

# SALUD y HUESO

CON EL PATROCINIO DE



Nº 82

Abril - Junio

2 0 1 2

Boletín de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas

## Cerveza y salud ósea

La osteoporosis es la enfermedad metabólica ósea más frecuente en el ser humano. Se caracteriza por un aumento de la fragilidad del hueso y la susceptibilidad de sufrir fracturas.

Son muchos los factores que contribuyen al desarrollo de la osteoporosis y aunque la genética y los factores hormonales influyen enormemente el grado de pérdida de masa ósea relacionado con la edad, sin embargo una mala nutrición, con baja ingesta de calcio y vitamina D, el tabaco y el exceso de la ingesta de alcohol así como la ausencia de ejercicio físico también afectan de manera importante a dicha pérdida.

Conocemos que el exceso de la ingesta de alcohol es considerado un importante factor de riesgo para la osteoporosis. El mecanismo que relaciona al alcohol con la osteoporosis es complejo, aunque parece que estaría relacionado a través de una disminución de la formación ósea y un aumento de la pérdida urinaria del calcio.

Sin embargo, un consumo moderado de alcohol puede ser beneficioso para el hueso tanto en hombres como mujeres postmenopáusicas. Varios estudios así lo demuestran, observándose que la masa ósea es mayor entre los consumidores moderados, tanto hombres como mujeres comparados con los abstemios.

Se ha sugerido que uno de los mecanismos relacionados con este efecto beneficioso, sea el contenido de polifenoles de las bebidas alcohólicas, especialmente el resveratrol como el causante de dicho efecto. En todo momento nos estamos refiriendo a la ingesta moderada de alcohol ya que, en estudios poblacionales, se ha observado que las personas bebedoras de grandes cantidades de alcohol, incluida la cerveza, tienen una disminución de la DMO en relación con la población no bebedora.

Por otro lado, la ingesta moderada de cerveza ha demostrado mediante ultrasonidos, un efecto significativo positivo en la masa ósea de mujeres postmenopáusicas. Este efecto puede ser debido al alcohol, ya comentado, al contenido de fitoestrogenos de la cerveza, ya que se ha demostrado que las cervezas eran unos de los elementos que más fitoestrogenos contienen, o al papel del silicio, importante componente de las cervezas, siendo mayor en las cervezas obtenidas de la cebada que las obtenidas del trigo.

Existen muchos estudios, tanto experimentales como en humanos, que han observado el efecto positivo del Silicio en el hueso, demostrando que su administración produce un efecto positivo en la masa ósea. En el estudio Frammingham, se examinó la asociación entre la ingesta de silicio y la masa ósea a nivel de la columna lumbar y en cuatro sitios en la cadera, en 1251 hombres y 1596 mujeres pre y postmenopáusicas, con edades comprendidas entre 30 y 87 años. Se observó que la ingesta dietética de silicio estaba asociada positivamente y de manera significativa con la DMO a nivel de la cadera en los hombres y en las mujeres premenopáusicas aunque no en las mujeres postmenopáusicas. También se observó una asociación significativa a nivel de columna lumbar en los hombres, concluyendo que una alta ingesta de silicio en los hombres y mujeres más jóvenes podría tener efectos saludables en la salud del esqueleto, especialmente en el hueso cortical.

Sin embargo, advirtieron de que muchos otros estudios han demostrado que consumir más de una o dos bebidas alcohólicas al día pueden ser perjudiciales para la salud. El consejo de los autores sería “consume cerveza, pero con moderación”, ya que esta ingesta “contribuye a elevar los niveles de silicio y así, también a tu salud”.

Son necesarios más estudios para conocer bien el mecanismo de acción del silicio y su influencia en la reducción de fracturas.

### Referencia:

Jugdaohsingh R, Tucker KL, Qiao N, Cupples LA, Kiel DP, Powell JJ: Dietary silicon intake is positively associated with bone mineral density in men and premenopausal women of the Framingham Offspring cohort. *J Bone Miner Res* 2004 19:297-307

Manuel Diaz Curiel,  
Presidente de FHOEMO

Antonio Torrijos Eslava,  
Director de Salud y Hueso

Número de Información AECOS: 91 431 22 58 / FHOEMO: 91 578 35 10

Visite nuestras páginas web: [www.aecoes.es](http://www.aecoes.es) - e-mail: [info@aecoes.es](mailto:info@aecoes.es) y [www.fhoemo.com](http://www.fhoemo.com) - e-mail: [fhoemo@fhoemo.com](mailto:fhoemo@fhoemo.com)

## *Jornada de prevención de la osteoporosis en Chirivella (Valencia)*

**E**l pasado 19 de Abril, se celebró en la localidad de Chirivella (Valencia), la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOWEMO), en colaboración con el Ilmo. Ayuntamiento de la localidad que cedió la Casa de la Cultura, para la celebración de este acto. Durante la misma se realizaron densitometrías por ultrasonido a 620 personas y se repartió diversos material didáctico sobre la enfermedad, como clausura de este evento a las 19:00 horas hubo una conferencia-coloquio con el título “Osteoporosis en las enfermedades reumáticas”, con la asistencia de 152 personas y que tuvo como ponentes a los Dres. Javier Calvo Catalá y Juan José García Borrás, Delegados Provinciales de la Fundación en la Comunidad Valenciana.



