

## EL CORREO FARMACEUTICO PREMIA A FHOEMO, GSK Y ROCHE DENTRO DE LAS MEJORES INICIATIVAS DE LA FARMACIA DE 2007

El prestigioso periódico Correo Farmacéutico, ha premiado a FHOEMO, GSK y Roche, por la Campaña «UNA VEZ AL DÍA, UNA VEZ A LA SEMANA, UNA VEZ AL MES. CUIDA TU OSTEOPOROSIS».

Con motivo de la celebración de Día Mundial de la Osteoporosis, el 20 de Octubre, la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO) llevó a cabo el año pasado la campaña anteriormente mencionada, con el patrocinio de los laboratorios Roche y GlaxoSmithkline y el apoyo de las farmacias españolas.

El objetivo de esta campaña fue el de concienciar a las mujeres (principalmente grupo de riesgo) afectadas por osteoporosis para que no abandonaran su tratamiento, ya que en España un 60% de las enfermas no cumplen con su terapia. De hecho, según datos de la campaña, las pacientes más jóvenes y activas (entre 55 y 60 años) que no han sufrido fracturas son las propensas a abandonar los tratamientos prescrito. Uno de los objetivos de la campaña fue el de transmitir a los pacientes que la administración de los tratamientos ha mejorado en comodidad (la medicación puede tomarse diariamente, a la semana o cada mes).

La participación de las farmacias se basó en la entrega a los pacientes de folletos con información sobre la osteoporosis.



A la izquierda D. Rafael Herrero de la Escasura, coordinador general de FHOEMO, con un grupo de los premiados

El acto de entrega de los galardones se celebró el pasado 3 de marzo de 2008, en el Circulo de Bellas Artes de Madrid, en un encuentro que cada año congrega a varios centenares de profesionales y representantes institucionales de la Farmacia particularmente y de la Sanidad en general.

Con estos premios, la publicación especializada Correo Farmacéutico destaca el trabajo bien hecho en el mundo de la farmacia, así como los avances producidos durante 2007. En representación de la Fundación recibió el Premio D. Rafael Herrero de la Escosura, Coordinador General.

DR. MANUEL DÍAZ CURIEL  
Presidente FHOEMO

## ALGUNOS COMENTARIOS ACERCA DEL HUEVO

El pasado mes de diciembre tuvo lugar en Miami la Conferencia Mundial de Sociedades de Pacientes de Osteoporosis de la IOF, de la que AECOS y FHOEMO son miembros. A la conferencia han asistido más de 200 participantes de 60 países diferentes. Por primera vez ha participado la National Osteoporosis Foundation (NOF) de los EEUU, que ha actuado como anfitriona de esta reunión.

El huevo es un alimento completo, que puede consumirse en todas las edades, contiene proteínas en la clara y en la yema, así como vitaminas A, vit B-2, B-12, vit D, vit E, ácido fólico, fósforo, yodo etc...

Por ello es recomendable su ingesta en todas las edades, sobre todo en las personas mayores ya que suelen tener déficit de proteínas, pero no se puede decir la cantidad exacta que se debe consumir de un solo alimento. En una dieta equilibrada y saludable no constituye ningún problema el consumo de cuatro a cinco huevos a la semana. El huevo se puede consumir a cualquier hora. La mayor o menor facilidad para digerirlo depende muchas veces de su preparación. El huevo cocido se digiere mejor que el frito y no es recomendable el consumo de huevo crudo.

Se ha hablado mucho del huevo y del peligro de aumento del colesterol. Hoy sabemos que el riesgo coronario viene dado por la ingesta de grasas saturada y por los condicionantes genéticos sobre todo. El colesterol es necesario para la vida y el normal funcionamiento de nuestro organismo; gran parte del colesterol que necesitamos es producido por el hígado, que regula su fabricación en función de las necesidades. El huevo no es el responsable del nivel de colesterol en sangre.

En relación sobre si son mejores los huevos blancos o morenos, decir que el color de los mismos viene determinado por la raza de las gallinas que lo ha puesto y no tiene que ver con su calidad, valor nutritivo o sabor. Para su mejor conservación se deben meter en el frigorífico. Para saber si un huevo está fresco al cascarlo se aprecian dos zonas bien definidas en la clara, una densa y otra que la rodea más fluida, pero sin llegar a ser líquida. Tanto la yema como la clara quedan bien recogidas, sin desparramarse y sobre todo compruebe y respete la fecha de consumo.



Si observamos que aparecen manchas rojas tanto en la clara como en la yema, no tiene importancia, y se pueden retirar con la punta de un cuchillo limpio: en la clara también podemos ver como “nubes” que como las anteriores, no alteran la calidad del huevo, y además son síntomas claros de frescura.

