

La Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO) y la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS), les desean felices fiestas y próspero año 2008



DIA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS/ JORNADA NACIONAL DE OSTEOPOROSIS 2008

El pasado 20 de octubre se celebró internacionalmente el Día Mundial de la Osteoporosis. Cada año en torno a esta fecha la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO) organiza la Jornada Nacional de Osteoporosis con diversos actos de divulgación y formación dirigidos a concienciar a la población general sobre la importancia de cuidar la salud de los huesos.

Por decimoquinto año consecutivo la Casa de su Majestad el Rey ha accedido a la petición que nuestra Fundación realizó solicitando la Presidencia de Honor de S. M. La Reina Sofía. El nombre del Patronato de FHOEMO y en el mío propio, como director de la revista quiero agradecer la aceptación de la Presidencia de Honor ya que nos sirve como estímulo para continuar con nuestros fines y objetivos.

Como prologo a la Jornada, el día 15 de Octubre, se realizó una Rueda de Prensa, en el Hotel Eurobuilding de Madrid, con la presencia del Dr. Manuel Díaz Curiel, Presidente FHOEMO, Dra. Cristina Carbonell, representante SEIOMM y Dña. Carmen Sánchez Chicharro, Presidenta AECOS, para el presente año la International Osteoporosis Foundation (IOF) ha elegido el lema «Levántate y Habla por tus Huesos», resaltándose la importancia de la prevención y diagnóstico, así como la prevalencia y el impacto socio económico que la osteoporosis tiene en



De izquierda a derecha la doctora Cristina Carbonell, representante SEIOMM, doctor Manuel Díaz Curiel, Presidente Fhoemo y Doña Carmen Sánchez Cicharro, Presidenta AECOS.

España, las medidas que se deberían tomar para mejorar la situación actual de esta enfermedad en nuestro país, y la importancia de concienciar a las mujeres españolas sobre la importancia de una detección precoz de la osteoporosis.

La Fundación conmemoró este evento en Madrid, el día 20 de Octubre, en el Museo del Ferrocarril de la C/ Delicias 61. Entre los Actos que tuvieron lugar ese día figuró una conferencia-colquio con el título «ACTITUD CONTRA LA OSTEOPOROSIS» que contó como ponente con el Dr. Manuel Díaz Curiel, Presidente FHOEMO. Desde las 10:00 horas hasta la hora de la conferencia existió un área de información general sobre la osteoporosis, valoración de factores de riesgo, y pruebas densitométricas por ultrasonido.

Dr. Antonio Torrijos Eslava
Director

CONFERENCIA «ACTITUDES CONTRA LA OSTEOPOROSIS» DIA MUNDIAL DE OSTEOPOROSIS

- Madrid, 20 de Octubre 2008 -

Prof. Manuel Díaz Curiel. Presidente de FHOEMO. Servicio de Enfermedades Metabólicas Óseas. Fundación Jiménez Díaz. Madrid

Con motivo de la XX Jornada Nacional de Osteoporosis, nuestra Fundación quiere continuar con las campañas contra esta enfermedad, insistiendo este año en las actitudes necesarias para luchar contra la misma: conocer bien la enfermedad y sus posibles causas; Prevención de los factores de riesgo; diagnóstico precoz de la enfermedad y por último realizar el tratamiento adecuado y sobre todo mantener el cumplimiento del mismo.

La osteoporosis se define hoy en día como una enfermedad generalizada del esqueleto caracterizada por una disminución de la resistencia ósea, que hace que una persona sea más propensa a sufrir fracturas. Es una enfermedad multifactorial y son varios los factores involucrados en el desarrollo de la misma. En la siguiente tabla están incluidos los más importantes.

TABLA: FACTORES DE RIESGO DE OSTEOPOROSIS

- La edad avanzada
- La menopausia, sobre todo si es precoz.
- Historia personal de fracturas previas.
- Tratamiento prolongado de corticoides.
- Peso inferior a 55 Kg después de la menopausia.
- Antecedentes familiares de osteoporosis y fracturas.
- Ingesta pobre de calcio.
- Escaso ejercicio físico.
- Tabaquismo y alto consumo de alcohol.

Es muy importante que se realice una correcta prevención de los factores de riesgo, uno importante es el genético que en estos momentos no se pueden modificar ni tampoco la edad. Pero la prevención es más alcanzable si logramos modificar algunos facto-



A la izquierda el Dr. Manuel Díaz Curiel, Presidente FHOEMO y Dr. Antonio Lorente Aerrle, colaborador FHOEMO y tesorero AECOS.

res ambientales, como una alimentación equilibrada y rica en calcio y sus derivados, una exposición solar adecuada para conseguir unos niveles aceptables de vitamina D, evitar los hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol, la realización de algún tipo de ejercicio físico de manera habitual, el control en la utilización de algunos fármacos como la cortisona, la delgadez, los trastornos alimentarios, etc.