## *IV feria de la salud de Fuenlabrada*

Los días 22, 23 y 24 de Mayo, la Plaza de la Constitución de este Municipio acogió la VI Feria de la Salud este año con el lema “Compromiso con la Salud”, con el doble objetivo de acercar a los vecinos los recursos sanitarios existentes en su población, así como la información necesaria para la prevención de enfermedades y de esta manera tener una vida más saludable.

El alcalde, Manuel Robles, ha visitado los 14 stands que ofrecen información sobre su especialidad en sanidad. Además ha recordado que muchas de estas asociaciones, ofrecen la posibilidad de hacerse un pequeño test de salud: Capacidad pulmonar, Nivel de Pigmentación en Piel, Densitometrías, Medición de la Tensión y Peso, así como pruebas de VIH, junto con otras forman parte de las pruebas que ofrece esta Feria.

Durante la misma la Fundación conjuntamente con la Asociación de Enfermos de Espondilitis de Fuenlabrada (AEEF), contó con un stand donde se llevaron a cabo pruebas densitométricas por ultrasonido, así mismo se repartió diverso material educativo sobre la prevención de la osteoporosis, así como de la importancia de un diagnóstico precoz de esta patología.



La Fundación llevó a cabo más de 950 pruebas, esperamos en próximas ediciones el poder seguir desarrollando esta actividad junto nuestros colaboradores de la (AEEF).

Así mismo, sirvan estas líneas para agradecer al Ilmo. Ayuntamiento el apoyo prestado, así como de las atenciones recibidas.

## *Campaña de prevención de la osteoporosis realizada por FHOEMO en la Comunidad Gallega*

**D**urante los meses de Marzo y Abril, la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), ha realizado una Campaña de Prevención de la Osteoporosis en la Comunidad de Galicia en los siguientes emplazamientos:

### **A CORUÑA:**

**Fecha:** 7 y 8 de Marzo. Forum Metropolitano.

**Charla:** 7 de Marzo. **Instituto:** CFIP Anxel Casal.

### **ORENSE:**

**Fecha:** 19 y 20 de Marzo. Escuela de artes escénicas. Otras imágenes.

**Charla:** 19 de Marzo. **Instituto:** IES Blanco Amor.

### **PONTEVEDRA:**

**Fecha:** 16 y 17 de Abril. Pazo da Cultura.

**Charla:** 16 de Abril. **Instituto:** IES Sánchez Cantón.

### **LUGO:**

**Fecha:** 12 y 13 de Marzo. Centro Social Uxía Novoneira.

**Charla:** 13 de Marzo. **Instituto:** Instituto Masculino Lucus Augusti

### **SANTIAGO DE COMPOSTELA:**

**Fecha:** 28 Y 29 de Marzo. Centro Social de Fontiñas. Rúa Berlín, 13. Fontiñas

**Charla:** 28 de Marzo. **Instituto:** FONTIÑAS



### **RESULTADOS OBTENIDOS:**

Pruebas densitométricas por ultrasonido que se han realizado: Lugo 825, La Coruña 940, Ourense 537, Santiago de Compostela 260 y Pontevedra 589, lo que hace un total de 3.151 personas las que han tenido acceso a la prueba.

### **CONFERENCIA-COLOQUIO:**

La asistencia de personas a las conferencias-coloquios que se han llevado a cabo a sido la siguiente: Lugo 150 (no pudiendo entrar más personas por estar el Salón de Actos Lleno), La Coruña 320 (como en la anterior no pudieron acceder a la conferencias más personas ya que el Auditorio estaba completo), Orense 75, Santiago de Compostela 60 y en Pontevedra 35, lo que hace un total de 640 personas.

### **CHARLA INFORMATIVA A ADOLESCENTES:**

Se han realizado en Instituto, y estaban dirigidas a alumnos de la ESO de 2º y 3º, la asistencia de alumnos ha sido la siguiente: Lugo 120, Coruña 110, Orense 100, Santiago de Compostela 75 y Pontevedra 250, los que nos da que 655 alumnos han asistido a la conferencia sobre "Crecimiento Saludable Para un Hueso sin Fracturas".

Durante las Jornadas la Fundación ha repartido diverso material informativo y ha hecho entrega de obsequios cedidos por Puleva a las personas asistentes,

## *Excursión Gerona - Costa Brava*



Como cada año, la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS), ha realizado el viaje de final de curso a Gerona y Costa Brava.

En nuestro primer día hicimos un breve recorrido por Figueras, aunque el objetivo final era la visita por Museo Dalí, donde tuvimos ocasión de contemplar el gran legado de este “maestro”, con sus Torres coronadas con forma de huevo y la inmensa cúpula en la que reposan los restos del pintor. Se trata del mayor objeto surrealista del mundo y su interior reúne más de 1.500 obras, piezas que son auténticos emblemas Dalinianos, como el “Espectro del Sex-appal”, “Galatea de las esferas” o Port Aiguier. Este gigantesco recinto fue diseñado por Dalí hasta el mínimo detalle y resume la trayectoria del artista.

