

## MICRO NOTICIAS

✍ Enfermedad de Crohn: mejor respuesta y menos cirugía gracias a los fármacos biológicos. Los pacientes de Crohn (enfermedad inflamatoria intestinal) han visto aumentar de manera sensible sus esperanzas de tratamiento y control de su enfermedad gracias a los nuevos fármacos biológicos, que han acreditado razonable seguridad y gran eficacia, haciendo posible una mejor respuesta y reduciendo las tasas de cirugía. Así lo han destacado los expertos asistentes al Congreso Americano de Aparato Digestivo celebrado en San Diego, California.

✍ Dos pacientes han sido los primeros que han recibido el tratamiento con aféresis y con resultado muy positivo en el hospital San Pedro.

✍ La Hispalense investiga cómo usar el aceite de oliva para prevenir el cáncer de colon. Un grupo de científicos del Departamento de Farmacología de la Universidad de Sevilla está investigando las propiedades del aceite de oliva virgen extra para reducir el riesgo de sufrir cáncer de colon, así como la enfermedad inflamatoria crónica, la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn, que generalmente son la antesala de ese tipo de cáncer.

✍ Ejercicio físico, junto a una correcta hidratación y alimentación equilibrada, claves para 'Activar nuestra vida'. El 48% de españoles entre 25 y 60 años reconoce que la actividad física que realiza es "baja o muy baja", y un 72% afirma no realizar práctica deportiva alguna.

Vacaciones para todos y por eso esta Hoja Informativa no se publica en agosto. Los teléfonos de la Asociación permanecen abiertos para cualquier consulta. Un saludo y hasta septiembre.

## PROBIÓTICOS

**E**n el ser humano viven aproximadamente 100 billones de bacterias de unas 400 especies distintas. Estas bacterias se adquieren durante los dos primeros años de vida, primero de la madre y posteriormente del entorno. La mayoría de estas bacterias viven en el tracto gastrointestinal, en un ambiente de simbiosis o equilibrio, es decir, de relación beneficiosa para algunas sin perjuicio de las demás.

A esta microflora intestinal se le atribuyen varias funciones:

- Nutrición y metabolismo, como el incremento de la absorción de calcio por el colon y la regulación del metabolismo hepático de los lípidos o grasas.
- Protección frente a agentes infecciosos externos y frente al sobrecrecimiento de especies potencialmente patógenas o desencadenantes de infección
- Efecto trófico o regenerativo del epitelio intestinal, mejorando así la función de barrera del mismo.
- Papel modulador sobre el sistema inmunológico o defensivo de la mucosa.

El equilibrio entre las diferentes especies bacterianas del intestino, puede verse modificado por diversas causas como son los cambios en la alimentación, el consumo de antibióticos y los procesos inflamatorios. La flora bacteriana intestinal se ve implicada en el desarrollo de la enfermedad inflamatoria intestinal, en pacientes predispuestos genéticamente, en los que hay una respuesta inmunológica alterada frente a dichas bacterias intestinales. Prueba de ello es la remisión inflamatoria que se consigue con la derivación del contenido fecal a través de una ileostomía o con la esterilización de la luz intestinal.

Con el fin de optimizar las funciones de esta flora intestinal se ha propuesto la utilización de probióticos y prebióticos. Los prebióticos son ingredientes de la comida no digeribles, que favorecen selectivamente el crecimiento y la actividad de un número limitado de especies bacterianas. Estos prebióticos suelen ser hidratos de carbono o "azúcares" no digeribles, que después de su paso por el intestino delgado, llegan al colon o intestino grueso sin modificar. Aquí las bacterias fermentan y consumen estos hidratos de carbono, obteniendo energía a cambio.

Los probióticos son microorganismos vivos, que ingeridos en cantidades adecuadas, producen efectos beneficiosos para la salud, que se añaden a su valor.