Una vez que conocemos los factores de riesgo, aquellas personas que los tengan son candidatas a padecer esta enfermedad y sería conveniente que se les realizará una densitometría ósea, que es el patrón de oro de diagnóstico de esta enfermedad y que ha aportado un importante instrumento para reducir esta patología, ya que sabemos hoy en día que la disminución de la densidad mineral ósea es el principal factor que conduce al riesgo de fracturas en la osteoporosis. La medición de la densidad mineral ósea puede utilizarse especialmente para evaluar el riesgo de fractura y confirmar el diagnóstico de osteoporosis y, aunque con menos exactitud, para evaluar los efectos de los tratamientos. La detección precoz de



Público asistente a la conferencia.

pérdida de masa ósea es fundamental para prevenir sufrimiento innecesario, así como para reducir los costes sanitarios. La decisión para realizar esta prueba debe estar basada en un perfil individual de riesgo y sólo se realizará si el resultado de la misma puede seguirse de una decisión terapéutica.

La técnica más usada es la densitometría radiológica de doble energía axial (DXA) que utiliza una fuente de rayos X de doble energía, permitiendo medir la masa ósea a nivel de la columna lumbar y en varias regiones de la cabeza del fémur y entre ellas el cuello y cadera total.

Y por supuesto sí algunas personas desarrollan osteoporosis podemos en la actualidad, dado el amplio abanico de tratamiento que existen en el mercado, prevenir la aparición de fracturas. Fármacos de administración oral tanto en pastillas como en sobres, de periodicidad diaria, semanal o mensual, de administración intramuscular o intranasal etc. E incluso se han desarrollado fármacos de administración intravenosa de manera muy espaciada y que se adaptan a las características personales de cada paciente. Todos estos fármacos requieren a su vez la administración suplementaria de calcio y Vitamina D, ya que la mayoría de los enfermos con osteoporosis, tiene un aporte escaso en calcio y niveles bajos de vitamina D en sangre.

Su médico elegirá entre los fármacos el más adecuado y así mismo valorará sus efectos secundarios y contraindicaciones. Los fármacos para tratar la osteoporosis y ver su eficacia deben tomarse durante un tiempo prolongado y es necesario un cumplimiento estricto del mismo. El incumplimiento de los tratamientos es uno de los factores fundamentales implicados en el mal control de las enfermedades; se estima que el 50% de los pacientes con procesos crónicos los abandonan o hacen un mal uso de los mismos.

El incumplimiento limita los beneficios que los tratamientos tienen sobre la enfermedad. Frustra las expectativas del enfermo respecto a su cura o mejoría y la confianza del médico en su enfermo, ya que ambos ven fracasar sus expectativas y aumenta el riesgo de efectos secundarios, incrementando los costes. También explica el porqué de la ineficacia de las terapias en algunas ocasiones. Sabemos que, en los enfermos tratados por Osteoporosis, aquellos que incumple el tratamiento ganan menos masa ósea y sufren un mayor número de fracturas que los que cumplen estrictamente el mismo.

Esperemos que estas recomendaciones ayuden a los pacientes a prevenir y tratar de forma adecuada esta enfermedad con tanta prevalencia como es la Osteoporosis.

DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS EN VALENCIA

El pasado 20 de Octubre, coincidiendo con el Día Mundial de la Osteoporosis y organizado por Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Osea (FHOEMO) y la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS), a través de su Delegados Provinciales en Valencia, los Dres. Juan José García Borrás y Javier Calvo Catalá, Jefes de las Unidades de Reumatología y Metabolismo Oseo del Hospital General Universitario La Fe y del Hospital General Universitario de Valencia. Se establecieron dos puntos informativos en los dos hospitales anteriormente reseñados, atendidos por azafatas donde se repartieron trípticos informativos sobre la osteoporosis.

Como colofón los Dres. Calvo Catalá y García Borrás, realizaron una conferencia-coloquio en el Instituto Benlliure, de la Calle Alboraya, 44, de dicha provincia, bajo el lema instituido por la International Osteoporosis Foundation (IOF) «HABLA POR TUS HUESO», colaboró en dicha evento Faes Farma y Puleva que obsequió a los asistentes con una degustación de productos lácteos.

Durante la misma se abordaron la prevención diagnóstico y tratamiento de la osteoporosis, realizar una dieta equilibrada y rica en calcio y en la importancia del ejercicio físico encaminado a mejorar la salud ósea.

