

MICRO NOTICIAS

- Esta Hoja Informativa se va a dejar de enviar a aquellos socios que la reciben por su correo electrónico, salvo que nos hagáis llegar vuestra intención de seguir recibiendo también en papel impreso. El motivo es que nos ahorramos varios cientos de euros al año.
- El Grupo Español de Trabajo en Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa (GETECCU) se reunirá este viernes y sábado en Madrid para celebrar su XX reunión anual y abordar los nuevos proyectos y avances investigadores que se han producido en el campo de las enfermedades inflamatorias intestinales. Además, se actualizarán y analizarán los datos de su registro nacional de pacientes.
- **Identifican bacteria que sería responsable del cáncer de colon**
- Científicos descubrieron que la bacteria provoca tumores cancerígenos aprovechando una infección como la diarrea. Se trata de una bacteria común, pero que puede causar estragos. Se ubica en la flora intestinal y, además de causar la diarrea, podría provocar cáncer de colon. Eso fue lo que desentrañaron científicos de la **Universidad Johns Hopkins, de Baltimore** (EEUU), en un artículo publicado en la revista científica Nature.
- El hierro, oral e intravenoso, mejora la anemia y la calidad de vida en EII. Javier Gisbert, del Hospital de La Princesa, en Madrid, cree que la anemia debe tratarse en casos de enfermedad inflamatoria intestinal con ferropenia y no considerarse como algo que el paciente debe soportar. La terapia con hierro oral es eficaz, con una respuesta muy cercana al 90 por ciento, mientras que la del intravenoso supera el 75 por ciento.
- El Hospital Clinic de Barcelona lidera un proyecto europeo orientado a diseñar un chip de ADN que permitirá predecir la evolución clínica y la eficacia de los distintos tratamientos terapéuticos de la enfermedad inflamatoria intestinal (EII). La Comisión Europea ha aprobado la iniciativa, que durará hasta 2009 y a la que aportará 2,5 millones de los 3,5 que costará la investigación.

Rey de la salud, la cocina y la mesa: el aceite de oliva

POR CAROLINA G. MENÉNDEZ. Es un alimento imprescindible en una dieta sana. El aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados (hasta un 80% de ácido oleico) y una de las principales fuentes de vitamina E, provitamina A, vitamina D y vitamina K, valiosos antioxidantes que lo convierten en el «producto más saludable y nutritivo de entre todas las grasas y aceites comestibles», señala el doctor Jesús Bernardo García. Es, por tanto, el rey de la salud y también de la cocina y de la mesa. Su consumo causa grandes beneficios en el organismo; entre ellos, protege frente a determinados cánceres, como el de mama o colorrectal, ayuda a regular la hipertensión arterial, reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, contribuye a cicatrizar las úlceras y a mejorar el control de la diabetes, mantiene la integridad estructural de las membranas neuronales del cerebro, combate el estreñimiento, mejora la digestión, e incluso estimula el crecimiento de los niños. Tras años de investigaciones, los profesionales de la salud lanzan un mensaje común: las excelencias del aceite de oliva son incuestionables. Los primeros estudios los iniciaron entre 1950 y 1960 los doctores Ancel Keys y Francisco Grande Covián al analizar la incidencia del colesterol sobre las cardiopatías coronarias de 22 poblaciones de distintos países. Entonces ya se demostró que los pueblos que ingerían pocas grasas saturadas presentaban niveles bajos en colesterol y una incidencia menor de cardiopatía coronaria. Los años pasaron y con los resultados de estudios cada vez más específicos se llegó a una conclusión rotunda: «las grasas monoinsaturadas, o sea, aceite de oliva, deben ocupar un lugar muy importante en la alimentación», resalta el doctor Bernardo. Porque en el aceite de oliva todo son virtudes. «No tiene ningún efecto negativo sobre el organismo. A mis pacientes siempre les digo: aceite sí, pero con moderación», comenta el especialista, titulado en nutrición y dietética terapéutica por el hospital Robert Debré de la Universidad francesa de Reims. Esta moderación se aconseja por elevado porcentaje de calorías, 900 por cada 100 g.. Existen diferentes tipos de este ancestral líquido que ayuda a reducir los niveles del colesterol malo (LDL) y a mejorar los del colesterol bueno (HDL). Su calidad depende del estado de la aceituna y del proceso de elaboración. El aceite de oliva virgen y el virgen extra, es decir, puro zumo de aceitunas frescas y sanas, se obtienen exclusivamente por procedimientos mecánicos, lo que les otorga un sabor y olor irreprochables. El virgen extra es de máxima calidad, es la perfección del aceite de oliva. En cambio, si en algún momento de su elaboración se reduce la calidad del producto, pierde el calificativo de extra y recibe sólo la denominación de virgen.