Durante la tarde de este día, nos dirigimos a Besalú, una monumental muestra del mundo medieval catalán, con calles y fachadas empedradas. Este rico patrimonio medieval acerca al viajero a construcciones tanto civiles como religiosas, donde cabe destacar entre otras, el puente Románico (siglo XII) que cruza el río Fluviá y la profusa decoración de la portada de la Iglesia de San Juliá (siglo XVII), además de poder observar los vestigios del barrio sefardí que existió en la Edad Media en esta localidad, enclavada en la comarca de la Garrotxa, a un paso del espectacular paisaje del parque natural de la zona volcánica de la Garrotxa que además es cruzada por el río Fluviá.

Después de esta interesante visita, tuvimos la oportunidad de contemplar la ciudad de Banyoles, cuyo principal atractivo es su lago.

Al día siguiente, realizamos una excursión guiada por Gerona, con una gran peculiaridad pues tiene el encanto de una gran ciudad pero sin multitudes. Visitamos el Barri Vell, que es uno de los Centros Históricos con elementos únicos en Europa: La muralla carolingia, el barrio judío, que es uno de los mejores conservados y la grandiosidad de la nave gótica de la catedral, que es la más ancha del mundo. Esa tarde la ocupamos paseando por Cadaqués, capital enclavada dentro del “Cabo de Creus”, lugar emblemático en el que pasaba sus veranos Dalí, con unas maravillosas vistas en su zona costera, por la que tuvimos ocasión de pasear y de poder gozar de la brisa marina.

Carmen Sánchez Chicharro  
Presidenta de AECOS



## *Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional*

**E**l año 2012 se conmemora el “Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional” por este motivo La Asociación Española Contra la Osteoporosis ha querido unirse a la conmemoración llevando a cabo un encuentro entre sus socias en torno a una ponencia que haga recordarnos la importancia que tiene el tomar consciencia de manera individual y colectiva el ocuparnos de avanzar en la vida sin olvidar cuidarnos y cuidar.

Recordamos en este encuentro las definiciones que nos facilita la OMS.

- Según la OMS el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas. Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente participando en: actividades recreativas, actividades con carácter voluntario o remuneradas, actividades culturales y sociales, actividades educativas, vida diaria en familia y en la comunidad.

- El envejecimiento tiene lugar en el contexto social de amigos, compañeros, vecinos y familiares. Esta es la razón por la que la interdependencia y la solidaridad entre generaciones son principios importantes del envejecimiento activo.

Consideramos que el envejecimiento es un proceso fisiológico que se inicia con la concepción y finaliza con la muerte, pero también es el resultado de cómo vivimos la vida, por lo tanto cada persona va a tener su propio envejecimiento.

En el mismo intervienen factores genéticos, educacionales, psicológicos, familiares, sociales, ambientales, nutricionales y naturalmente las enfermedades.

Los resultados de un mal envejecimiento nos llevan a la cronificación de las enfermedades, a la discapacidad, el aislamiento y al incremento del gasto en prestaciones socio-sanitarias no cubiertas por nuestro actual sistema sin olvidarnos del sufrimiento individual y familiar. Por lo tanto debe de ser uno de nuestros más importantes objetivos, llegar a edades avanzadas pero con la mejor calidad de vida posible y ello es

posible si trabajamos desde que nacemos nuestra calidad de vida, ocupándonos de mantener un buen nivel cognitivo, creándonos hábitos de lectura, estudio y aprendizajes, un buen nivel de ejercicio físico adecuado a cada edad y momento de nuestra vida, procurar interesarnos por actividades novedosas aunque suponga un esfuerzo, mantener unas excelentes relaciones con vecinos, amigos, pertenecer a alguna asociación lúdica, deportiva, social etc, interesarnos por la música, el cine, el teatro, el deporte. La familia es la red de apoyo más importante así como los amigos, pero es una planta que hay que cuidar. Todo esto hará que tengamos una buena FUNCIONALIDAD o capacidad para conservar la autonomía física, mental y económica.

También debemos pedir a la administración su parte de responsabilidad, demandando intervenciones sociales y de salud adecuadas ya que son factores determinantes para lograr una longevidad sana y activa, investigación sobre necesidades de salud y atención a personas adultas y mayores, programas de prevención bio psicosocial, para valorar a las personas en un sentido holístico.

Cuidar la formación de los recursos humanos tanto en Atención Primaria como en Especializada, prevención y manejo de enfermedades crónicas, detección precoz de factores de riesgo, atención oportuna a los problemas de salud, si bien todo es importante también destacaríamos la necesidad de difundir programas de AUTOCUIDADO, vacunación, ejercicios adecuados, nutrición correcta y personalizada.

En este encuentro también recordamos las guías ‘Saber Envejecer’, creadas por la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, en colaboración con la Organización Mundial de la Salud y la Obra Social de Caja Madrid que están colgadas en nuestra página Web [www.aecos.es](http://www.aecos.es) pudiendo acceder a ellas a través de nuestro buscador, basta con solicitar “guías saber envejecer”

Fdo. M<sup>a</sup> Antonia Robles  
Trabajadora Social.  
Vicepresidenta de AECOS

## 5º Congreso mundial de pacientes

Organizado por la I.A.P.O (Alianza Internacional de las Organizaciones de Pacientes)

**D**urante los pasados 17, 18 y 19 de Marzo, se celebró en Londres, el 5º Congreso Internacional de Pacientes organizado por la I.A.P.O (INTERNATIONAL ALLIANCE OF PATIENT'S ORGANIZATIONS). Antes de pasar a hacer un pequeño resumen de todo lo que allí se habló, y que fue bastante, daré unos datos acerca de esta organización.