La detección precoz de la osteoporosis es vital con el fin de mejorar la calidad de vida y disminuir considerablemente el

riesgo de fractura, por ello recomendaron una ingesta correcta de calcio y vitamina D, ya sea mediante la dieta o la exposición al sol, hacer algún tipo de ejercicio físico adecuándolo a la edad y el eliminar los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. También indicaron que las personas que desarrollan la osteoporosis deben de ser tratadas con medidas farmacológicas, el objetivo prioritario de los tratamiento es la prevención de las fracturas que es la consecuencia final de la osteoporosis.

En los días anteriores a la Jornada los Dres. Calvo Catalá y García Borrás intervinieron en distinto medios de comunicación.

DRES: JUAN JOSÉ GARCÍA BORRÁS Y JAVIER CALVO CATALÁ
Delegados Provinciales FHOEMO/AECOS



El Dr. Juan Jose Garcia Borrás y el Dr. Javier Calvo Catalá, Delegados FHOEMO/AECOS en Valencia.



Público asistente a la conferencia en Valencia

DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS EN LEGANES (MADRID)

El pasado 21 de Octubre, la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Oseas (FHOEMO) en colaboración con la Asociación de Enfermos Espondilíticos Reumáticos de Leganés (AEERL) y el Excmo. Ayuntamiento de Leganés (MADRID) y el Patrocinio de Laboratorios Roche y GSK, se realizó una Jornada de Osteoporosis, en el Centro Cívico Julián Besteiro, para conmemorar el Día Mundial de la Osteoporosis.

Durante todo el día y hasta el inicio de la conferencia, se realizaron pruebas densitométricas por ultrasonido y se entregó diversos material divulgativo sobre la enfermedad.

La conferencia-coloquio dirigida a público en general fue impartida por el Dr. Manuel Díaz Curiel, presidente de la FHOEMO, a la que asistieron más de 300 personas y contó con la presencia de la Ilma. Sra. M^a José Banegas González, Concejala Delegada de Salud y Consumo y Dña. Inés Ortiz Torralba, Presidenta AEERL. El Dr. Díaz Curiel, indico que la osteoporosis no distingue entre hombres y mujeres, aunque estas últimas tienen el doble de posibilidades de desarrollar osteoporosis, debido a los

cambios hormonales que experimental con la menopausia, así como de la prevención, los factores de riesgo, los hábitos saludables y de las medidas farmacológicas.

También destacar la buena predisposición de los socios de la AEERL, por su colaboración en el desarrollo de la Jornada y que esta halla sido un éxito de público. Sirvan estas líneas para agradecer a FHOEMO y muy especialmente a su presidente el Dr. Manuel Díaz Curiel, que hicieron posible este evento.

DR. ANTONIO TORRIJOS ESLAVA
Director



Dña. Inés Ortega Torralba, Dña. M^a José Banegas González y el Dr. Manuel Díaz Curiel



Vista general del pública de la conferencia en Leganes

XI FORUM EUROPEO DE SALUD Y RIQUEZA

Del 1 al 4 de Octubre pasado, se celebró en Bad Gastein (Austria), el XI Congreso Europeo de Salud y Riqueza, con el lema «Dimensiones Económicas y Sociales de la Salud».

Este foro es una plataforma de discusión para todos los grupos relacionados con temas de salud, así están implicados: científicos, políticos de la salud, profesionales sanitarios y asociaciones de pacientes. En esta edición se dieron cita 620 expertos de 45 países, incluyendo, el Comisionado de la Unión Europea de Salud, el Ministro de Salud de Austria, así como Ministros y Secretarios de Estado de Alemania, Estonia, República Checa, Chipre, Liechtenstein y Serbia. También participó la IAPO (Alianza Internacional de Organizaciones de Pacientes).

Se trataron diversos temas, entre otros:

- 1 Promoción de la salud, prevención de las enfermedades y refuerzo del papel de los profesionales de la salud.
- 2 Balances económicos, políticos y de justicia: experiencias en Europa y resto del mundo.
- 3 Manejo de enfermedades poco frecuentes y uso de medicamentos para las mismas: un reto para las políticas de salud europeas.

Felicitemos y damos las gracias a la organización de este foro, por su eficacia y hospitalidad con nosotras, así como a los laboratorios AMGEN.