La diferencia entre ambos, que está en el olor y sabor, es casi inapreciable; únicamente un consumidor muy entrenado la detectaría. Bien distinto y de inferior calidad es el aceite de oliva, el más consumido en España, que resulta de la mezcla de aceite de oliva virgen y de oliva refinado. En su elaboración ya se usan medios químicos y/o térmicos de limpieza de aromas, sabores y colores.

Hipertensión arterial:

Las personas hipertensas que durante 4 semanas sigan una dieta rica en aceite de oliva virgen verán cómo se produce una reducción de la tensión arterial.

Aparato digestivo:

Contribuye a cicatrizar úlceras; favorece la contracción de la vesícula biliar, la expulsión de la bilis y la eliminación de pequeños cálculos, y contribuye a mejorar la digestión; detiene el crecimiento de la bacteria *Helicobacter pylori*, que causa la úlcera de estómago y que a su vez incrementa el riesgo de desarrollar cáncer de estómago; reduce la inflamación intestinal que se produce en la colitis ulcerosa y la enfermedad de Chron.

Cáncer:

Se ha demostrado que las mujeres que tomaban 2 cucharadas de aceite de oliva al día

reducían un 34% las probabilidades de padecer cáncer de mama, frente a las que no lo tomaban nunca o utilizaban otros aceites o mantequilla para cocinar.

Un estudio de la Universidad de Oxford dictaminó que el aceite de oliva previene contra el cáncer de intestino y colon porque éste aumenta la actividad de una enzima que protege contra las células cancerígenas.

En la gestación:

Los hijos de madres que han tomado una dieta rica en aceite de oliva en la gestación tienen mejor desarrollo posnatal.

En la infancia:

Tiene efectos beneficiosos sobre el crecimiento, la mineralización y el desarrollo de los huesos. Evita alteraciones cutáneas, hepáticas y del metabolismo.

Diabetes:

Mejora los perfiles lipídicos y posibilita un óptimo control de la glucemia.

Tejido cutáneo:

Protege contra las enfermedades degenerativas de la piel.

Utilizado como loción post-solar protege contra el cáncer de piel.

Se utiliza en tratamientos como el acné necrótico, la psoriasis y los eczemas seborreicos.

Infarto de miocardio:

Las personas con un consumo alto de aceite de oliva reducen hasta un 74% el riesgo de sufrir un infarto de miocardio porque impide la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad.

