



Visita guiada al jardín botánico de Valencia

En la mañana del 27 de febrero de 2012, la Delegación de Valencia AECOS, organizó una visita al Jardín Botánico de la Universidad de Valencia, fundado en 1567 y que tras ocupar distintos lugares, finalmente se instaló en el “Huerto de Tramoyeres”, su actual ubicación.



El jardín dedica su investigación al conocimiento de la diversidad vegetal, su utilidad para el hombre, experimentar nuevos cultivos y conservar plantas amenazadas en sus hábitats naturales.

A lo largo de la visita, pudimos disfrutar de la tranquilidad y de los olores que emana de la diversidad de su vegetación. Y a la vez que hacíamos ejercicio, íbamos conociendo parte de sus 20 colecciones que ocupan 50.000m2.

La mayor parte de las colecciones están al aire libre, gracias al clima mediterráneo que disfruta Valencia es posible mantener incluso muchas especies subtropicales, otras ocupan los invernaderos y el umbráculo, que también visitamos.

Nuestra experiencia concluyó con una actividad educativa llevada a cabo por los gabinetes de didáctica durante la cual aprendimos a hacer una crema hidratante a base de Aloe vera y conocimos todas sus propiedades.

M^a Pilar Sáez Lozano
Delegada de Valencia

Visita a la exposición “Atesorar España”

El pasado 16 de enero de 2012 la Delegación de Valencia AECOS, realizó otra de sus actividades culturales: la visita a la exposición “Atesorar España”.

A lo largo de las diferentes secciones que componían la muestra, pudimos apreciar la variedad documental y riqueza antropológica de los fondos fotográficos de la Hispanic Society.

Después de disfrutar meses atrás de la visión de España gracias a los paneles regionales de Joaquín Sorolla, esta vez retrocedimos en el tiempo y vimos los paisajes y las tradiciones españolas desde una perspectiva fotográfica.

En las fotos de temática valenciana, pudimos ver los escenarios comunes a Sorolla y compararlos con los de nuestra memoria actual, La playa de la Malvarrosa, barracas de la huerta, el palmeral de Elche, palacios como el de Albalat dels Sorells, etc.

Tras ver la exposición, pudimos desarrollar nuestras habilidades pictóricas en un taller didáctico en el que se utilizaron copias de fotografías de distintos rincones de la ciudad de Valencia.

M^a Pilar Sáez Lozano
Delegada de Valencia



Delegaciones AECOS

BARCELONA

El pasado mes de diciembre se pusieron en contacto con nuestra Delegación, tres estudiantes de Auxiliar de Enfermería, Iván, Alberto y Oscar, del centro CEIR de Barcelona. Nos solicitaban orientación para realizar un trabajo sobre la Osteoporosis, que le había solicitado uno de los profesores y que debían de presentarlo en Enero.

Tuve una reunión previa con dos de los alumnos, donde les sugerí hacia donde orientar la exposición del trabajo, aunque ellos ya tenían mucha información sobre esta patología.

Le indique que podría tener un enfoque sobre todo a la prevención, a través de una dieta rica en calcio, una actividad física adecuada para cada edad y condición y el abandono del hábito de fumar y beber alcohol y café en exceso, así como actitudes posturales correctas en nuestra vida diaria, ya que la exposición estaba dirigida la estudiantes entre 20 y 35 años.

Me solicitaron si el día 17 de Enero que fue la presentación del trabajo, podría estar presente para ayudarles en su exposición y hacerla más amena, ya que sus compañeros podría realizar preguntas sobre las dudas surgidas durante la misma, no a nivel médico sino a la que afectan a los pacientes.

La presentación duró más de una hora y a parte de los aspectos teóricos y formales que presentaban los alumnos sobre la Osteoporosis, se formó un diálogo sobre la medicación, los servicios médicos que tratan esta enfermedad, las repercusiones psicológicas y sociales a las que se tiene que enfrentarse el paciente y la Osteoporosis en el Varón.

Los alumnos y los dos profesores concurrentes, uno de ellos con osteoporosis, participaron activamente, con curiosidades y preguntas sobre la enfermedad.

AECOS-BCN agradece a la juventud que se interese por una enfermedad que afecta a un elevado número de personas en edades avanzadas de la vida, y que tomen conciencia que en ellos está la prevención de su buena salud para el futuro.

Carmen Oliva
Delegada de Barcelona

VALENCIA

Nuestra delegación en dicha provincia conmemoró el Día de la Osteoporosis visitando el Castillo de Benisanó, que se encuentra a 23 km de Valencia. Comarca del Camp del Turia.

Este pueblo surgió con las edificaciones que se agruparon en torno al antiguo castillejo de origen árabe, construido sobre el solar de una alquería musulmana denominada Benixa-nut.