Se han utilizado probióticos con cepas de Lactobacilos en numerosos estudios experimentales en animales con resultados prometedores. Posteriormente, se han usado otros probióticos con una bacteria llamada Escherichia Coli en pocos pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal, tanto con enfermedad de Crohn como con colitis ulcerosa. Se pretendía evaluar el mantenimiento en el tiempo de la respuesta lograda con otros medicamentos como la mesalazina y los corticoides (nombres genéricos de fármacos como Claversal® y Prednisona®, respectivamente, entre otros). Estos trabajos encontraron que este probiótico mantenía la respuesta, de igual manera que la mesalazina. Actualmente se está utilizando un probiótico conocido como VSL#3, que contiene 8 cepas que incluyen diversos tipos de lactobacilos y bifidobacterias, a unas concentraciones elevadas. VSL#3 ha demostrado una eficacia alta en los pacientes con reservoritis o pouchitis crónica, que han conseguido responder al tratamiento con antibióticos.

La reservoritis o pouchitis es la inflamación del reservorio o "bolsa" ileoanal que se confecciona tras la extirpación del colon y del recto en pacientes con colitis ulcerosa. Esta complicación aparece hasta en el 50% de los pacientes intervenidos a los 10 años de la cirugía. Aunque la causa de esta inflamación es desconocida, se ha demostrado que la cantidad de lactobacilos y bifidobacterias es baja en el reservorio ileoanal. Esto explica la respuesta a este probiótico. También VSL#3 es efectivo en la prevención del desarrollo de esta complicación (reservoritis) en los pacientes en los que se confecciona dicho reservorio ileoanal. Estas indicaciones tienen un grado de recomendación alto. Por otro lado, parece que VSL#3 puede ser útil en la colitis ulcerosa en brote leve o moderado que no haya respondido al tratamiento con mesalazina (ClaversalR, PentasaR o SalofalkR).

Los ensayos clínicos controlados en la enfermedad inflamatoria intestinal permitirán aclarar qué cepas probióticas son útiles en cada caso, cuál es la combinación ideal de las mismas, la dosis óptima y la frecuencia de administración, en otras indicaciones.



ACCU RIOJA - Núm. 13 - Julio 2.008

## HOJA INFORMATIVA

### ACCU RIOJA

Casa de las Asociaciones  
Parque de San Antonio, s/n  
26009 LOGROÑO

Telfs.  
605 955 519 - 606 946 321  
Fax: 941 260 439  
E-mail:  
accurioja@hotmail.com  
www.accuesp.com

Horario atención al público:  
Los martes de 19 a 21 horas



### JUNTA DIRECTIVA

#### Presidente

Gregorio Alvarez Carbajo

#### Vicepresidente

J. Antonio Chavoy Zorzano

#### Secretario

F. J. González Gutiérrez

#### Vicesecretario

Fco. Javier Borobia Bretón

#### Tesorera

Ana García Parellada

#### Vicetesorera

Mª Fca. Garrido Bellido

#### Vocales

Sergio Diez Varona

Natividad Ochoa Miguel

#### Coordinador Jóvenes

Rocío Ortega González

#### Vocal Portavoz

Enrique Bravo Sainz

#### Vocales Rioja Alta

F. L. Bartolomé Nájera

Antonio Cenicerós Soto

#### Vocales Rioja Baja

Susana Herrero Mnez.Losa

Carmelo Cordón Ezquerro

Pelayo Abad Preciado

### Los enfermos de Crohn tratados con Humira mantienen niveles de remisión al cabo de dos años

**En España más de 100.000 personas padecen de enfermedad inflamatoria intestinal y los expertos afirman que la cifra va en aumento.**

Los pacientes adultos con enfermedad de Crohn de moderada a severa tratados con Humira (adalimumab) consiguen remisión clínica y respuesta clínica a largo plazo de acuerdo con los resultados obtenidos a través de dos estudios desarrollados por Abbott, el CHARM y el GAIN. Dichos resultados han sido presentados en la Semana de Enfermedades Digestivas que se acaba de clausurar en San Diego, California. Este encuentro es la más amplia e importante reunión internacional de médicos, investigadores y académicos en las áreas de la gastroenterología, hepatología, endoscopia y cirugía gastrointestinal.