Otro mito es que el huevo es responsable de la salmonelosis, por lo general ésta se produce debido a una manipulación incorrecta tanto del huevo como de otros alimentos. Para evitarla, siga estos consejos: mantener limpias las manos y los utensilios de cocina, la adecuada cocción de los alimentos destruye las posibles bacterias contaminantes, por ello es conveniente cuajar bien las tortillas y conservar los alimentos frescos o cocidos en el frigorífico especialmente en verano.

De todo ello podemos deducir que los huevos son un alimento muy bien protegidos de la contaminación exterior gracias a su cáscara, debemos desechar los que estén sucios y tengan alguna fisura en la cáscara, tiene más proteínas que la leche, la carne o el pescado, el consumo de los huevos es buena a cualquier edad y que por razones de higiene no es recomendable separar las claras de las yemas con la propia cáscara y no lave los huevos, a menos que vaya a consumirlos inmediatamente.

Sr. D. GREGORIO VERGARA  
Ingeniero Agrónomo IMIDRA  
DR. ANTONIO LORENTE  
Junta Directiva AECOS

## MEMORIA DE LOS TALLERES DE COCINA EN EL CENTRO DE ASOCIACIONES DE LA SALUD

**E**n octubre del 2007, coincidiendo con la semana de la osteoporosis, se puso en marcha una nueva iniciativa de AECOS (Asociación Española Contra la Osteoporosis), un taller de cocina centrado en la elaboración de recetas ricas en calcio.

Las dos primeras sesiones tuvieron carácter de jornadas abiertas y se dedicaron a la realización de entrantes fríos; «endibias con crema de queso fresco y caviar», «tosta de requesón con sardinas en aceite de oliva», «surtido de hojas verdes en aliño de yogur griego», «rollitos noruegos rellenos de queso y salmón».

La iniciativa tuvo una gran acogida, con una asistencia de alrededor de cuarenta personas por sesión.

Debido al gran interés que suscitaron las jornadas, se decidió continuar con los talleres de cocina «recetas ricas en calcio» para los socios de AECOS. Estos talleres se realizan dos martes alternos



Grupo de alumnas asistentes al taller

de cada mes y cuentan con una participación aproximada de 15 a 18 socios.

Además del taller de cocina, AECOS realiza actividades complementarias como por ejemplo la visita al centro culinario Gallina Blanca Madrid, donde nos enseñaran a elaborar recetas novedosas con sus productos.

MARIA TERESA DE ABAJO IGLESIAS

## RECETAS DEL TALLER DE COCINA AECOS 2008

### POSTRE DE YOGUR CON FRUTA

Ingredientes:

- 1 lata de 1/2 kg. de melocotón o piña.
- 50 gr. de pasas de corinto.
- 2 yogures naturales.
- 200 gr. de nata líquida.
- 125 gr. de azúcar.
- La ralladura de 1 limón, 4 huevos, 1 cucharada de maicena, 1 cucharada de brandy.
- Azúcar para caramelizar el molde.

Preparación:

Poner en un molde dos cucharadas de azúcar y dos de agua, introducimos el molde en el microondas unos 5 ó 7 minutos para caramelizarlo. Poner a remojo las pasas de corinto con la cucharada de brandy y un poco de agua. Partir la fruta y colocarla sobre el

molde caramelizado. Echar encima de la fruta las pasas cubriendo los huecos. Batir ligeramente en la batidora el resto de los ingredientes y meter en el horno al baño maría hasta que esté cuajado (en microondas unos 15 minutos).

### PATÉ DE MEJILLONES

Ingredientes:

- 1 lata de atún en aceite.
- 1 lata de mejillones en escabeche.
- 2 cucharadas de mayonesa.
- 5 palitos de cangrejo.
- 8 quesitos.

Preparación:

Poner todos los ingredientes en la batidora, mezclarlos bien, meter en el frigorífico por lo menos una hora antes de servir.

## EQUIPO DE FUTBOL SALA «LA MURALLA»



**S**omos un grupo de amigos con edades comprendidas entre los 20 y los 32 años, que hasta este año hemos tenido que contentarnos con jugar partidos amistosos, nos enteramos de que en El Casar de Talamanca (Guadalajara), se llevaría a cabo una liga local de Fútbol Sala para aficionados, pero teníamos que hacer frente a numerosos gastos como equipación, inscripción, balones etc, con nuestra ilusión y mucho trabajo y el conjunto de valores sociales que puede desprenderse del deporte, son la base de un

proyecto que nace con el fin de potenciar la práctica del fútbol sala entre los jóvenes, al tiempo que inculcar la convivencia y educación entre los mismos, el camino ha sido duro, pero la fe en lo que hacemos, más allá del esfuerzo físico es por ello que precisábamos de un patrocinador que nos ayudase a financiar nuestro proyecto.