Es una fortificación que se cataloga como castillo palaciego que más tarde ha evolucionado hasta convertirse en una residencia.

Es del siglo XV.



Su construcción se realizó con mampostería y con sillares en las esquinas. Es de planta rectangular.

Presenta ventanas con ajimez con parteluz en la fachada.

La entrada se realiza a través de un arco de medio punto.

En el interior presenta una excelente torre de homenaje, que es el origen de la fortificación para defender la alquería y está situada en el centro del castillo.

Es almenada en su parte alta

Posee un patio de armas cuadrangular, un vestíbulo de entrada con abundantes dependencias subterráneas y la sala principal restaurada en el siglo XIX con profusión de elementos decorativos y un artesanado de madera. Se accede al castillo por una rampa.

Poseía puente levadizo y un foso protector que lo rodeaba.

Antiguamente existía un amuralla circular que rodeaba a toda la alquería y cerraba el castillo.

Hoy en día sólo quedan restos parciales de esas murallas y tres portales que todavía hoy existen.

Tras la visita, y hasta la hora de comer, dimos un largo paseo por el paraje que rodea el castillo, un suave altozano, rodeado por las huertas de la Poble de Vallbona, Benaguacil y Liria, uno de los más bellos de la comarca Camp de Turia.

Durante la caminata pudimos ver el pozo y visitar la planta embasadora del agua, de propiedades beneficiosas para el hígado.

Por la tarde, de regreso a Valencia, recordamos el agradable día, tanto por la visita cultural como por el paseo que fue acompañado por un maravilloso día de sol.

María Pilar Sáez Lozano
Delegada de Valencia



Canapé de tomate y queso de cabra

Ingredientes

4 Rebanadas de pan
4 Rodajas Tomate
4 Rodajas Queso de cabra
4 Lonchas Jamón serrano (opcional)
2 Nueces

Elaboración

Tostamos ligeramente el pan. También podemos utilizar pan tostado.
Ponemos encima de cada rebanada de pan, una loncha de jamón serrano, el tomate y el queso de cabra.
Metemos al grill unos minutos hasta que empiece a derretirse el queso. Lo sacamos y decoramos con media nuez.



Pechugas de pollo rellenas

Ingredientes

2 Pechugas de pollo en filetes finos (toda la pechuga entera hecha un filete).
100 gr. jamón serrano en lonchas muy finas.
150 gr. espinacas congeladas o frescas (en este caso se necesitarán más aproximadamente 300 gr).
1 puñado piñones.
4 lonchas queso para sándwich.
Sal y pimienta.

Elaboración

Salpimentar los trozos de pechuga.
Opción: podemos rehogar antes las espinacas con un poco de ajo muy picado, pero se pueden meter en el relleno crudas si son frescas o bien escurridas si son congeladas.
Extender el filete de pechuga sobre film de cocina, encima ponemos la loncha de jamón, una loncha de queso, las espinacas, los piñones, otra loncha de jamón y por último otra de queso. Todo ello bien repartido en la pechuga.
Enrollamos ayudándonos del plástico y hacemos un rollo bien apretado dejando film en los extremos (como si fuera un caramelo), lo pinchamos un par de veces para que salga el vapor de la cocción.
Se meten en el microondas a potencia media en tandas de 2 minutos. Así calcularemos mejor el punto y no se nos pasarán.
Estarán hechos en 4 ó 6 minutos aproximadamente, dependerá de la potencia del microondas.
También se pueden hacer al vapor en unos 20 minutos aproximadamente.
Si se desea, podemos dorar los rollitos ligeramente con un golpe fuerte de sartén con muy poco aceite.
Es un plato excelente para dietas si sustituimos el jamón serrano por pechuga de pavo o york y un queso bajo en calorías.
También los podemos rellenar de un mix de verduras rehogadas al dente para que no se pasen al cocinar los filetes.
Si no tenemos problemas con la dieta, el relleno se puede variar con uvas o ciruelas pasas y bacón.
Se puede acompañar con una salsa tártara al yogurt.

SALSA TÁRTARA AL YOGURT

Mezclar: 1 taza de mayonesa, 1 cucharada de cebolla rallada o cebollino picado, 1 cucharada de pepino rallado, 1 poquito de perejil picado, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharadita de jugo de limón, 1 cucharada de alcaparras y 1 yogurt natural.

Encuentro internacional IOF, FHOEMO Y AECOS

Barcelona acogió el pasado 11 de Octubre, un encuentro internacional propiciado por los laboratorios NYCO-MED, la Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF), FHOEMO y AECOS.

Entre otros muchos objetivos, Patrice MCKENNY una de las Directivas de la IOF, nos invitó para estar presentes en una de sus sesiones plenarias. Somos la única Fundación y Asociación de Pacientes que trabajamos por la osteoporosis en España, y también somos miembros de dicha organización internacional.