La Presidenta de AECOS, Carmen Sánchez, y yo tuvimos la oportunidad de asistir a este foro, así como a



De Izquierda a Derecha, Gabriele Suppan de Austria, Beatriz Soto Rivero, patrona FHOEMO y Ingerbog Linde, Vicepresidenta de Asociación de Osteoporosis de Alemania.

la cena-coloquio especial auspiciada por los laboratorios AMGEN. En la misma y bajo el lema «**Asesoramiento en el valor e innovación de las medicinas en las enfermedades crónicas**»,

se expusieron las distintas políticas y problemáticas en lo referente a la salud sobre diagnósticos, tratamientos, asociaciones de pacientes, reclamaciones a los responsables de salud de los gobiernos y el papel de los laboratorios, con los representantes de Italia, Alemania, Inglaterra, Bélgica, Suiza, Austria, Holanda, Canadá y Hungría.

Al día siguiente se discutió sobre **las medicinas biotecnológicas**. Los avances tecnológicos y científicos son minuto a minuto más sorprendentes e inimaginables. La



Doña Beatriz Soto River, Patrona FHOEMO y Vocal de AECOS y Doña Carmen Sánchez Chinarro, Presidenta AECOS

biotecnología está basada en la utilización de organismos vivos o sistemas biológicos. AMGEN utilizando técnicas de ingeniería genética, elabora moléculas prácticamente idénticas a los naturales. Suelen tratarse de proteínas con una función fisiológica muy específica. La biotecnología es el proceso por el que estos componentes naturales del organismo se producen en cantidades suficientes para su uso terapéutico.

La cuestión que se plantea desde distintos ámbitos es qué es lo que se puede hacer a partir de ahora, si se está haciendo lo necesario, y si es factible la prescripción y utilización de las nuevas medicinas biotecnológicas, a pesar de su alto coste de fabricación, pero con una constatada efectividad en comparación con otros tratamientos. A los pacientes les resulta difícil comprender por qué existiendo ya estos medicamentos, los gobiernos sopesan mucho su prescripción basándose solamente en la idea del costo-beneficio a corto plazo, cuando en realidad, no suponen un COSTE, sino una INVERSION.

Confiamos que al final, el buen criterio sea el que llegue a todos los despachos de los responsables de salud.

BEATRIZ SOTO
Patrona de FHOEMO, Vocal de AECOS

ENCUENTRO DE LA RED DE PACIENTES FORMADORES POR LA SEGURIDAD DE LOS PACIENTES

Los días 24 y 25 de Septiembre la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS), estuvo representada por su Presidenta D^a Carmen Sánchez Chicharro, en el encuentro que La Escuela de Salud Pública Andaluza y La Agencia de calidad del Ministerio de Sanidad, organizó en el Lazareto de Mahón.

Se trataba de un encuentro de La Red de Pacientes Formadores por la Seguridad de los Pacientes.

Se abordaron cuestiones didácticas y de comunicación para desarrollar un taller de formación de pacientes en Seguridad de Pacientes, con una elaboración práctica de una sesión de formación de formadores.

También se trabajó la aplicación y manejo de la información dirigida a pacientes en seguridad clínica y de medicamentos.

En otra sesión se trató la comunicación en la consulta, para mejorar la seguridad del paciente.

Se concluyó con un plan de formación 2008-2009 para la Red de Pacientes formadores, siguiendo las pautas de «Le acompañamos al médico»:

PREPARAR LA VISITA:

- Escriba las preguntas.
- Lleve una agenda.
- Rellene un dietario.
- Decida quien le acompaña.
- Decida el tipo de ropa que se va a poner.

EN LA SALA DE ESPERA:

- Llegue con tiempo suficiente.
- Sitúese.
- Relájese.
- Repase la situación.

DURANTE LA VISITA:

- Explicar-Escuchar.
- Pregunte si puede tomar notas.
- Haga las preguntas necesarias.
- Próximos pasos.
- Repetir-resumir el plan de actuación.
- Que hacer en caso de dudas.

AL SALIR DE LA CONSULTA:

- Programe la siguiente visita.
- Recoja la documentación necesaria.

DOÑA CARMEN SÁNCHEZ CHINARRO
PRESIDENTA AECOS

LOTERIA DE NAVIDAD

Ya disponemos de participaciones y decimos para la Sorteo Extraordinario de Navidad del número 58876. Las mismas pueden adquirirse en la sede de la Asociación Española Contra la Osteoporosis, C/ Gil de Santiváñes, 6-Bajo Interior Derecha. Madrid. El precio de cada participación es de 2,50 Euros y los décimos 22 Euros.



DELEGACIÓN EN BARCELONA

El pasado día 2 de Octubre se celebró en el Salón de Actos de CCOO en Barcelona una conferencia, con el título «EJERCICIO Y HABITOS SALUDABLES EN OSTEOPOROSIS», contó como ponente con el Sr. Fidel Calle Balaña. Fisioterapeuta del Valle Hebron.