La primera involucrada fue mi madre que lo comento en la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO) para la que trabaja, estando desde el primer momento estuvieron dispuestos a ayudarnos con su patrocinio a nuestro modesto equipo "La Muralla".

Sirvan esta líneas para mostrar nuestro agradecimiento a la FHOEMO, y en especial a su presidente el Dr. Manuel Díaz Curiel, ya que sin su aportación no sería posible haber hecho realidad nuestro deseo. En la actualidad estamos primeros y esperamos que a final de la temporada podamos seguir en el mismo puesto.

MUCHAS GRACIAS EN NOMBRE DE TODOS LOS JUGADORES.

## JORNADA DE PREVENCIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS EN LA OSTEOPOROSIS

-Sierra Norte de Sevilla. El Pedroso, 25 de abril de 2008-

**L**a «Jornada de Prevención y Medidas Higiénico-dietéticas en la Osteoporosis» se celebrará el 25 de abril de 2008 en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de El Pedroso (Sevilla) a las 20:00 horas.

El Área de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de El Pedroso, junto con el Club UNESCO Sevilla, organiza esta jornada con el objetivo de ofrecer información sobre lo desconocido de esta enfermedad, así como prevenir y sensibilizar tanto a profesionales como a la población en general.

Colaboran la Consejería de Cultura de la Junta de Andalucía, Cajasol y FHOEMO.

### Programa

- 20:00 h.: Inauguración de la Jornada.
- 20:15 h.: «Recomendaciones para la prevención y tratamiento de la osteoporosis», a cargo del profesor Manuel Díaz Curiel, responsable del Servicio de Enfermedades Metabólicas Óseas de la Fundación Jiménez Díaz y presidente de FHOEMO.
- 21:30 h.: Finalización.

### Club UNESCO Sevilla

Glorieta Virgen de los Reyes (Edificio Museo Arqueológico)  
Parque de María Luisa - 41013 Sevilla  
Tel./Fax: 954 23 74 26 - email: cunescosevilla@yahoo.es  
www.clubunescosevilla.org

## PROYECTO DKV SEGUROS

Desde el mes de Marzo de 2007, la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS), con el patrocinio de DKV Seguros está llevando a cabo un proyecto divulgativo para informar al público en general y a nuestros mayores en particular sobre la osteoporosis y sus graves efectos, prevención y tratamiento a través de los Centros del Excmo. Ayuntamiento de Madrid.

Dentro de los objetivos de AECOS está la realización de una labor divulgativa para concienciar y comprender esta patología llevando a cabo conferencias-coloquios en las que se aborda desde la prevención, métodos diagnósticos, nuevos tratamientos, alimentación, ejercicio físico, así como que hábitos de vida deben realizar con el fin de mejorar la salud del hueso, porque estamos convencidos de que un buen conocimiento de la osteoporosis es la antesala de su prevención. Se les ha indicado de qué personas son susceptibles de padecerla, como prevenirla basándose en una nutrición equilibrada y una dieta adecuada de calcio, realizando ejercicio físico habitualmente adecuándolo a la edad y al estado circulatorio. Pero en ocasiones estas medidas no son suficientes y será su médico quien le recomendará en estos casos un tratamiento farmacológico existente en el mercado para tratar la osteoporosis estos deben tomarse prolongadamente y es necesario un cumplimiento estricto del mismo.

Se comenta que es una enfermedad progresiva que afecta a los huesos, que se va produciendo poco a poco, sobre todo en las mujeres después de la menopausia, no produciendo en la mayoría de los casos ningún síntoma hasta que aparece la primera fractura, pero entonces la enfermedad esta muy avanzada. Se estima que en España hay unos 2,5 millones de mujeres que padecen osteoporosis. La principal consecuencia de esta enfermedad son las fracturas, siendo las más frecuente las vertebrales y las de cadera.

Para las conferencias hemos contado con tres ponentes especialistas en esta patología: Dr. D. Antonio Lorente, Radiólogo, Dr. D. Andrés Peña, Rehabilitador, y la Dra. M<sup>a</sup> Elena Martínez Rehabilitadora, además de contar con dos monitoras para hacer una demostración de los ejercicios físicos indicados y contraindicados para la osteoporosis.: Doña Cruz Benavente y M<sup>a</sup> Antonia Robles.



De izquierda a derecha: M<sup>a</sup> Antonia Robles, vicepresidenta de AECOS, Dr. Josep Santacreu, presidente Fundación DKV, y Carmen Sánchez, presidenta AECOS.