El Dr. Díaz Curiel expuso la situación actual en España, desde el punto de vista de esta epidemiología, así como su impacto sanitario, social, familiar y económico. A mí, como representante en esta ocasión de AECOS, expliqué cómo es el día a día de un enfermo osteoporótico en general en España, qué hacemos desde nuestra Asociación, y cuales son las situaciones burocráticas, sociales y laborales con que nos enfrentamos.

Desde aquí las gracias a la IOF, y en especial en la persona de Patrice MCKENNY, este tipo de encuentros son muy interesantes. Una vez más, donde quedó patente la importancia de la colaboración y trabajo en conjunto de médicos, enfermos y laboratorios, para conseguir más fácilmente las ayudas institucionales de todo tipo.

Beatriz Soto
Vocal de AECOS y Patrona FHOEMO



De izquierda a derecha:
Beatriz Soto, D^o Patrice Mac Kenny y el Dr. Manuel Díaz Curiel

La salud a buen ritmo en el Día Mundial de la Osteoporosis

Como todos los años, el 20 de Octubre celebramos el DIA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS, instituido por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.). En esta ocasión, FHOEMO y AECOS quisimos poner el broche final bailando. Se organizó un pequeño taller en el salón de conferencias del Hotel TRIP AMBASSADOR, y lo llamamos: "LA SALUD A BUEN RITMO", además de los otros actos ya reseñados en el anterior Boletín Salud y Hueso N^o80.

El baile es una disciplina física que tiene muchos beneficios para nuestra salud, ya sea desde el plano de nuestro equilibrio emocional, como para mantenernos en forma de una manera más divertida y social.

Por segunda vez mi amiga y profesora de baile Olga Korzinkina, colaboró con nosotros, preparando unas coreografías y ejercicios sencillos para que todos pudieran seguirlos. Este taller además, contó con la presencia de nuestros amigos-voluntarios, Margarita, Gabriel, David y Willy, que desde aquí os damos las gracias a todos nuevamente, y os felicitamos por lo bien que nos lo hicisteis pasar.

Para los que podáis acceder a internet, AECOS os recomienda este vídeo, donde comprobareis, como fueron algunos de esos momentos llenos de ritmo y música:

http://www.youtube.com/watch?v=bzTQ_KoZasw

Gracias a todos los que participasteis, la próxima vez seguro que volvemos a bailar más y mejor, pero sobre todo que tengamos un rato divertido y saludable.

Beatriz Soto
Vocal de AECOS y Patrona de FHOEMO



De izquierda a derecha:
Willy, Beatriz, Carmen (Presidenta AECOS), Marga, Olga, Gabri y David

Avisos de la secretaría

Para 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.

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 el 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.

Recientemente el Dr. Díaz Curiel y colaboradores han publicado el artículo cuyo resumen incluimos:

NUTRICIÓN Y SALUD ÓSEA EN PERSONAS MAYORES: Dres: Manuel Díaz-Curiel¹, María Jesús. Moro-Álvarez², Susana Sanz-Baena². ¹Departamento de Medicina Interna. Unidad Metabólica Ósea, Fundación Jiménez Díaz, Madrid.

²Departamento de Medicina Interna, Unidad Metabólica Ósea, Hospital de la Cruz Roja, Madrid.

Resumen:

El papel de la insuficiencia nutricional en la producción de cambios en el crecimiento de los huesos y desarrollo de osteoporosis en la 3ª edad es bien conocido en la actualidad. Son varios los factores que están relacionados con la pérdida de masa ósea en esta etapa de la vida, incluyendo disminución de la formación ósea, disminución de la absorción de calcio por el intestino, cambios en la regulación de las hormonas que regulan el calcio, inactividad física, estado nutricional y otros.

Mientras que el calcio ha mostrado un efecto beneficioso

en todas las edades, la ingesta de calcio a nivel individual está por debajo de la recomendada en todos los países y a todas las edades. El mejor camino para adquirir una adecuada ingesta de calcio es a través de una dieta balanceada que debe incluir productos lácteos.

La Deficiencia de vitamina D, es común en la mayoría de las apersona de edad, lo que provoca un aumento del riesgo de fractura ósea. Una exposición regular a la luz solar y la toma de alimentos ricos o suplementados con vitamina D, así como, los suplementos orales de vitamina D ayudan a mantener unos adecuados niveles de vitamina D y colaboran con la salud ósea

Para mayor información del artículo pueden entrar en la pagina web:

<http://www.intechopen.com/books/show/title/nutrition-well-being-and-health>

Dr. Manuel Díaz Curiel
Presidente FHOEMO

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.
- 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

Edita: FHOEMO

Comité Editorial:

Director: A.Torrijos.

Vocales: C. Sánchez y B. Soto