"La enfermedad de Crohn es una afección crónica todavía sin curación. Uno de los objetivos del tratamiento es inducir y mantener la remisión, lo que puede ayudar a los pacientes a controlar sus síntomas crónicos", ha comentado el Dr. Remo Panaccione, profesor adjunto y director de la Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal en la Universidad de Calgary y autor del estudio. "En este estudio muchos pacientes que han tomado Humira durante largo periodo de tratamiento han demostrado respuesta y remisión clínica, lo que significa mejoría en los síntomas.

#### Una enfermedad en crecimiento

Se calcula que en España más de 100.000 personas padecen de enfermedad inflamatoria intestinal y los expertos han observado que la cifra va en aumento y prevén que se habrá incrementado notablemente para finales de esta década. Afecta a personas de todas las edades, pero principalmente a adultos jóvenes, con aparición generalmente antes de los 40 años. Los síntomas comunes de la enfermedad de Crohn incluyen diarrea, retortijones, dolor abdominal, pérdida de peso, fiebre

y, en algunos casos, sangrado rectal.

**Una importante opción terapéutica**  
"La capacidad de Humira para tratar eficazmente los síntomas crónicos de la enfermedad de Crohn lo convierte en una importante opción para gastroenterólogos y pacientes para mejorar el manejo de la enfermedad", ha declarado el Dr. Eugene Sun, vicepresidente de Desarrollo Clínico y Farmacéutico Global de Abbott.

Humira está indicado para reducir signos y síntomas e inducir y mantener remisión clínica en pacientes adultos con enferme-



dad de Crohn de moderada a severa que no han presentado una respuesta adecuada a la terapia convencional o que estaban recibiendo infliximab y han dejado de responder o son intolerantes a este fármaco.

La dosis de mantenimiento de Humira se administra únicamente cada dos semanas mediante pluma precargada de uso cómodo para el paciente.

Junto a la indicación para la enfermedad de Crohn, Humira se administra también en artritis reumatoide, artritis psoriásica, espondilitis anquilosante y psoriasis. Esta capacidad terapéutica múltiple se basa en el hecho de que adalimumab se asemeja a anticuerpos del organismo y actúa bloqueando el denominado tumor necrosis factor alfa (TNF- $\alpha$ ), proteína inflamatoria que, cuando se produce en exceso, juega un papel clave en las respuestas inflamatorias de enfermedades autoinmunes, como las citadas. Humira ha sido aprobado ya en 75 países y más de 250.000 pacientes en todo el mundo están siendo tratados con este fármaco.

## YOGUR: FUENTE DE SALUD

Los beneficios del yogur no son cosa de hoy; de hecho, a principios del siglo 20 se vendía en las farmacias gracias a sus cualidades terapéuticas. Y es que éste es un alimento completo que además de proteínas y calcio, aporta vitaminas E y D, al igual que minerales como potasio, sodio y magnesio.

Aunque es muy parecido a la leche, la proteína del yogurt es más fácil de digerir y contiene menos colesterol, siendo recomendable para quienes son intolerantes a la lactosa (hidrato de carbono).

Es considerado como un alimento probiótico, es decir, es un cultivo de microorganismos vivos incorporados a algunos productos para beneficiar la salud de las personas a través de la flora intestinal. Está elaborado a partir de bacterias "benéficas" para el organismo que, al ingerirlas, sobreviven a los ácidos del estómago y llegan intactas al intestino.

### ¿Te parece poco?

**Digestión.** Estas bacterias compiten y ganan el lugar en el intestino a las bacterias patógenas, disminuyendo el pH. Por lo tanto, es ideal consumirlo en el desayuno porque prepara al estómago para recibir los alimentos del resto del día.