Hemos realizado conferencias-coloquios en 50 centros de mayores, en los que la asistencia media ha estado entre las 60 y 100 personas y en algunos centros el número de personas ha sido de 200, hemos contado tanto con hombres como con mujeres, si bien la participación femenina ha sido muy superior a la de los varones.

La acogida ha sido extraordinaria en los Centros donde hemos desarrollado este proyecto, no solo como lo demuestra el número de participantes, sino por como se han involucrado ya que una vez se ha finalizado la conferencia, en el coloquio se han realizado innumerables preguntas y nuestra Asociación se ha puesto a su disposición ante cualquier duda que puedan plantear.

Finalmente agradecer el patrocinio **DKV Seguros**, por la confianza que ha depositado en AECOS y en el desarrollo de nuestro proyecto, que esperamos redunde en el bienestar en general y con la salud ósea en particular.

Desde esta página también queremos dar las gracias por su colaboración desinteresada a nuestra Presidenta Dña. Carmen Sánchez, a los responsables de los Centros de Mayores del Ayuntamiento de Madrid, así como a los Animadores Socio-Culturales que les motivaron y facilitaron nuestra labor.

M<sup>a</sup> ANTONIA ROBLES  
Vicepresidenta AECOS

## LA ENFERMEDAD ÓSEA DE PAGET (EOP)

**H**emos comentado hasta ahora los diferentes aspectos de la Osteoporosis, la enfermedad metabólica ósea más frecuente, pero no hemos hablado de la segunda enfermedad ósea en frecuencia que es la Enfermedad Ósea de Paget también conocida también como Osteítis Deformante.

La Enfermedad Ósea de Paget (EOP) fue descrita por primera vez por James Paget, de donde le viene su nombre.

Como ya se ha dicho es el trastorno metabólico óseo más frecuente después de la Osteoporosis. En los países de nuestro entorno se da en un 3-4% de pacientes de mediana edad y su incidencia aumenta con la edad, llegando a un 10% en la novena década de la vida. Su aparición antes de los 40 años es muy rara.

Se ha visto que hay una distribución irregular por países y áreas geográficas, habiendo grandes variaciones entre regiones vecinas. Es más frecuente en Inglaterra, Europa Occidental, Estados Unidos, Australia y Nueva Zelanda. En cambio es rara en Asia y África.

En España no se sabemos exactamente su prevalencia, se calcula que tenemos una prevalencia del 1,5-3% en mayores de 65 años, que sería una prevalencia media-baja con respecto a otros países europeos. También hay descritos zonas geográficas en nuestro país con mayor prevalencia de la enfermedad, como son las zonas de La Cabrera (6,4%), de Vitigudino (5,7%) y zonas de Zamora y Ávila entre otras.

La enfermedad consiste en una alteración de los mecanismos de formación y resorción del hueso. Como recordatorio, el hueso es la estructura que tiene unas funciones metabólicas, de sostén y de protección de órganos vitales, es el depósito donde se almacena el calcio y fósforo. El hueso nunca está en reposo sino que está en constante remodelamiento y distribución de sus reservas minerales. Este remodelamiento es una constante formación y destrucción (o resorción) del hueso, que en el adulto está equilibrada esta formación y destrucción. Estos mecanismos están alterados



en la EOP, en primer lugar se produce un aumento de la resorción y posteriormente de la formación, según predomine una u otra estaremos en una fase diferente de la EOP. Este ritmo acelerado de la formación o de la resorción da lugar a un hueso de aspecto más tosco, más denso, aumentado de tamaño y con deformidades y a la

vez más frágil. Estas alteraciones se producen de forma local o más extensa, según afecte a un solo hueso o a varios a la vez.

Su causa no se conoce con exactitud se ha asociado a causas, ambientales, infecciosas (virus lentos), familiares, genéticas. Sin embargo la o las causas que provocan la EOP no son concluyentes, por lo que son necesarios un mayor número de estudios tanto epidemiológicos, como genéticos y microbiológicos para poder estimar el valor de las causas citadas.

En cuanto a su presentación: con frecuencia es asintomática y su diagnóstico sea de forma casual, la podemos diagnosticar por el hallazgo fortuito en una radiografía al hacer dicha radiografía por otras causas. Se podrá sospechar cuando en los análisis aparezca una elevación de la fosfatasa alcalina sin causa justificada y porque aparezcan una de sus complicaciones. La EOP puede afectar a cualquier hueso, si afecta a un solo hueso se dice que es monostótica y si afecta a varios huesos hablamos de poliestótica.

Cuando presentan clínica puede ocasionar dolor, deformidades, síntomas articulares y un aumento de calor local por el aumento de la vascularización.