La IAPO tiene su sede en Londres, nace en el 2005 y agrupa en la actualidad a 200 miembros, estando representadas 50 áreas de enfermedad y a 50 países que, a su vez, conecta con 4.000 organizaciones, alcanzando alrededor de 365 millones de pacientes en todo el mundo, por lo que es claro el valor de ella.

En este 5º encuentro, asistieron 150 delegados, 84 de los cuales son miembros de distintas regiones del mundo, correspondiente a 30 países.

Es la única organización mundial que aúna la voz de los pacientes, independientemente del tipo de enfermedad, intentando informar, dirigir y ayudar al paciente en el cuidado de su salud y en la obtención de una mayor atención por parte de las autoridades sanitarias.

Todos los miembros son organizaciones de pacientes trabajando a todos los niveles (internacional, nacional, regional...), para apoyarles a ellos en primer lugar y luego, a sus familias y cuidadores.

La IAPO hizo una Declaración para los Pacientes, que consta de 5 puntos, a saber:

- 1º) Respeto para los pacientes y sus cuidadores.
- 2º) Derechos y Obligaciones del paciente.
- 3º) Implicación de los Pacientes en las políticas sanitarias.
- 4º) Acceso a la Sanidad y Apoyo en las mismas.
- 5º) Derecho a la información del paciente.

Entre sus misiones, podemos destacar la realización de encuentros entre las organizaciones de pacientes, con socios colaboradores, y así maximizar el impacto de poder construir juntos. Trabajan para que las políticas de salud de todos los países nos tengan más en cuenta y atiendan nuestras necesidades, demostrándose día a día la importancia de nuestra figura como pacientes, y ello se va obteniendo con mucho esfuerzo, siendo un objetivo importante la interrelación entre políticos, médicos, académicos e industrias farmacéuticas.

Se debatió ampliamente por qué los pacientes no solo tenemos derecho a ser atendidos, sino también la importancia de que no debemos olvidar nuestra responsabilidad en el manejo de nuestras propias enfermedades, siempre y cuando, lógicamente, seamos capaces de conducir las de una forma autónoma y no dependiente. La irresponsabilidad ante los consejos en cómo manejar nuestras enfermedades, la medicación necesaria y estilos de vida que debemos adoptar, provoca la aparición de consecuencias, en ocasiones, irreversibles y con un coste no solo económico, sino también en nuestro entorno familiar, social y laboral.

Es sabido que los tiempos han cambiado, y que la crisis nos afecta a todos de alguna forma, pero eso no debe hacernos olvidar que debemos seguir luchando por nuestros derechos a un rápido y buen diagnóstico, a la medicación y tratamientos que

debemos tener, pero sin olvidar que debemos hacer un uso racional tanto de las medicinas, como de nuestras fuerzas, y de todos los que nos rodean intentando ayudarnos. Al final o más bien desde el principio, nuestra salud depende de nuestra propia responsabilidad, ya que somos los primeros afectados.

Por otro lado, este tipo de encuentros internacionales, siempre da la oportunidad de comprobar y comparar el estado de "salud" de nuestra Sanidad Pública, así como el grado de implicación no solo de empresas colaboradoras, sino del compromiso y trabajo de las organizaciones de pacientes, especialmente de los Voluntarios. Gozamos de una Sanidad envidiable comparada con muchos países, pero eso también, y otros motivos económicos y sociológicos que no vamos a entrar en ellos ahora, ha hecho que su funcionamiento se haya visto afectado y por ende a nosotros también.

De nuevo se refuerza la figura de la unión entre pacientes, dado que ante una adversidad, como puede ser la falta de concienciación, políticas preventivas o paliativas de una enfermedad, solo ese trabajo conjunto hace que podamos obtener un mayor o menor éxito en nuestros propósitos y en nuestra calidad de vida.

Resultó muy alentador y admirable, escuchar algunos testimonios reales de personas que emprendieron su lucha personal desde sus propios hogares, el garage, o cualquier otro lugar que les permitiera trabajar junto a sus familias, amigos y simpatizantes con su problema.



Dos casos a resaltar, uno en Londres y otro en Abuja (Nigeria), dejaron patente que después de denodados esfuerzos de todo tipo, las propias autoridades sanitarias se comunicaron con ellas para decirles que, estaban al corriente de sus problemas, y que por favor... ya no hicieran "más ruido", estaba claro que les iban a ayudar, como así fue.



Es complicado dar pautas o soluciones generales, no todos somos iguales en el mundo, tenemos una diversidad de lenguas casi infinita, lo mismo que culturas, políticas avanzadas, retrógradas, fanáticas..., influencias religiosas de todo tipo, algunas rayando el poco respeto o valor que se da a la mujer, economías en claro momento de cambio y estrategias, accesibilidad o no a una educación etc., todo ello hace muy complicado que las soluciones sean únicas y mágicas. Aún así, hay derechos inalienables o irrenunciables de la condición humana, y el trabajo conjunto, es la única herramienta para conseguir un bienestar social.