ACCU RIOJA - Núm. 26 - Octubre 2009

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.accurioja.com

Horario atención al público:
Los martes de 18 a 20 horas



JUNTA DIRECTIVA

Presidente

Gregorio Alvarez Carbajo

Vicepresidente

J. Antonio Chavoy Zorzano

Secretario

F. Javier González Gutiérrez

Vicesecretario

F. Javier Borobia Bretón

Tesorera

Ana García Parellada

Vicetesorera

M^a 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

SALUD POSIBILITARÁ ANTES DE FINAL DE AÑO QUE LOS PACIENTES PUEDAN CONSULTAR SU HISTORIA CLÍNICA POR INTERNET

La Consejería de Salud va a posibilitar, antes de final de año, que los pacientes puedan consultar su historia clínica por internet. Un complejo sistema, que se hará a través de firma electrónica, que permitirá conocer la historia médica de los pacientes en el Área de Primaria y ESPEcializada, según indicó hoy el consejero. El consejero realizó este anuncio en una comparecencia de prensa en la que hizo un balance de los dos años de legislatura en su departamento. También versó algunos retos de futuro que pasan por desarrollar el programa de historia clínica compartido entre las Comunidades Autónomas. En relación a las actuaciones de los dos últimos años en Salud, Nieto destacó que su departamento ha invertido 72,5 millones de euros en mejorar las infraestructuras sanitarias de La Rioja. Recordó que en 2007 se puso en marcha el nuevo Hospital San Pedro como hospital de referencia de la Comunidad Autónoma de La Rioja. Al comienzo de la presente Legislatura, en julio de 2007, el centro hospitalario ya trabajaba a pleno rendimiento, 'mejorando notablemente los indicadores de la actividad hospitalaria en la Comunidad', según reseñó Nieto.

INFRAESTRUCTURAS

Además de avanzar en la mejora e impulso de las grandes infraestructuras sanitarias abiertas en la anterior Legislatura, a lo largo de estos dos primeros ejercicios (2007-2009), Salud ha dado un importante impulso a la estructura sanitaria de La Rioja con la construcción de nuevos centros e infraestructuras. En este sentido, Nieto destacó la puesta en marcha del Centro de Alta Resolución de Procesos Asistenciales (CARPA); la construcción de la variante del barrio de la Estrella y el nuevo acceso al Hospital San Pedro; el nuevo edificio administrativo de la Fundación Hospital de Calahorra; y el nuevo Centro de Salud de Arnedo, el de Nájera y el de Santo Domingo. Además en junio de este mismo año se abrió el nuevo Centro de Salud Mental de Albelda y se ha iniciado la demolición del antiguo Hospital San Millán. Por otro lado, el Gobierno de La Rioja ha invertido un total de 7.678.502,77 euros, desde 2007 hasta la actualidad, para mejorar las condiciones y equipamiento de los consultorios médicos..

SERVICIOS

Por otra parte, el consejero de Salud desgranó los nuevos servicios puestos en marcha por su departamentos en los dos últimos años. En este

caso destacó la ampliación de área de cobertura y cartera de Servicios del Servicio de Hospitalización a Domicilio; el inicio de la cirugía laparoscópica en Urología y en Ginecología; la cirugía Láser en Otorrinolaringología y en Oftalmología.

También resaltó que La Rioja fue la primera Comunidad Autónoma en incorporar la vacuna



del Papiloma Humano para las niñas de entre 11 y 14 años, con el fin de prevenir el cáncer de Cérvix. Además se puso en marcha una técnica para el tratamiento de la enfermedad inflamatoria intestinal (aféresis) y una nueva técnica para diagnosticar de forma más certera la epilepsia y otros trastornos bruscos e intermitentes de la función cerebral. Nieto se refirió a una nueva técnica de prevención y diagnóstico del ataque cardíaco y una consulta de cáncer hereditario. El primer banco de tumores de alta incidencia en la Comunidad Autónoma, la incorporación de la técnica de Fecundación in Vitro, y la realización del primer procedimiento de autotrasplante de precursores hematopoyéticos (médula ósea), fueron otros hechos destacados por el consejero, así como otros servicios relacionados con la mujer y las nuevas tecnologías.

GRUPE A

Por otra parte, el consejero se refirió a las vacunas de la gripe A. En este caso, apuntó que 'todavía no hay', por lo que hay que esperar a que 'esté terminada y que supere la fase de ensayos clínicos'. Una vez logrado, Nieto confirmó que se pondrá en marcha a la vez en todo el sistema sanitario español.