El dolor es producido por el aumento de tamaño del hueso y la producción de microfracturas, por la mala calidad del hueso, ello ocasiona la distensión de la membrana que recubre el hueso, llamada pe-

riostio, que debido a su rica inervación ocasiona el dolor. Este dolor es un dolor óseo profundo que se agrava con la bipedestación y la deambulaci3n.

La deformidad que ocasiona en los huesos, como son la tibia en “sable” y en f3murd y humero en “par3ntesis”, si esta afectado el cr3neo se produce un aumento de tama1o y ocasiona dolor de cabeza.

Otros s3ntomas son los articulares y est3n en relaci3n con la aparici3n de una artrosis secundaria debido a la deformaci3n de los huesos pr3ximos a las articulaciones, m3s frecuente en rodillas y caderas, produce una incongruencia de esa articulaci3n y ocasiona un mayor desgaste del cart3lago articular.

La EOP puede producir una serie de complicaciones neurol3gicas, ortop3dicas y cardiovasculares, que en ocasiones es la causa de su diagn3stico.

Las complicaciones neurol3gicas dependen de la localizaci3n del Paget y son debidas al crecimiento y expansi3n del hueso que ocasiona compresi3n y atrapamiento de los nervios. Si se afecta el cr3neo se puede afectar el nervio auditivo y ocasionar sordera, tambi3n se pueden afectar los nervios 3ptico, olfativo y facial. Si se afectan las v3rtebras puede dar ci3ticas y s3ndromes de compresi3n medular.

Las complicaciones ortop3dicas pueden ser debidas a fracturas y fisuras patol3gicas en los huesos que soportan peso, como son el f3murd y la tibia, por la mayor fragilidad y deformidad que ocasiona en los huesos, con frecuencia la reparaci3n de estas fracturas es complicada con retrasos en la consolidaci3n. La otra complicaci3n ortop3dica es la artrosis secundaria ya comentada.

Las complicaciones cardiovasculares son debidas al aumento del flujo sangu3neo en los huesos afectados por el Paget. Esto puede ocasionar la disminuci3n de la circulaci3n sangu3nea a otros territorios y se produce el llamado “s3ndrome de robo” que puede ocasionar mareos, v3rtigo, p3rdida de fuerza etc. Tambi3n ocasiona una sobrecarga para el coraz3n y puede dar lugar a una insuficiencia cardiaca congestiva. Este aumento de flujo sangu3neo en estos huesos ocasiona tambi3n un mayor sangrado en las intervenciones quir3rgicas sobre estos huesos.

Otras complicaciones, menos frecuente, que se presentan cuando se afectan los huesos maxilares son las bucodentales con mala oclusi3n dental, de-

formidad bucal, ca3da de dientes.

No hay que olvidar una complicaci3n muy rara, pero grave, de la EOP que es la degeneraci3n del hueso afectado a un osteosarcoma.

El diagn3stico de la EOP se sospechara cuando aparezca alg3n s3ntoma de los referidos con una elevaci3n de la fosfatasa alcalina, su diagn3stico se confirmara con las pruebas de imagen, como son las radiograf3as.

El tratamiento de la EOP pretende aliviar el dolor a corto plazo y a largo plazo evitar la progresi3n de la enfermedad, as3 como de sus complicaciones. La indicaci3n del tratamiento debe ser tomada por su M3dico teniendo en cuenta la actividad de la enfermedad en cada momento. El tratamiento ira dirigido por una parte a calmar el dolor, si presentara este s3ntoma, con analg3sicos y por otra parte a frenar la actividad de la enfermedad con antirresortivos. En caso de actividad de la enfermedad el tratamiento de primera elecci3n son los difosfonatos, a las dosis y el tiempo indicado para su uso en la EOP. En situaciones concretas puede ser necesaria una intervenci3n quir3rgica como son el caso de compresi3n radicular, fractura, pr3tesis.

Son convenientes los controles peri3dicos de la EOP para evaluar su actividad en cada momento, su la situaci3n cl3nica, as3 como sus complicaciones, la respuesta al tratamiento y los efectos secundarios de la medicaci3n. Con todo la gravedad de la EOP ha disminuido en el 3ltimo siglo. Su pron3stico es bueno, sobre todo si se ha diagnosticado en los estadios iniciales, ya que el tratamiento actual permite un control de los s3ntomas y de la actividad de la enfermedad, con ello intentamos prevenir la aparici3n de deformidades y complicaciones.