Por otro lado, cabe reseñar el alto nivel profesional y académico de los distintos ponentes de las conferencias y talleres de trabajo, así como el ambiente amistoso y colaboracionista entre todos los delegados mundiales, siempre interesados por los demás, y tratando de entender cómo, en nuestro caso, trabajamos con la osteoporosis en España, daban su opinión y compartían contigo su experiencia, por si podríamos aprender lo que les sirvió, o funcionó a ellos en un momento determinado.

Los talleres sobre Comunicación fueron muy interesantes, diría que la estrella de este encuentro. Dejaron patente que vivimos ante una realidad imparables. Internet y otros recursos tecnológicos a nuestro alcance, ofrece oportunidades infinitas, ayudándonos a comunicarnos mejor y trabajar más eficazmente, aunque ello implique el aprendizaje de unos nuevos códigos de conducta personal y técnicos.

Un claro ejemplo es la Telemedicina, las consultas por internet, y tantas y tantas cosas que pueden facilitarnos la vida. Aprovecho desde aquí, a que os animéis a entrar en ese aparato, ese que es como una tv., y que algunos tienen en sus casas, son de los hijos, los nietos..., pero que, no sabemos muy bien para qué

sirve y, qué nos puede hacer... Pues hacer hacer, nada malo, al contrario, os adentraréis en un mundo increíble pero eso, es tema para otro artículo.

Las conferencias fueron muy interesantes de la mano de prestigiosos académicos, altos responsables de enfermería, representantes de políticas sanitarias de diversos países, y Directivos de grandes firmas que son patrocinadores de la IAPO.

Se suscitaban conversaciones importantes a raíz de frases como por ejemplo: si "el cliente siempre tiene la razón" ¿será que el enfermo también la tiene?.

Los médicos entienden de enfermedades, los pacientes, las sufren, y el punto de vista de ambos es diametralmente distinto, pero ¿cómo lograr ese entendimiento?; ¿es siempre necesario o aconsejable dejar al libre criterio del enfermo su decisión ante un tratamiento u otro?; ¿tiene capacidad para entenderlo y llevarlo adelante?; ¿cómo se maneja el derecho a la información?; ¿el paciente es un enfermo, un cliente...?; ¿los médicos pueden dedicar el tiempo suficiente para la comprensión de la situación anímica y física del enfermo?.

Se insistió en la importancia de analizar el verdadero problema que nos frena nuestros avances como Asociaciones, así como si podemos identificar marcadores de éxito y progreso de la salud en nuestros países.

Terminando este resumen, me gustaría dar las gracias a cada una de las personas que allí estuvieron, pero eso es imposible, lo que si puedo es hacer una pequeña mención a su Presidenta, la Dra. Durhane WONG-RIEGER, así como al resto de su equipo colaborador, que han hecho posible este interesantísimo encuentro internacional, su hospitalidad y el alto nivel de sus Conferenciantes y profesores.

También un recuerdo entrañable para la Presidenta de los Transplantados Renales en Perú, D<sup>a</sup> Nurca Vigil Benavente, con la que esperamos pronto poder hacer un proyecto de colaboración; al Dr. Kin-Ping Tsang, fundador de la Fundación de Retina de Hong Kong, al Director Médico del Grupo BUPA (SANITAS en España), Dr. Sneh Khemka, por la labor de apoyo y búsqueda de calidad en los servicios tanto a los enfermos como a sus familiares, y al Profesor Dr. Andrew Miles, profesor en la Universidad de Londres, que dio una conferencia, para mí muy novedosa, que incluyó el punto de vista humanista en la concepción del enfermo, de lo cual espero poder preparar un artículo.

Gracias a todos, ha sido un gran Congreso, y encuentros como este facilitan, enseñan y ayudan a que los pacientes seamos una voz especial.

*En Madrid a 30 de Abril de 2012*

Beatriz Soto,  
Vocal de AECOS y Tesorera.

## *Innovación en terapias para el paciente con enfermedad ósea. Introducción a la Biotecnología.*

**E**l pasado 15 de marzo se celebró en el Colegio de Farmacéuticos de Barcelona (COF) una jornada sobre **INNOVACIÓN EN TERAPIAS PARA EL PACIENTE CON ENFERMEDAD OSEA. INTRODUCCIÓN A LA BIOTECNOLOGÍA.**

La biotecnología ha generado más de 200 nuevos productos terapéuticos y vacunas, entre ellos, productos para tratar el cáncer, la diabetes, el sida y tratamientos autoinmunes. La mayor parte de estos productos son proteínas terapéuticas.

La Osteoporosis es una enfermedad grave que puede afectar de forma importante las vidas de millones de mujeres afectadas y que tienen riesgo de padecer fracturas óseas. La pérdida de masa ósea también puede ser un problema grave para hombres que están tratados con supresión hormonal por un cáncer de próstata. La innovación de tratamientos que aporta el anticuerpo monoclonal es que actúa por unión a un receptor celular llamado RANKL y que impide su activación, este hecho ocasiona una inhibición en la formación de osteoclastos y de su funcionalidad. Estas células están implicadas en la pérdida de masa ósea y por tanto favorecen la aparición de fracturas.