La Paz desarrolla el primer medicamento europeo basado en células madre de la grasa



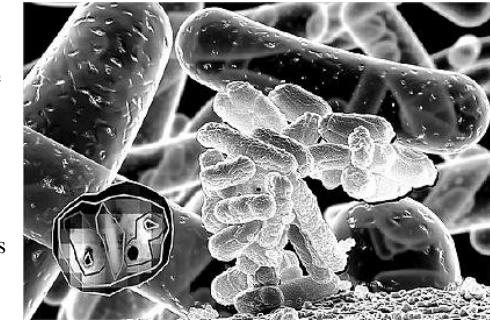
Los hospitales europeos podrán usarlo en 2011 para tratar fístulas en enfermedad de Crohn y otras patologías que requieren cicatrización. Siete años de trabajo están a punto de dar sus frutos en forma de medicamento pionero. De momento, lo que ya han conseguido los investigadores del hospital de La Paz (Madrid) es comprobar el éxito del uso de las células

madre de la grasa para tratar fístulas. Un ensayo clínico de fase II ha demostrado que las fístulas cicatrizan gracias a la inyección de células madre del propio paciente ya cultivadas. En 2011, cuando concluya la fase III del ensayo, ya estará listo el primer medicamento basado en células madre de la Unión Europea. Y se habrá desarrollado en un hospital español, que ahora coordina el estudio con 49 hospitales de nueve países europeos. Cuando el fármaco supere el registro de las agencias europea y española del medicamento, los hospitales podrán empezar a tratar con él a pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal o enfermedad de Crohn, que cursan con fístulas que afectan gravemente a su calidad de vida. De momento, la Unidad de Terapia Celular del centro, diri-

gida por Damián García Olmo, ha comprobado que el nuevo tratamiento es "eficaz y seguro". El medicamento se administra en quirófano, en un procedimiento rápido, de apenas 15 minutos, y sin anestesia general. Consiste en una pequeña liposucción -de unos 100 centímetros cúbicos, cuando una liposucción estándar extrae 3.000? de la grasa subdérmica del paciente. Las células madre se aíslan y cultivan en el laboratorio, para después inyectarlas (entre nueve y doce millones) en diferentes puntos de la fístula. "Hemos esperado tres años a estar seguros de que a nuestros pacientes no les ha pasado nada", ha explicado esta mañana García Olmo, acompañado por la presidenta de la Comunidad de Madrid, Esperanza Aguirre. "La fístula es un banco de pruebas, pero sabemos que el medicamento puede ayudar en muchas otras enfermedades". Los resultados positivos que se han presentado hoy han permitido aprobar el ensayo clínico en fase III, que es el paso previo a la comercialización. El fármaco se llamará Ontaril y los investigadores de La Paz lo han desarrollado junto con la empresa Cellerix, radicada también en Madrid. La revista científica Diseases of the colon and rectum acaba de publicar los resultados del estudio. El hospital de La Paz desarrolla en este momento cinco ensayos clínicos de terapia celular relacionados con la utilización de células madre procedentes de la grasa, otros dos utilizando células madre procedentes de la médula ósea y, además, diez servicios trabajan en otros proyectos en fase preclínica.