DR. ANTONIO TORRIJOS  
Director



## Grupo de terapia de AECOS en Alorcón

«La salud es una disposición del cuerpo tal, que hace que el espíritu esté vigoroso»

L. Vives

La osteoporosis, también llamada la «Epidemia Silente», no produce en la mayoría de los casos ningún síntoma, hasta que aparece la primera fractura y en algunos casos extremos, cuando la enfermedad está muy avanzada, deformidad (cifosis). Debido al malestar, surgen problemas de ansiedad, depresión, baja autoestima, etc., que acompañados de otras patologías pueden producir las famosas “quejas de memoria”, lo que afecta a que los pacientes tomen su medicación correctamente, y puedan así frenar el avance de la enfermedad y reducir los síntomas.

En el caso de l@s soci@s que asisten al centro Timanfaya en la localidad de Alorcón, en el que se realizamos talleres y charlas psicológicas en busca de un mayor bienestar, tengo el honor de decir que tras haber propuestos diferentes talleres alternativos, ell@s optaron por el titulado «Cómo Mejorar la Memoria», conscientes del beneficio que éste les aporta tanto para dicha adherencia al tratamiento y por ende a la enfermedad y, en general, a su calidad de vida diaria. Los ejercicios de relajación que forman parte de este taller tienen efectos autotranquilizadores, alivian tensiones y regula el sistema nervioso general, ayudan a

un restablecimiento y recuperación rápida de la fatiga, aclaran y profundizan en la vida afectiva, facilitan la introspección y el insight, aumentan la resistencia a ciertas enfermedades y mejoran el rendimiento físico e intelectual (al aumentar la capacidad de atención y concentración). Ciertamente, que durante el taller, se hace mención de temas e inquietudes de interés puntual que tienen que ver con la psicología de la salud.

Cuando menciono que «para mí es un honor», hago referencia al orgullo que siento por el interés y esfuerzo que el grupo en su conjunto manifiesta durante las sesiones grupales, como en su diario esfuerzo en la realización de los ejercicios en sus domicilios. Me complace también mencionar que dentro del grupo, por fin hay hombres valientes que se unen a dicha tarea, dejando a un lado creencias y prejuicios limitadores, demostrando ser personas de mente abierta en la realización del autocuidado y en busca de una mejor salud.

VICTORIA BENITO DANÉS  
Psicóloga-psicoterapeuta  
[www.victoriabenito.com](http://www.victoriabenito.com)

### Actividades que ya se están desarrollando

#### ■ TALLER DE COCINA RICA EN CALCIO

Martes alternos.

Centro Asociaciones de Salud.

Calle Timanfaya Alorcón.

#### ■ MASAJES TERAPEUTICOS

Concertar cita con Andrés Huerta. Tf.: 630 44 51 21.

Madrid: Av Portugal, 111, Bajo.

Metro Alto Extremadura.

Alorcón: Centro Asociaciones Salud. C/ Timanfaya s/n (presentar el carnet de socio).

#### ■ GRUPO DE TERAPIA PSICOLÓGICA

Abril: Días 8 y 22.

Mayo: Días 6 y 20.

Junio: Días 3 y 17.



## DECLARACIÓN Y COMPROMISO DE LOS PACIENTES POR LA SEGURIDAD EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

Nosotras y nosotros, ciudadanos y pacientes,

**DEFENDEMOS** la SEGURIDAD como un DERECHO básico en el que queremos implicarnos para conseguir una mayor calidad en la atención sanitaria.

Requerimos que la Seguridad del Paciente sea una prioridad en las políticas y acciones del Sistema Nacional de Salud.

**RECONOCEMOS** los esfuerzos que se están realizando, en el ámbito nacional en el Sistema Nacional de Salud, a través de la Estrategia en Seguridad del Paciente, e internacional, para mejorar la Seguridad del Paciente.

**QUEREMOS** la máxima SEGURIDAD en cualquier centro sanitario:

- *Seguridad* de que se identifican, analizan y previenen los posibles efectos adversos.
- *Seguridad* de que existen mecanismos eficaces para notificarlos si éstos sucediesen.
- *Seguridad* de que se nos atiende en espacios limpios y seguros, sin elementos que puedan ocasionar efectos adversos a las personas.
- *Seguridad* de que se nos ofrecen los mejores tratamientos basados en la evidencia científica con los mejores recursos humanos y materiales.

**EXPRESAMOS** nuestro COMPROMISO para:

- *Participar* en las iniciativas y programas encaminados a mejorar la Seguridad del Paciente.
- *Colaborar* en la definición de buenas prácticas.
- *Notificar* los incidentes que afecten a nuestra Seguridad.
- *Divulgar* información que pueda contribuir a prevenir efectos adversos y minimizar los posibles riesgos para la salud en el transcurso de la atención sanitaria.
- *Formarnos y colaborar* en la formación de profesionales y pacientes en Seguridad.

La sociedad y los pacientes necesitamos confiar en el Sistema Nacional de Salud. Pondremos toda nuestra energía para lograr que cualquier persona, en cualquier centro sanitario, reciba atención y el cuidado más seguro.