El objetivo de esta jornada ha sido conocer la farmacocinética y farmacodinámica de los fármacos biotecnológicos, quienes son los aspectos clínicos de la patología ósea y hacer una revisión práctica de que aporta la biotecnología como innovación en terapéutica para pacientes con enfermedad ósea. Facilitar las herramientas para que el farmacéutico haga atención farmacéutica integral al paciente afectado de osteoporosis.

Se ha presentado a los farmacéuticos comunitarios, de hospital y de atención primaria el nuevo fármaco semestral para la Osteoporosis (OP), (denosumab).

### **En dicho acto intervinieron diferentes profesionales:**

- Innovación y tecnología, Sr. José Montellón, director de investigación y desarrollo de Amgen.
- Aspectos farmacológicos de los inhibidores del RANKL, Sr. Juan José Pérez, director científico, Departamento de farmacocinética-farmacodinámica de Amgen.
- Necesidades no cubiertas en el tratamiento de la OP: Denosumab, Dra. Nuria Guañabens. Jefa del servicio de Reumatología del Hospital Clínico de Barcelona.
- Dispensación activa de Denosumab y programa de soporte de adherencia al tratamiento, Mercé Bureau, vocal de la junta de gobierno del COF de Barcelona
- Papel del farmacéutico en el tratamiento de la OP, Gladys Bendahan, farmacéutica del área de soporte a la medicación del ICS en el ámbito de la atención primaria en Barcelona.
- Opinión del paciente con enfermedad ósea, Carmen Oliva, delegada de AECOS-BCN.

La jornada estuvo abierta al diálogo y sin duda fue un repaso de todos los aspectos, sobre todo en medicación, con sus pros y contras, en la historia de la OP.

Carmen Oliva  
Delegada AECOS en Barcelona



## Grissinis con bufanda

### Ingredientes

Grissinis  
Lonchas muy finas de jamón ibérico o serrano  
1 ó 2 tomates rallados  
200g de queso (variedad al gusto: cominos, nueces, fresco, finas hierbas, etc.)  
Aceite, sal y pimienta.

### Elaboración

Enrollar las lonchas de jamón en los grissinis a modo de bufanda.  
Rallar el tomate y aderezarlo con sal, aceite y pimienta.  
Servir en bandeja los grissinis acompañados con daditos de queso y el tomate rallado.



## Tarta de langostinos y aguacates

### Ingredientes

300 g de langostinos cocidos  
2 aguacates grandes  
1 manzana Granny Smith  
1 cucharada de salsa rosa  
Tomates Cherry (cereza)  
3 cucharaditas de aceite de oliva virgen  
cucharadita de vinagre de Jerez  
Cebollino  
Sal

### Elaboración

Pelar los langostinos y picarlos en trozos pequeños.  
Preparar una vinagreta suave con el aceite y el vinagre de Jerez.  
Pelar y cortar el aguacate en trocitos pequeños.  
Pelar y cortar la manzana en trocitos del mismo tamaño que el aguacate.  
Mezclar aguacate y manzana sazonando con la vinagreta en poca cantidad.  
Montar en un plato, primero la mezcla de aguacate y manzana, sobre esto una pequeña cantidad de salsa rosa, terminar con los langostinos.  
Decorar con los tomatitos, lascas de queso y cebollino picado.



## Sorbete de queso y mango

### Ingredientes

1 vasito o sobre de pulpa de mango natural (200 g. aprox.)  
250 g de queso tipo quark  
100 g de queso crema tipo philadelphia o mascarpone  
50 g de azúcar (mejor glacé)  
Hierbabuena

### Elaboración

Echamos en un bol los quesos con el azúcar y removemos hasta que se disuelva.  
Echamos la crema en una manga pastelera y rellenamos una copa o vasito.  
Sobre la crema vertemos con cuidado la pulpa de mango.  
Servimos el postre frío y decorado con hojas de hierbabuena fresca.

### Nota:

La pulpa de mango se vende congelada en grandes superficies. *Rosario López Solá*

## 9ª Acción del plan estratégico de atención Farmacéutica 2012

El 24 de Abril de 2012, en el Consejo General de Farmacéuticos de Madrid, se ha celebrado una Jornada Técnica con los Colegios de Farmacéuticos sobre la 9ª Acción del PEAf.

Durante la Jornada se ha llevado a cabo una Mesa Redonda sobre el “ABORDAJE MULTIDISCIPLINAR DEL PACIENTE POLIMEDICADO CON OSTEOPOROSIS”, en la que además del Consejo General de Farmacéuticos y los Laboratorios Cinfa, han participado representantes de diversas Sociedades Científicas:

- Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS)
- Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO)
- Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM)
- Grupo de Estudios e Investigación en Osteoporosis (GEIOS).

En la segunda parte de la Jornada, un experto en comunicación de Medea impartió un taller sobre “HABILIDADES EN LA COMUNICACIÓN FARMACÉUTICO-PACIENTE” y técnicos de los servicios asistenciales del Consejo General realizaron presentaciones técnicas sobre diferentes aspectos 9ª Acción del Plan Estratégico: funciones de los responsables colegiales, novedades de la plataforma.

