la pena.

“Magnífica organización, buen ambiente, y mejores personas. Puntuación: sobresaliente con matrícula”. “Estos tres días fueron muy especiales; pude olvidar todos los problemas. Espero que se prolonguen en lo sucesivo (...)”. “Estoy aprendiendo mucho con vosotros, especialmente del trato humano que existe en todas las reuniones”. “Gracias a la excursión he tenido la posibilidad de conocer dos lugares bonitos y un país que desconocía, pero lo más importante, ya no es lo conocido, sino el ambiente que se genera en dónde personas desconocidas hacen amistad (...)”. “Creo que los viajes se hacen cortos por la armonía que se hace entre todos y sobre todo por los chistes que nos contaron”. “(...) Gracias a todos los organizadores y acompañantes por vuestra preocupación por el bienestar de cada uno de nosotros”. “(...) Hemos de decir que tanto por organización, experiencia humana y viaje, propiamente dicha, es una vivencia para repetir y recomendar a enfermos y no enfermos, de todas las edades, que lo disfruten, y se dejen los miedos en casa”.

Estas palabras perfiladas con la estilografía de la sinceridad son el denominador común de una escapa a tierras lusas cuyo recuerdo perdurará en la mente de los que fuimos durante muchos meses. Aglutinar a un grupo así no es fácil. Menos todavía, lograr que el viaje sea un éxito.



JAVIER MORIÑIGO. COORDINADOR DE ACCU-JUVENTUD

Muy buenas a todos los que vais a dedicar un poco de vuestro tiempo libre a leer estas letras.

Mi nombre es Javier, desde hace... unos tres o cuatro meses me hicieron coordinador de jóvenes en la Asociación para llevar un poco éste tema.

La iniciativa fue simplemente porque hace unos cuantos años me sentí un poco desinformado, y eché de menos tener a alguien de mi edad (no un médico) con el que compartir alguna experiencia vital y que tuviese las mismas sensaciones que yo.

Por eso, esto de coordinador trata de organizar actividades de todo tipo a las que podamos ir todos y pasarlo. Pero también necesito un poco de ayuda de la otra parte y que salga gente de debajo de las piedras para ir a tomarnos una cerveza aunque sea, luego, hacer punting y todo eso depende del valor de la gente.

Así que os dejo mis datos de contacto para lo que sea. Por cierto, soy de La Felguera y tengo 22 años.

Teléfono: 650 293 946 - E-Mail: mori90@gmail.com



@accuasturias



www.facebook.com/ACCUASTURIAS



ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

¡ÚNETE A NOSOTROS! ESTAMOS EN

GIJÓN

Equipamiento Social del Natahoyo
Avda. Moreda, 11. 3ª planta
T| 985 091 237

OVIEDO

Hotel de Asociaciones de Cocemfe
Avda. Roma, 4 (esquina C/ Amsterdam)
T| 669 184 225

AVILÉS

El Foco, Sta. Apolonia, 126
T| 649 733 003



+info

www.accuasturias.org

info@accuasturias.org