Además, es el mejor aliado del aparato digestivo, ya que protege contra la acidez natural, previniendo y controlando infecciones, diarrea, estreñimiento y colitis. Frecuentemente, se recomienda después de un tratamiento con antibióticos porque ayuda a recuperar la flora intestinal afectada por estos medicamentos.

**Cáncer.** Según el National Institute of Cancer (Estados Unidos), la gente que consume yogurt tiene menos riesgo de padecer cáncer de mama debido a que evita las mutaciones celulares que lo producen; los microorganismos contenidos en este alimento retardan la aparición de ciertos tumores.

Algunos estudios indican que promueve la formación de bacterias saludables en el colon, protegiendo a este órgano del cáncer.

**Huesos y dientes.** Los profesionales de la salud promueven el consumo del calcio que está en productos lácteos como el yogur para mantener huesos y dientes sanos, previniendo la aparición de osteoporosis.

Dicha absorción de este mineral también contrarresta los síntomas premenstruales porque ayuda a reducir los cambios de temperamento, las ganas de llorar, los dolores de cabeza y de espalda, la sensación de inflamación abdominal y la irritabilidad.

**Boca.** El yogurt natural ayuda a combatir la halitosis, las caries y las enfermedades de encías. En este sentido, investigadores japoneses descubrieron que comer yogur reduce los niveles de ácido sulfhídrico, una de las principales causas del mal aliento.

**Embarazo.** En esta etapa ayuda a la mujer a tener una mejor digestión y evitar el estreñimiento. El futuro bebé también se beneficia, ya que absorbe el calcio que contiene el yogur, el cual le permite formar su estructura ósea.

Yogur: fuente de salud



## MESALAZINA

Mesalazina sobres 1gr es un granulado constituido por microgránulos recubiertos de etilcelulosa que liberan mesalazina de una forma continua y gradual a través de todo el tracto gastrointestinal.

Aproximadamente el 18%-20% de la dosis administrada se libera en el segmento yeyuno-ileal del intestino delgado mientras que la liberación acumulativa en el colon es del 82% (cerca del 75% en forma de microgránulos intactos) durante las 7 horas siguientes a su administración.

La ingestión de alimentos, el pH local y los estados diarreicos no parecen modificar el comportamiento farmacocinético de mesalazina a partir de la formulación de liberación prolongada.

La extensa experiencia con Mesalazina Sobres demuestra su eficacia y seguridad en el mantenimiento y la inducción de la remisión en la colitis ulcerosa leve a moderada, tanto en pacientes con enfermedad distal como en los que presentan pancolitis.

El perfil de seguridad de Mesalazina es similar al de placebo.

Las reacciones adversas más frecuentes, aunque su incidencia es baja, son náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal y dispepsia.

Actualmente está indicado en el tratamiento del brote y mantenimiento de la Colitis Ulcerosa leve a moderada. La dosis se debe ajustar de forma individualizada hasta 4gr día dividida en 2-4 dosis. Esta presentación en sobres de 1g facilita la administración y el cumplimiento terapéutico al reducir a la mitad el número de tomas diarias.



## CUIDE SU ESTÓMAGO, PREVENGA LA GASTRITIS

La gastritis es una inflamación de la mucosa del estómago, que puede ser de tipo agudo, de aparición rápida y resolución en pocos días; de tipo crónico, en algunos casos puede persistir mucho tiempo y producir úlcera péptica. En nuestro medio son muy frecuentes las enfermedades digestivas; las asociadas a los problemas gástricos ocupan un lugar importante. El 78% de población manifiesta síntomas, interpretados como gastritis o reflujo gastroesofágico. Con frecuencia es producida por una infección causada por la bacteria *helicobacter pylori*. Otras causas incluyen el consumo excesivo de alcohol y trastornos alimentarios, comidas copiosas, abuso de condimentos fuertes e irritantes, el tabaco, el estrés, la ansiedad, el uso prolongado de ciertos medicamentos como analgésicos y tomar demasiadas aspirinas. Como manera preventiva, el doctor, gastroenterólogo Wilson Cano, del Centro Médico Imbanaco, aconseja "evitar las bebidas gaseosas, café, cigarrillo, comidas muy condimentadas, grasas y fritos". Además, recomienda "la higiene alimentaria, lavarse las manos antes de comer, manejar los factores desencadenantes como estrés y ansiedad, para evitar la enfermedad", afirma el Doctor.