Más de 6.000 farmacéuticos de toda España se han inscrito para participar en la 9ª Acción del PEAf, centrada en pacientes con osteoporosis. Esta acción contempla el “Servicio de Dispensación de Bifosfonatos” y el “Seguimiento Farmacoterapéutico al paciente polimedicado con osteoporosis”.

La intervención del farmacéutico en los Servicios de Dispensación y Seguimiento Farmacoterapéutico de los tratamientos prescritos es una garantía esencial para optimizar el conocimiento del uso de los medicamentos, maximizar la adherencia y garantizar la máxima efectividad y seguridad minimizando los resultados negativos asociados a la medicación. Por ello se propone una formación práctica continuada, actualizando los conocimientos farmacoterapéuticos necesarios para conseguir el objetivo de mejorar la información del paciente sobre el tratamiento y su enfermedad, prevenir posibles complicaciones y optimizar la adherencia al cumplimiento del tratamiento prescrito.

El objetivo central de esta iniciativa, puesta en marcha por el Consejo General de Colegio Oficiales de Farmacéuticos, en colaboración con los Colegios Oficiales de las diferentes provincias y los laboratorios Cinfa es homogenizar y generalizar dos de los Servicios de Atención Farmacéutica, específicamente en pacientes con osteoporosis. En esta ocasión, se mantiene el Servicio de Atención Farmacéutica esencial, el que más valor social tienen en el quehacer de la farmacia actual, la dispensación de medicamentos; y además, se promueve la opción de formación práctica para el Servicio de Atención Farmacéutica de Seguimiento Farmacoterapéutico a pacientes polimedificados con osteoporosis.

En concreto, el objetivo es asegurar una dispensación con información personalizada al paciente sobre cualquier tipo de medicamento y producto sanitario, así como, trabajar para incorporar nuevos servicios asistenciales en torno al medicamento que mejoren el cumplimiento de los tratamientos.

Secretarias  
FHOEMO/AECOS



## Avisos de la secretaría

**P**ara poder actualizar la Base de datos de los Socios, es conveniente que si habéis hecho alguna modificación de vuestros datos personales: teléfono fijo, móvil, dirección o cuenta bancaria, os pongáis en contacto con la oficina de Madrid, llamando al teléfono: 91 431 22 58, en horario de 11:00 a 14:00 y optimizar todas la gestiones.

Dentro de las entidades de acción voluntaria como la nuestra, sería de gran ayuda el poder contar con la figura del "Community Manager". Solicitamos a una persona que de forma voluntaria (no remunerado) desee asumir esta figura dentro de la Asociación.

Para más información llamar al teléfono de la oficina.

## Clases de gimnasia: orientadas a la prevención de la osteoporosis

### MADRID:

**Polideportivo S. Miguel Arcángel**, sito en la C/ Caballero Lapiedra, 4 (Pº Extremadura), días: martes y jueves, en horario de 19,15 a 20,15 horas, monitora: Cruz

### ALCORCÓN:

**Centro Cívico Viñagrande:** Sito en la C/ Viñagrande, S/N, días: lunes y miércoles, en horario de 9:30 a 12:30 horas (3 grupos), monitora: Carolina

**Centro Cívico Siete Ojos**, sito en la C/ Siete Ojos, S/N, los días martes y jueves, en horario de 9:15 a 13:15 horas (3 grupos), monitora: Mª Luisa

**Centro de Asociaciones de Salud**, sito en la C/ Timanfaya, S/N, monitora: Soledad  
Lunes y miércoles, en horario de 10:00 a 11:00 horas  
Martes y jueves en horario de 11:30 a 12:30 horas

### VALENCIA

**Instituto de Educación Secundaria Benlliure**, sito en la C/ Convento de Carmelitas, 13, los días martes y jueves, en horario de 18:30 a 19:30 horas, inscripciones en días de clase, unos minutos antes de comenzar las mismas.

### DOMICILIACIÓN BANCARIA

Rellenar los datos que se solicitan a continuación:

Orden de pago: \_\_\_\_\_  
Titular: \_\_\_\_\_  
Banco/Caja: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Localidad: \_\_\_\_\_  
Provincia: \_\_\_\_\_

Entidad	oficina	D.C.	Número de cuenta

Fecha: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_

### BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN COMO SOCIO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA LA OSTEOPOROSIS

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_  
Calle/Plaza: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ Piso \_\_\_\_\_ Letra \_\_\_\_\_  
Código Postal \_\_\_\_\_ Localidad \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_  
NIF/DNI (indicar la letra) \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_  
Profesión/ocupación \_\_\_\_\_  
Teléfono fijo \_\_\_\_\_ Teléfono móvil \_\_\_\_\_  
Dirección de correo electrónico \_\_\_\_\_ Código Postal: \_\_\_\_\_  
Colabora con AECOS con: \_\_\_\_\_ Cuota mínima anual: 25,00 euros Otra: \_\_\_\_\_ Euros

### FORMA DE PAGO:

Ingreso cc 2038 1816 24 6000271754 BANKIA

Los datos facilitados por usted, se incorporarán y serán tratados en un fichero debidamente registrado en el Registro General de la Agencia Española de Protección de Datos, del que es responsable AECOS, con la finalidad de recibir información de la Asociación Española Contra la Osteoporosis. Al aceptar y enviar sus datos, autoriza expresamente al acceso y tratamiento de sus datos personales conforme a la finalidad del documento. Si lo desea, puede acceder, rectificar, cancelar y oponerse al tratamiento de dichos datos mediante escrito.