En la primera parte de la conferencia se habló de diferentes aspectos para prevenir la Osteoporosis, cómo realizar algún tipo de ejercicio físico, adecuándolo a las distintas etapas de la vida; hacer una alimentación equilibrada y rica en calcio; modificar algunos factores ambientales; evitar los hábitos tóxicos; tener un buen control en la utilización de algunos fármacos como la cortisona; usar un calzado adecuado como máximo con un tacón de 3 o 4 cm y con suelo antideslizante; evitar la sobrecarga de pesos; en caso de necesidad utilizar un bastón, muleta o andador, siempre de forma adecuada, teniendo en cuenta que la ayuda es una prolongación de nuestra extremidad y tiene que servir para un buen apoyo; usar las barandillas cuando se bajen y suban escaleras, recordando que para descender hay que apoyar primero la punta y después el talón para evitar el impacto.

Tener una normas posturales que nos ayuden a evitar o aliviar los dolores de espalda, manteniendo el tronco erguido y consiguiendo un buen tono muscular, y a luchar contra la tendencia a la cifosis debida en parte al síndrome involutivo senil en general, y a las fracturas por aplastamiento en particular...

Una forma de disminuir el dolor de espalda es entrenar a los pacientes para protegerla durante



El Señor Fidel Calle Balaña, fisioterapeuta del hospital Valle de Hebrón de Barcelona durante la conferencia.



Vista del público asistente a la conferencia.

el tiempo de posible lesión, para ello debemos hacerles comprender que sus discos intervertebrales son como cojines de gelatina que han sido dañados por abuso de posturas y actividades que deben reprogramarse. Análogamente el hueso también se encuentra más frágil y debe protegerse: Evitando la rotación con cargas; buscar apoyos de estabilidad para repartir mejor las fuerzas y economizar esfuerzos, mejor sentarnos sobre una silla que en el sofá; sentarse y levantarse de una silla, agacharse flexionando las rodillas; etc...

La finalidad del ejercicio físico es: Introducir el aprendizaje de la concienciación postural, permitiendo que las actividades de la vida diaria e incluso deportiva se realice sin riesgos para la estructura vertebral; prevenir las deformidades vertebrales y sobre todo las fracturas por aplastamiento, fortaleciendo específicamente los músculo que permiten mantener una adecuada estática de la columna; prevenir los dolores vertebrales de la osteoporosis debidos en gran parte al desajuste de la mecánica raquídea, y aliviar el dolor producido por los aplastamiento vertebrales.

En consecuencia, las personas que no tengas otras afecciones, como cardiopatías, artrosis, etc, deben intentar llevar una vida físicamente actividad, incluyendo algún deporte o como mínimo caminar una hora al día.

CARMEN OLIVA HURTADO
DELEGACIÓN AECOS BARCELONA

Resumen de Actividades en torno al Día Mundial de la Osteoporosis

Alorcón

Los días del 20 al 24 de Octubre, en el Centro de Asociaciones de Salud de Alorcón, se celebra la II Semana de la Osteoporosis, con una serie de actos y con una nutrida participación de nuestros socios.

La inauguración se realizó el día 20 con una charla-coloquio «LA OSTEOPOROSIS, SU PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO», que contó como ponente con la Dra. Elena Martínez del Servicio de Rehabilitación del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. El Acto contó con la presencia de D. Antonio Elviro, Concejal de Salud del Excmo Ayuntamiento de Alorcón y Dña. Victoria Meléndez, Coordinadora de dicha Concejalía.

Se hizo hincapié en la importancia de prevenir la enfermedad antes de que esta aparezca practicando algún tipo de ejercicio físico, adecuándolo a la edad, una dieta rica en calcio y vitamina D, así como conocer los factores de riesgo. Estas son algunas de las recomendaciones que tenemos para luchar contra esta enfermedad.

Desde la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS), tratamos de concienciar a la población de los hábitos saludables para mejorar nuestra salud ósea y la calidad de vida a través de las diferentes actividades que desarrollamos.

Las actividades que se realizaron durante la Semana de la Osteoporosis fueron las siguientes: Talleres de cocina con recetas ricas en calcio; un taller de gimnasia para dar a conocer los ejercicios recomendados y los contraindicados; masajes gratuitos con terapia de shiatsu, que también se llevó a cabo en Madrid el día 22 de Octubre; mesas informativas con folletos divulgativos y como colofón se realizó un paseo osteosaludable por los parques de Alorcón con una degustación de producto lácteos que nos sirvió de convivencia y charlar sobre nuestras experiencias.