### Tratamiento y la dieta

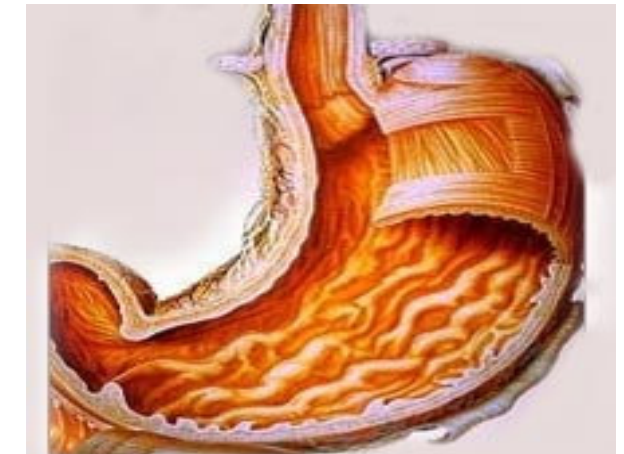
De acuerdo a la causa, el tratamiento debe ser correctamente establecido por el médico, quien después de valorar el grado de la enfermedad, hará las recomendaciones del caso.

Es necesario llevar una alimentación lo más variada posible, comer a horas establecidas, lentamente y masticar muy bien, no comer alimentos sólidos ni abundantes antes de ir a la cama, evitar los alimentos ácidos, muy calientes o muy fríos, ya que pueden provocar irritación; excluir los alimentos muy salados y condimentados, no se aconseja la toma frecuente de leche, ya que a las 2 a 3 horas de su ingesta produce acidez; todo lo anterior buscando bajar la acidez del estómago.

Cuando una persona presenta los síntomas típicos de la gastritis, se recomienda visitar al médico y por ningún motivo automedicarse; el médico recomendará la realización de una endoscopia digestiva superior: un procedimiento sencillo que se hace con sedación leve, lo que permite disminuir las molestias; además se toma una biopsia para tipificar y clasificar cuál es la gastritis que está presente.

### Helicobacter pylori

Esta bacteria puede debilitar la cubierta protectora del estómago y la primera parte del intestino delgado, duodeno, permitiendo que los jugos digestivos irriten el estómago causando la gastritis, la dispepsia y cáncer de estómago. Esta bacteria vive exclusivamente en el estómago humano, siendo el único organismo conocido que puede subsistir en un ambiente tan extremadamente ácido; la persona portadora de esta bacteria puede o no presentar síntomas.



## LA LECHE MATERNA

La leche materna es, según los expertos, la forma óptima de alimentación para los bebés, aportando innumerables beneficios para su desarrollo y favoreciendo la recuperación de la madre, de ahí la importancia de iniciar este método de alimentación infantil y mantenerlo durante el mayor tiempo posible.

Entre los beneficios conocidos de la leche materna figuran la prevención de alergias, infecciones del oído, respiratorias, gastrointestinales y del tracto urinario, la enterocolitis necrotizante en prematuros o la sepsis neonatal. También disminuye la incidencia del síndrome de muerte súbita del recién nacido. Los beneficios se prolongan años después de haber finalizado la lactancia, pues los estudios conllevan a asegurar que las personas

que han sido amamantadas durante suficiente tiempo tienen menos riesgo de padecer Diabetes Mellitus, Enfermedad Inflamatoria Intestinal y ciertos tipos de Linfomas.

Previene las alergias, ayuda a la madre a recuperarse tras el parto