## Asamblea General Ordinaria de AECOS

**E**l pasado día 21 de marzo de 2012, tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria, en el Salón de Actos de la Casa de Canarias, sito en la C/ Jovellanos, 5 de Madrid, con una asistencia de 25 socios y habiendo delegado sus votos otros 31 socios. Antes de comenzar la Asamblea, la Presidenta D<sup>a</sup> Carmen Sánchez Chicharro, aprovecha para dar las gracias de manera especial a la Delegada de Segovia D<sup>a</sup> Rosario Martín Laguna y a la Delegada de Valencia D<sup>a</sup> Pilar Sáez, por su presencia en esta reunión, así como, a las dos socias de Valencia que también han querido unirse a este encuentro.

La Presidenta, D<sup>a</sup> Carmen Sánchez excusa la asistencia del gestor de la Asociación, e informa a todos los socios del balance de las cuentas de 2011 para su aceptación, y que es aprobada por unanimidad.

También se informa de que debido a las altas comisiones que nos genera nuestro actual banco, se ve oportuno cambiar de entidad bancaria a otra que nos ofrezca mejores condiciones y menos comisiones. Medida que es admitida por unanimidad.

Se comunica a los asistentes que se ha procedido a la anulación de una de las dos cuentas que tenía la Asociación abiertas en Bankia, con el fin de ahorrar en comisiones.

Se informa del presupuesto previsto para el 2012, que se acepta por unanimidad.

D<sup>a</sup> Cruz Benavente informa del plan de actividades programadas para el 2012, y se anima a todos los socios y personas interesadas a inscribirse en las dos excursiones.

Da comienzo la charla coloquio de D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Antonia Robles con el título: "EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO", publicada íntegramente dentro de las páginas de este Boletín. En la que destaca que así como se viva la vida, así se tendrá un determinado proceso de envejecimiento y nos presenta una serie de pautas para tener una buena calidad de vida. También nos informa de la importancia de la conservación de la funcionalidad, que es la capacidad de conservar la autonomía física y mental.

Después de esta interesante charla M<sup>a</sup> Antonia Robles dedica unas palabras de agradecimiento en especial a nuestro Tesorero el Dr. Antonio Lorente, que cesa en el cargo y en este momento nuestra Presidenta, D<sup>a</sup> Carmen Sánchez le hace entrega de un obsequio en nombre de AECOS.

La Secretaria, Cruz Benavente informa de la intención de constituir una nueva Delegación en Móstoles y se ofrece como Delegada nuestra socia D<sup>a</sup> Rosario López Solá. Opción que es aceptada por unanimidad.

Se ratifica por unanimidad el nombramiento de D<sup>a</sup> Beatriz Soto Rivero, actual Vocal de AECOS, y que pasa a desempeñar el cargo de Tesorera, quedando por lo tanto libre su puesto de Vocal en la Junta Directiva, por lo que se pregunta a los socios que están presentes en la reunión, si alguno de ellos quiere presentarse para ocupar dicha vacante, los presente declinan dicho ofrecimiento alegando diversos motivos.

Cruz Benavente Casado  
Secretaria General

### Socios corporativos de la FHOEMO

- AMGEN.
- CERVEZA Y SALUD.
- DANONE.
- G.E. MEDICAL SYSTEM. LUNAR.
- GEBRO.
- GLAXO SMITHKLINE.
- GRUPO FERRER.
- ITALFARMACO.
- LECHE PASCUAL.
- LILLY.
- MEDTRONIC.
- MEDI.
- MERCK SHARP & DOHME.
- NORDIS
- NYCOMED TAKEDA.
- PFIZER.
- PULEVA.
- ROCHE FARMA.
- ROVI.
- SERVIER.

### Actividades y servicios de AECOS

#### Programas de salud:

- Conferencias informativas.
- Programas de gimnasia y ejercicio.
- Grupos de ayuda mutua.
- Voluntariado.

#### Actividades y servicios de AECOS:

- Excursiones.
- Talleres diversos.
- Paseos y meriendas.

#### Publicaciones:

- Boletín trimestral.
- Material divulgativo.
- Guía de servicios para los asociados.

#### Información:

- Telefónica.
- Postal.

## SALUD HUESO

Boletín de la Asociación Española  
Contra la Osteoporosis (AECOS).  
Publicación trimestral con la colaboración  
institucional de:



Secretaría: Fernando el Católico, 13-Oficina B  
28001 Madrid

AECOS: Tel./Fax: 91 431 22 58  
FHOEMO: Tel./Fax: 91 578 35 10

<http://www.aecos.es>

e-mail: [info@aecos.es](mailto:info@aecos.es)

Edita: FHOEMO

Comité Editorial:

Director: A.Torrijos.

Vocales: C. Sánchez y B. Soto