Desde estas líneas queremos agradecer a todas las personas que desinteresadamente han hecho posible que todas estas actividades salieran adelante, y muy especialmente a todos nuestros socios su participación.

CRUZ BENAVENTE CASADO
SECRETARIA GENERAL AECOS

PROXIMAS JORNADAS DE OSTEOPOROSIS CON PRUEBAS DENSITOMETRICAS POR ULTRASONIDO

- Días 18, 19 y 20 de Noviembre. Hospital Universitario Clínico San Carlos, C/ Profesor Martín Lago s/n Madrid. Auditorio Pabellón San Carlos. Dentro de la XIV Jornadas Madrileñas de Alimentación y Educación Sanitaria.
- Días 9, 10 y 11 de Diciembre en Alcobendas. En colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Alcobendas, en la Universidad Popular, de la Avda de España nº 8.

Se informa a los socios de la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS), que si están interesado en acudir a estos eventos, no tendrán que pedir cita previa para realizarse la prueba.

Para más información teléfono: 91 578 35 10

ACTIVIDADES AECOS CURSO 2008/2009

MADRID

■ CLASES DE GIMNASIA:

- Polideportivo S. Miguel Arcángel: C/ Cabello Lapiedra, 4 (Paseo de Extremadura).
- Martes y Jueves de 6:45 a 7:45 horas.
- Spa Body Factory Retiro Sur: C/ Fuenterrabia, 5 (Menéndez Pelayo).
- Lunes y Miércoles de 11:00 a 12:00 horas.

■ MASAJES TERAPÉUTICOS

- Avenida de Portugal 111, bajo (Paseo de Extremadura).
- Todas las tardes de 5:00 a 8:00 horas excepto jueves.
- Concertar cita en el Teléfono: 630 445 121 Andrés Huerta.

■ TRATAMIENTOS DE FISIO Y SPA

- Body Factory Retiro Sur: C/ Fuenterrabia, 5 (Menéndez Pelayo).
- Concertar cita en el Teléfono: 91-501.11.98.

■ PILATES CENTRO MEDICINA FÍSICA S.A.

- Dirigido por la Dra. Martínez Cal. Especialista en Reumatología.
- C/ Conde de Aranda, 22. (Junto al Metro Retiro)
- Teléfono de Contacto: 91 431 35 34 Srta. Nieves.

ALCORCÓN

CLASES DE GIMNASIA:

- UPA Los Castillos (Avenida de los Castillos)
- Lunes y Miércoles de 10:00 a 13:00 horas.

- UPA Virgen de Iciar: (C/ Virgen de Iciar, 17).
- Martes y Jueves de 9:15 a 13:15 horas
- Centro de Asociaciones de Salud: (C/ Timanfaya s/n).
- Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00 horas.
- Martes y Jueves de 10:00 a 11:00 horas

■ TALLER DE COCINA:

- Centro Asociaciones de Salud (C/ Timanfaya s/n).
- Martes alternos de 10:00 a 12:00 horas.

■ GRUPO AYUDA MUTUA:

- Dirigido por la psicóloga Victoria Benito.
- Centro de Asociaciones Salud (C/ Timanfaya s/n).
- Martes alternos de 10:00 a 11:00 horas (Victoria).

■ MASAJES TERAPÉUTICOS:

- Centro Asociaciones de Salud (C/ Timanfaya s/n).
- Jueves de 17:00 a 20:00 horas.
- Previa petición cita en el teléfono 630 445 121 (Andrés Huerta).

DELEGACIÓN AECOS EN VALENCIA

■ CLASES DE GIMNASIA:

- Instituto Benlliure: (C/ Alboraya,44).
- Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 horas
- Teléfono de Contacto: 630 752 229.
- O si lo prefiere puede pasarse por el gimnasio y le atenderán.

VI JORNADA PLURIDISCIPLINAR PACIENTES

El día 28 de Octubre, en el Ministerio de Sanidad y Consumo, organizado por Fundamed, las VI Jornada Pluridisciplinar Paciente, donde se presentaron con un enfoque novedoso los retos a los que se enfrentan cada día las organizaciones de pacientes, potenciando el diálogo entre los diversos grupos de interés, además de establecer pautas que sirvan para intercambiar «buenas prácticas».

Las organizaciones de pacientes deben afrontar con recursos muy limitados un aumento de la demanda de sus servicios, que compromete su prestación al nivel de calidad adquirido, así como la necesidad de adaptación constante a los cambios tanto a los que se producen en el sector como a los que les demanda sus usuarios.

La forma en la que integran estas cuestiones condiciona el crecimiento de la organización, e incluso su supervivencia de ahí la importancia de aplicar técnicas de gestión para resultados. Además deben saber aprovechar la coyuntura actual, donde destaca la creciente conciencia solidaria de la sociedad civil.