Nuestros 'inquilinos' los gérmenes

Bacterias, hongos o virus, entre otros microorganismos, han desarrollado a lo largo de la evolución íntimas relaciones con los tejidos humanos, y aunque la función que desempeñan normalmente es beneficiosa, en ocasiones nos fastidian o "ejecutan". Total sólo son 100 billones por persona. No hay duda que estamos rodeados de microorganismos, de gérmenes (minipatógenos) de todo tipo y condición, buenos y malos, que pueden circular tanto por el interior de nuestro organismo como por fuera; cohabitan la vivienda, sin pagar alquiler, el trabajo, en ocasiones dificultándolo, o incluso viajan con nosotros, gratuitamente. En una persona hay más unidades celulares no humanas, que humanas, dados los millones de bacterias, hongos o virus, entre otros bichos, que nos colonizan. La estimación, en una persona adulta, del número de estos "ocupas" es de 100 billones de microorganismos, más de 100 veces el número de células del propio individuo. El conjunto de microorganismos (llamado "microbiota" o microflora) en los tejidos difiere de uno a otro, especialmente por los distintos entornos químicos y físicos que ofrece nuestro abundante cuerpo. A estos bichos les encanta especialmente habitar hacia el exterior, con vistas al mundo (auténticos exploradores), y por ello los tenemos permanentemente sobre la piel, la boca y los tractos respiratorio, intestinal y genitourinario; y ante esta disposición, ¡higiene!. Cuando se les encuentra viviendo en el interior de los órganos, o de paseo por el torrente sanguíneo, malo, ¡peligro!; en el sistema linfático suelen acumularse como maniobra de alguna enfermedad.



Bifidobacterias en la lactancia

Ya conocemos que la leche materna es un alimento completo para el lactante, no sólo desde el punto de vista nutritivo, sino también inmunológico y microbiológico. Pero ahora y gracias a investigadores de la Universidad Complutense (Madrid), sabemos que este alimento natural tiene más valor pues han aislado por primera vez bifidobacterias beneficiosas. Los bebés mamonos, amamantados al pecho materno, ingieren cerca de 800 mililitros de leche al día y en ésta engullen entre uno y 10 millones de bacterias de diversas especies. De esta forma tan natural, la "microbiota" de la madre pasa a colonizar el intestino infantil, impide el asentamiento de bacterias patógenas y contribuye a la correcta maduración de su sistema inmunitario.

Los investigadores ya han aislado las bifidobacterias presentes en la

leche materna, y seleccionado las cepas de mayor interés, tanto desde el punto de vista de sus propiedades beneficiosas para la salud como de su capacidad de producción a gran escala. En el futuro la administración de estos microorganismos podría ser útil para la prevención o el tratamiento de procesos inflamatorios o alérgicos.

Gérmenes por doquier

Un estudio publicado durante el verano en la revista American Journal of Epidemiology, demostraba que "en los castillos de arena, los reyes son los gérmenes". Científicos de la Universidad de Carolina del Norte (EE.UU) en un estudio que evaluaba de manera epidemiológica y ambiental los usos recreativos del agua en 27.000 personas, han demostrado que en la playa aquellas personas que construyen castillos de arena tienen mayor riesgo a desarrollar una diarrea o enfermedades gastrointestinales. Los investigadores encontraron contaminación fecal en todas las playas. Los individuos que jugaron con la arena tuvieron un 13% más de incidencia de problemas gastrointestinales, que los que no lo hicieron, pero este porcentaje aumentó al 23% entre los que se enterraron bajo la arena. En estos arquitectos de la playa también se encontraron mayor número de erupciones cutáneas, dolores de oído, infecciones del tracto respiratorio superior y problemas en los ojos. El consejo sería dejar que la arena se quede antes en los pies, ¡ya los lavarás al llegar a casa!, que en las manos; y éstas, hay que lavarlas cuanto antes y si es posible con gel desinfectante.

La respuesta a la pregunta ¿dónde hay más gérmenes en una casa?, la podemos leer esta semana en Proceedings of the National Academy of Science, donde biólogos moleculares de la Universidad de Colorado (EE UU) proponen que en la alcachofa de la ducha, más incluso que en las llaves de los grifos, inodoros o encimeras. Parece ser éste un lugar ideal para que sobrevivan las bacterias, pero aunque mayoritariamente encontraron no patógenas también se hallaron micobacterias que pueden causar enfermedad pulmonar en personas inmunodeprimidas. Así que ya sabe, extreme su higiene, donde menos se sospecha hay un "ocupa biológico" dispuesto a viajar gratis, y el último en llegar, el virus de la gripe A (H1N1), quiere quedarse entre nosotros. ¡Lávense las manos! Manuel Portolés