Para ello:

**PEDIMOS** a todas las instituciones y personas implicadas ESFUERZO, HONESTIDAD, TRANSPARENCIA Y PARTICIPACIÓN.

**OFRECEMOS** ESFUERZO, HONESTIDAD, TRANSPARENCIA Y PARTICIPACIÓN.

CARMEN SÁNCHEZ CHICHARRO  
Presidenta AECOS

## CONVOCATORIA PARA LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE AECOS

**E**l día 7 de Marzo tuvo lugar la excursión de la asociación a Olmedo, también conocida como la ciudad de «los siete sietes». Ganó este sobre nombre debido a que constaba de siete iglesias, siete plazas, siete conventos, siete fuentes, siete entradas a través de sus siete arcos y siete pueblos dentro de su Alfoz con sus siete casas solariegas. Esta ciudad adquirió su fama gracias a la obra de Lope de Vega, «el Caballero de Olmedo».

Entre los monumentos que las socias pudieron visitar se encuentran: el palacio del Caballero de Olmedo, que se trata de una casona solariega barroca del siglo XVII; el parque temático del mudéjar de Castilla y León, la Iglesia de San Miguel del siglo XIII, el arco de San Miguel, la Torre del Reloj, la Casa de la Villa, las murallas y el monasterio de Ntra. Sra. de la Merced Descalza entre otros.

CARMEN SÁNCHEZ CHICHARRO  
Presidenta AECOS

## CLASES DE GIMNASIA, ORIENTADAS A LA PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

### ■ ALCORCÓN

C/ Virgen de Iciar, nº 17.

- Martes y jueves de 09:15 a 13:15 horas.

Sede de Los Castillos

- Lunes y miércoles de 10:00 a 13:00 horas.

Centro Asociaciones de Salud. C/ Timanfaya s/n.

- Lunes, martes, miércoles y jueves de 10:00 a 11:00 horas.

### ■ MADRID

Colegio de los Salesianos. C/ Cabello Lapiedra, 4  
(Paseo de Extremadura).

- Martes y jueves, de 18:45 a 19:45 horas.

### ■ VALENCIA

Instituto de Educación Secundaria Benllure. C/  
Convento de Carmelitas, 13.

- Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 horas.

### ■ PAMPLONA

Calle Olite nº 9.

Martes y jueves, de 11:00 a 19:00 horas.

*Inscripciones en días de clase, unos minutos antes de comenzar las mismas.*

## CONFERENCIAS DE LA DELEGACIÓN DE BARCELONA

■ **20 de Febrero:** Dr. Nogués. «¿Qué es la Osteoporosis?» En CCOO de Via Laietana, nº 16.

■ **12 de Marzo:** Dra. Rosselló. «Evitar y Controlar la Osteoporosis: La Nutrición». En la sala de actos del Ayuntamiento de Gracia en la Plaza Rius y Taulet, 2.

■ **10 de Abril:** Sr. Fidel Calle Balañá, fisioterapeuta de la Unidad de Reumatología del Valle de Hebrón, en la Sala de Actos del Ayuntamiento de Gracia.

■ **29 de Abril:** Dr. Adolfo Díez. «Mujer y Osteoporosis: aspectos físicos y psicológicos». Sala por determinar

*Todas las conferencias se impartirán a las 18:00 horas.*

## CONFERENCIA DE LA DELEGACIÓN DE VALENCIA

■ **5 de Marzo:** Conferencia «Técnicas de protocolo para corregir malos hábitos en enfermedades de Osteoporosis», por Dña. Montserrat Sole (periodista) en el Instituto Benlliure.

*Si necesita información complementaria sobre estas actividades, puede ponerse en contacto con la Sede de AECOS en Madrid, teléfono: 91 458 60 05.*

## CONVOCATORIA PARA LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE AECOS

**E**l próximo lunes 23 de Junio, se celebrará la Asamblea General Extraordinaria de la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS), en **los salones parroquiales de la Iglesia de San Manuel y San Benito**, en calle Columela, 12 (metro Retiro), a las 17:30 horas en primera convocatoria y a las 18:00 horas en segunda.

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES AECOS 2008

### ■ ABRIL

#### JORNADA OSTEO-SALUDABLE

Excursión a una Granja-Escuela (Mohernando, Guadalajara) donde tendremos la posibilidad de hacer diversos talleres: gimnasia, métodos relajación y masaje, paseos, charlas de salud...

Día 25 de abril. Precio: 18 euros (Incluye comida: entremeses, paella, bebida y postre).