CARMEN SÁNCHEZ CHICHARRO
PRESIDENTA AECOS

II CONGRESO EUROPEO DE PACIENTES

Los días **18, 19 y 20** de Noviembre, se celebrará el II Congreso Europeo de Pacientes, Innovaciones y Tecnologías, en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Madrid, Paseo de la Castellana 99. Organizado por el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social y Centro Colaborador de la O.M.S.

CONSEJOS PARA CUANDO NECESITE REALIZARSE UNAS PRUEBAS MEDICAS

La manera más importante para mantenerse sano es participar activamente en el cuidado de su propia salud. Esta información le ayudará cuando necesite hacerse algún examen médico.

Los doctores piden análisis de sangre, radiografías y otras pruebas que le ayudaran a diagnosticar sus problemas médicos. Quizás usted no sabe por qué necesita realizarse una prueba. Aquí le presentamos algunas preguntas que puede hacer para mejorar su información:

- ¿Para que es la prueba?
- ¿Para que sirve dicha prueba y que información proporciona?
- ¿Solamente existe esta prueba para hacerme el diagnóstico?
- ¿Qué riesgo tiene el examen?
- ¿Es dolorosa la prueba?
- ¿Qué duración tiene la prueba?

También le aconsejamos que indique a su médico todos los medicamentos que está tomando



Densitometro DEXA.

tanto si la adquiere con receta como sin ella, no omita ningún dato sobre las enfermedades que padece, así como si tiene algún tipo de alergia y a que.

Y siempre será el médico quien le aconsejará el tipo de medicamento que tiene que tomar, las pautas terapéuticas del mismo y el tiempo que debe llevar a cabo el tratamiento.

DÑA. CARMEN SÁNCHEZ CHICHARRO
PRESIDENTA AECOS

HORARIO DE LA INFORMACIÓN MÉDICA POR TELÉFONO

Os informamos que la información médica telefónica se atenderá los jueves en horario de 17:00 a 18:00 horas. El Dr. Lorente continuará atendiendo vuestras dudas en el teléfono 91 431 22 58.

HORARIO DE INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN

El servicio de información sobre nutrición se atenderá los viernes de 18:00 a 19:00 horas. Por la nutricionista M^a Carmen Japaz en el teléfono 605 672 176.

NOTA DE SECRETARÍA

Recordamos a todos nuestros asociados que la cuota de la Asociación debe abonarse durante el primer trimestre del año y que la misma esta establecida en 20 euros anuales.

Igualmente, agradeceríamos que todas las personas que hayan cambiado sus datos bancarios nos lo notifique, por e-mail info@aecos.es, por carta a la dirección de la sede social de la C/ Gil de Santiváñes., 6-Bajo Interior Derecha, 28001 Madrid o en el teléfono 91 431 22 58, siendo el horario de atención de la secretaria de 10:00 a 14:00 horas de lunes a viernes.

Recetas del Taller de Cocina de Alcorcón

ROLLOS DE REPOLLO RELLENOS DE JAMON Y QUESO

INGREDIENTES	Para la bechamel:	PREPARACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ■ 8 hojas de repollo. ■ 8 lonchas de jamón cocido. ■ 200gr. de queso fresco. ■ 1 cucharada de queso rallado. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 200ml de leche. ■ 2 cucharadas de aceite de oliva. ■ 20gr de harina, sal. 	<p>– Lavar y secar las hojas de repollo. Cortar el queso en 8 trozos iguales. Escaldar las hojas de repollo en agua hirviendo con una pizca de sal durante 4 minutos y escurrirlas sobre un paño. Extender las hojas de repollo y colocar el jamón. Posteriormente poner el queso en el centro y enrollar.</p> <p>– Distribuir los rollos en una fuente. Verter un poco de bechamel por encima y espolvorear el queso rallado. Introducir los rollos en el microondas durante 15 minutos con el grill simultáneo. También puede prepararse en el horno convencional dejándolo 10 minutos más.</p> <p>Forma de preparar la bechamel</p> <p>– En un cazo dorar la harina con el aceite durante 1 minuto, verter la leche y cocer a fuego suave con una pizca de sal.</p>
		<p>M^a TERESA ABAJO IGLESIAS</p>