HUMOR

- Doctor, no puedo dormir. Si me echo del lado izquierdo se me sube el hígado, y si me echo del derecho se me sube el riñón.
- Pues, acuéstese boca arriba.
- Entonces se me sube mi marido.
- Doctor, me tiemblan mucho las manos.
- ¿No será que bebe demasiado alcohol?
- ¡¡Qué va, si lo derramo casi todo!!
- Doctor, vengo a que me osculte.
- Rápido en el arsmario.
- Doctor, tengo complejo de fea.
- De complejo nada.
- ¿Desde cuándo tiene usted la obsesión de que es un perro?
- Desde cachorro, doctor.
- Doctor, tengo un problema con mis tetas.
- ¿Con sus tetas señora?
- Sí, tóquemelas un poco, ¿ve usted cómo se ponen duras?
- Ya veo, ya.
- ¿Cree usted que es grave?
- Grave no sé, pero contagioso, una barbaridad.
- Doctor, ¿me hará mucho daño en la operación del corazón...? - ¡Ca, no lo crea! Le vendaré los ojos, y así ,ojos que no ven, corazón que no siente...



Información y asesoramiento
900 504 704
¡Llamada gratuita!



INFORME TESORERÍA CONTABILIDAD AÑO 2009

DATOS PROVISIONALES AL 31/07/2009

GASTOS 2009

GASTOS			
CONCEPTO	AÑO 2.008 IMPORTE	AÑO 2.009 IMPORTE	% Desviación
SUELDOS	34.147,03 €	15.827,60 €	46,35%
SEG.SOCIAL	5.727,14 €	1.595,96 €	27,87%
AMORT.INMOVIL.	1.410,64 €	0,00 €	0,00%
ALQUILER	4.194,50 €	5.964,85 €	142,21%
REP.CONSERV.	1.557,20 €	480,00 €	30,82%
PROFESIONALES	2.736,49 €	1.796,25 €	65,64%
PRIMAS SEGUROS	724,54 €	823,39 €	113,67%
SUMINISTROS	1.024,17 €	671,01 €	65,52%
MATERIAL OFICINA	1.789,34 €	776,10 €	43,37%
COMUNICACIONES	4.323,90 €	2.340,12 €	54,12%
GTOS.ADMINISTRATIVAS	136,95 €	0,00 €	0,00%
ENVIO REVISTAS	22.180,91 €	10.940,44 €	49,32%
OTROS	222,24 €	78,24 €	35,21%
GTOS.BANCARIOS	454,41 €	51,83 €	11,41%
OTROS GASTOS	0,00 €	0,00 €	#IDIV/0!
GASTOS MANTENIMIENTO	80.829,46 €	41.345,99 €	51,28%
REUNION PRESIDENTES	1.219,63 €	2.791,71 €	228,90%
JUNTA DIRECTIVA	13.667,78 €	5.917,40 €	43,29%
CUOTA EFCCA	2.899,44 €	0,00 €	0,00%
CUOTAS COCEMFE	120,20 €	120,20 €	100,00%
GASTOS ORGANIZACIÓN	17.907,05 €	8.829,31 €	49,31%
OTROS GASTOS	300,00 €	3.812,14 €	1270,71%
ENCUESTA EFCCA	349,20 €	3.487,64 €	998,75%
REUNION JOVENES	3.117,97 €	507,65 €	16,28%
PROYECTO INFANCIA C&A	0,00 €	20.000,00 €	#IDIV/0!
ASAMBLEA NACIONAL	19.140,72 €	9.787,26 €	51,13%
GASTOS ACTIVIDADES	22.907,89 €	37.594,69 €	164,11%
TOTAL DE GASTOS	121.444,40 €	87.769,99 €	72,27%