#### CONFERENCIA

Día 23 de abril, a las 18:00 horas, en el Centro de Asociaciones de la Salud, C/ Timanfaya s/n (Alcorcón-Madrid), con el título «La importancia de la soja en la Alimentación», cuyo ponente será M<sup>a</sup> Carmen Japaz.

### ■ MAYO

#### VISITA GUIADA POR MADRID

Día 9 de mayo. Precio: sin confirmar.

### ■ JUNIO

#### VIAJE A ASTURIAS

Visitaremos Covadonga, Cangas de Onis, Llanes, Ribadesella, Oviedo, Cabrales.

Días: 31 de mayo y 1, 2 y 3 de junio. Precio: Sin confirmar. Plazas limitadas. Inscripciones hasta el 15 de Abril.

#### ASAMBLEA

Día 18 de junio, a las 18:00 horas, en primera convocatoria, y a las 18:30 en segunda. Salones parroquiales de San Manuel y San Benito, entrada por la C/ Colmuela.

### ■ OCTUBRE

#### SEMANA DE LA OSTEOPOROSIS

Del 20 al 24 de octubre. Diversas actividades en Madrid y Alcorcón: paseos, conferencias...

#### ASAMBLEA

Día 15 de octubre. Lugar sin confirmar.

### ■ NOVIEMBRE

#### EXCURSIÓN FÁBRICA CAMPOFRÍO (BURGOS)

Por la tarde, visita a la ciudad (sin guía). Día 12 de noviembre. Precio: gratis.

### ■ DICIEMBRE

#### CONVIVENCIA NAVIDEÑA

Sin confirmar.

#### CONFERENCIA

Sin confirmar (Alcorcón).

### INFORMACIÓN

#### MADRID (INSCRIPCIONES)

Tl.: 91 431 22 58

#### ALCORCÓN

Tl.: 646 95 72 64

## ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE AECOS

El pasado día 5 de Marzo de 2008, se celebró en La Casa Regional de Castilla-La Mancha, sita en la C/ La Paz, 4 de Madrid, la Asamblea General ordinaria de AECOS, en primera convocatoria a las 17:00 horas y a las 17:30 en segunda, estando presentes 26 socios y habiendo delegado sus votos otros 30 socios.

1. Se da lectura al acta de la asamblea anterior y es aprobada por unanimidad.
2. D<sup>a</sup> Cecilia Martín, gestora de AECOS, informa del balance económico de 2007 y presenta el presupuesto para el 2008. Una vez explicado y aclaradas las dudas, se pasa a su aprobación y es aprobado por unanimidad.
3. D<sup>a</sup> Cruz Benavente, secretaria general y coordinadora de las actividades de AECOS en Madrid, informa de las próximas actividades preparadas para este segundo trimestre: Excursión a Olmedo (Valladolid), Con motivo del Día Mundial de la Salud se va a organizar un «día osteosaludable», en una Granja Escuela de Guadalajara en el mes de Abril, con diversas actividades relacionadas con la salud y en Mayo un viaje de fin de semana a Asturias. Para las socias de Madrid en el mes de

Abril se impartirá un taller con el título «Aprendiendo a querernos».

D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Antonia Robles, Vicepresidenta de AECOS, informa del proyecto que se está llevando a cabo en colaboración con DKV y del que se están beneficiando varios Centros de Mayores de Madrid, y consta de una charla impartida por un doctor sobre osteoporosis y su prevención y otra charla a cargo de una monitora de gimnasia sobre la importancia de realizar ejercicio físico en osteoporosis.

4. Se inicia la conferencia-coloquio con el título «El huevo y la Salud: Nuevas evidencias sobre su consumo» a cargo de D Gregorio Vargas, del IMIDRA; Instituto Madrileño de Investigación Agraria y Alimentaria de la Comunidad de Madrid. (ver resumen en la página 2). Tras esta interesante charla, se inicia un coloquio entre los asistentes.
5. Sin más asuntos que tratar finaliza la Asamblea a las 17:30 horas, repartiendo un pequeño obsequio por cortesía de Unilever España S.A. entre los asistentes, a quien damos las gracias.

CRUZ BENAVENTE CASADO  
 SECRETARIA AECOS

### Socios corporativos de la FHOEMO

- ALMIRALL.
- BENEOTM
- DANONE.
- FAES.
- G. E. MEDICAL SYSTEM LUNAR.
- GLAXO SMITHKLINE.
- ITALFARMACO
- KYPHON.
- LECHE PASCUAL.
- LILLY.
- MERCK SHARP & DOHME.
- NYCOMED SPAIN
- OSETECH.
- PROCTER&GAMBLE.
- PULEVA.
- ROCHE FARMA.
- ROVI.
- SANOFI-AVENTIS.
- 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](mailto: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