PECHUGAS DE POLLO RELLENAS DE JAMON Y QUESO

INGREDIENTES	PREPARACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 pechugas de pollo abiertas y con la piel ■ 2 lonchas de jamón serrano o york ■ 2 lonchas de queso gouda o similar ■ Pimienta y sal ■ El zumo de dos limones ■ Medio vaso de vino blanco ■ Media cebolla ■ Una cucharadita de «maizena espesante» 	<p>– Se limpian las pechugas de grasa y se extienden sobre una tabla. Se rocían con poco de sal y pimienta. Posteriormente ponemos el jamón y el queso sobre las pechugas y se hacen un rollito. Estos rollitos se atan con una cuerda.</p> <p>– Los rollitos se introducen en una olla con un poco de aceite. Cuando están bien dorados se le incorpora media cebolla en tiras. Cuando la cebolla está dorada se le incorpora el vino blanco, un poquito de agua y el zumo de limón. Se deja cocer durante 35 minutos. Trascurrido este tiempo se sacan los rollitos y la salsa se pasa por la batidora. Esta salsa se pone al fuego y se le añade un poco de «maizena espesante» dejándola unos minutos hasta que reduzca.</p> <p>– Se quita la cuerda a los rollitos y se parte en porciones y se acompaña con la salsa.</p>	
		<p>M^a TERESA ABAJO IGLESIAS</p>

ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA

El pasado día 14 de Octubre, tuvo lugar la Asamblea General Extraordinaria, en el Salón de Actos de la Casa de Canarias, C/ Jovellanos, 5 de Madrid, a las 18:00 horas en primera convocatoria y a 18:30 en segunda, estando presentes 25 socios y habiendo delegado sus votos 27 socios.

Se da lectura al acta de la Asamblea anterior, que es aprobada por unanimidad.

Se cambia el Orden del Día, por motivos de agenda del ponente, iniciándose la charla coloquio con el título «EL DOLOR AGUDO Y SU TRATAMIENTO FARMACOLOGICO EN LAS FRACTURAS OSTEOPOROTICAS» que contó como ponente con el Dr. Pedro Moñino, Servicio de Anestesiología del Hospital Universitario Clínico de Madrid (en el próximo Boletín publicaremos un resumen de la conferencia).

Una vez finalizada la conferencia, se abre un animado coloquio, donde los asistentes efectuaron consultas sobre las dudas surgidas, siendo estas aclaradas por el especialista.

Toma la palabra Doña. Carmen Sánchez Chicharro, Presidenta de AECOS, donde informa de las actividades del Día Mundial de la Osteoporosis/Jornada Nacional de Osteoporosis que se celebrarán tanto en Madrid como en nuestra dele-

gación de Alcorcón, y anima a todos los socios a participar en las actividades que se desarrollarán durante la misma.

Se comenta la excursión que tenemos prevista para el próximo 12 de Noviembre, a la fabrica de Campofrío en la provincia de Burgos, cuyo autocar será subvencionado para los socios de AECOS.

Se informa de los nuevos grupos de gimnasia que se quieren poner en marcha en Madrid, uno en el gimnasio Boddy Factory Retiro Sur, C/ Fuenterrabía, 5 y el Centro Medicina Física S.A. situado en C/ Conde de Aranda, nº 22, animando a todas las personas interesadas en esta actividad a ponerse en contacto con la Asociación, con el fin de ver el número que se inscriben en los mismos y ver su viabilidad.

Dentro del capítulo de ruegos y preguntas, Doña Carmen Sánchez, solicita a los asistentes su ayuda y colaboración como voluntarios, en labores de información dentro de las Ferias donde este prevista la concurrencia de nuestra Asociación, así como en trabajos ocasionales de oficina.

Sin más asuntos que tratar se levanta la sesión a las 20:00 horas.

CRUZ BENAVENTE CASADO
SECRETARIA AECOS

Socios corporativos de la FHOEMO

- BENEOTM
- DANONE.
- FAES.
- G. E. MEDICAL SYSTEM LUNAR.
- GLAXO SMITHKLINE.
- GRUPO FERRER.
- ITALFARMACO
- LECHE PASCUAL.
- LILLY.
- MERCK SHARP & DOHME.
- METRONIC
- NYCOMED SPAIN
- OSETECH.
- PROCTER&GAMBLE.
- PULEVA.
- ROCHE FARMA.
- ROVI.
- SERVIER.
- THÄMERT.

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: Gil de Santivañes, 6, bajo interior D. 28001 Madrid
AECOS: Tel. / Fax: 91 431 22 58
FHOEMO: Tel. / Fax: 91 578 35 10
Apartado de Correos: 14662 - 28080 Madrid
<http://www.aecos.es>
e-mail: info@aecos.es
Edita: FHOEMO
Comité Editorial:
Director: A. Torrijos.
Vocales: A. Lorente, C. Sánchez y B. Soto
Realización:
Qar Comunicación
Depósito legal: M-25086-2001