

accuactual

ISSN: 1889-2671

DL: AS-404/96

Publicación de la ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

REVISTA Nº 64 - Agosto de 2011 Año XIII - Ejemplar gratuito



Enfermedad Inflamatoria Intestinal y Vida Laboral



Unidad de Ostomizados del Hospital de Jove



El Dr. Francisco Vizoso, Premio Gijonés Ejemplar



Premios Accu-Asturias, nuestra Fiesta Anual



Descenso benéfico por el río Sella en favor de FICEMU



Jove investiga el Crohn

Nº 64

DIRECCIÓN:

Luisana de Albornoiz.

REDACCIÓN:

Luisa Ana de Albornoiz, Eduardo Murcia, José Á. Jarne, Eduardo Murcia y María Ronderos.

CHISTE:

Ramon Florentino.

COLABORAN EN ESTE NÚMERO:

Deva Monteserín, Dra. Pilar Niño y Dr. Sabino Riestra.

FOTOGRAFÍA:

Manuel Costa, Eduardo Murcia, Luisana de Albornoiz, Covi Sánchez y María Ronderos.

FOTOS DE PORTADA

Grupo Iniciativas, Manuel Costa y María Ronderos.

RETOQUE FOTOGRÁFICO:

Grupo Iniciativas, María Ronderos y Manuel Costa.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Grupo Iniciativas.

EDITA:

Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa del Principado de Asturias

IMPRIME:

Gráficas Narcea.

ISSN: 1889-2671.

DEPÓSITO LEGAL: AS-404/96.



Sede

C/ La Paz, 1 - bajo. 33209 - Gijón. Asturias
Tel.: 985 091 237. Fax: 984 190 155

Delegación Oviedo

Avda de Roma, 4 bajo. 33011 Oviedo
Tel.: 669 184 225

info@accuasturias.org - www.accuasturias.org

PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

Los datos de carácter personal de los suscriptores de la revista ACCU Actual se encuentran incorporados a un fichero titularidad de ACCU-Asturias, cuya finalidad es la gestión de la misma.

Los suscriptores que deseen darse de baja o ejercitar gratuitamente los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre sus datos pueden hacerlo enviando comunicación escrita dirigida a ACCU-Asturias C/ La Paz, 1, bajo. 33209 - Gijón, a la dirección de correo electrónico info@accuasturias.org o al fax nº 984 190 155.

ACCU-Asturias no se hace responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores.

Se prohíbe la reproducción total y/o parcial sin la autorización escrita de los autores y de ACCU-Asturias.

SUMARIO



04

NOTICIAS DE AUTOAYUDA



05

EXCURSIÓN A BURGOS Y VALLADOLID



06

PREMIOS ACCU-ASTURIAS, NUESTRA FIESTA ANUAL



09

OPTIMISMO Y SALUD



11

ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL Y VIDA LABORAL



14

TERAPIAS NATURALES



20

EL DR. FRANCISCO VIZOSO RECIBE EL PREMIO GIJÓN EJEMPLAR

ACCU-ASTURIAS es miembro de la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de España (ACCU ESPAÑA) y COCEMFE-ASTURIAS.

ESTE BOLETÍN SE REALIZA CON LA COLABORACIÓN DE:



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS



AYUNTAMIENTO
DE OVIEDO



Ayuntamiento de Avilés

cajAstur



Ya en pleno verano, época en la que aparcamos las actividades cotidianas para dar paso a momentos de ocio y recreo, desde ACCU-Asturias os ofrecemos un nuevo número de nuestra revista, ACCU-Actual, nuestra revista.

Si algo prevalece en este número es el eco que nos hacemos de nuestra ya tradicional fiesta anual en la que se hace entrega del Premio ACCU-Asturias. En páginas interiores hay abundante información del acto y unas imágenes para el recuerdo. Un evento que como en años anteriores resultó entrañable y ameno.

Desde la asociación seguimos apostando por las nuevas tecnologías. En este sentido seguimos trabajando en nuestro espacio web y nuestra página en la red social Facebook porque queremos que sean nuestras mejores y más brillantes embajadoras de cuántas actividades realizamos desde la asociación y en todas aquellas actividades en las que colaboramos de diversas formas, directa o indirectamente. Estas plataformas tecnológicas constituyen una puerta abierta a la información de nuestra vida asociativa, así como a aquellas noticias que consideramos interesantes, tanto en el campo de la medicina como de la investigación y la ciencia, aspectos éstos últimos cuya perspectiva nunca se puede perder. En este sentido, en el discurso que pronunció nuestro Presidente en nuestra fiesta anual mostró con contundencia la apuesta de ACCU-Asturias por la investigación. *‘Apoyar con mayor insistencia la investigación es fundamental. Algo imprescindible si queremos conseguir nuevos y mejores tratamientos o la cura de nuestras enfermedades’.*

Sin perder este rumbo, el doctor Francisco Vizoso, Jefe de la Unidad de Investigación de la Fundación Hospital de Jove y Director del Consejo Científico Asesor de FICEMU, acaba de publicar en la revista internacional *“Inflammatory Bowel Disease”* (revista de la Fundación Americana de Crohn y Colitis), con el mayor índice de impacto científico entre las especializadas en ambas patologías, un trabajo científico en el que ACCU-Asturias aparece como entidad de referencia. Desde este espacio queremos transmitirle nuestro agradecimiento y cariño, así como expresar nuestro compromiso en una apuesta firme por la investigación.

Como ya viene siendo habitual, por otro lado, en ACCU-Actual os ofrecemos noticias e informaciones de interés para todos, particularmente de nuestras actividades presentes y futuras, y de todas aquellas noticias que se generan en el entorno de nuestra asociación.

Como hemos reiterado en varias ocasiones, la asociación está activa y siempre lo estará, a pesar de que la actual situación socio-económica nos exija ejecutar una serie de medidas para poder seguir realizando todo el abanico de actividades y servicios que ofrecemos, no sólo para el enfermo aquejado de E.I.I., sino para su familia. Precisamente, los socios, vosotros, sois la fuerza y el tesón que permite a esta Junta Directiva convertir a ACCU-Asturias en una entidad viva, dinámica, activa, vanguardista, y, sobre todo, comprometida. ¡Feliz verano!

Junta Directiva de ACCU-Asturias

ESTE AÑO JUGAREMOS A LA LOTERÍA DE NAVIDAD CON EL NÚMERO



Como siempre las participaciones son de 3 euros
ACCU-Asturias solicita y agradece tu colaboración, podéis encargar
talonarios o participaciones llamado a la sede a partir del 1 de septiembre.

Noticias de autoayuda

“Conocer la enfermedad de forma adecuada basándose en la realidad es empezar a afrontarla”.

REUNIONES DE AUTOAYUDA

EN GIJÓN

La Paz, 1 - bajo
Tlf.: 985 091 237. Fax: 984 190 155

Todos los miércoles, en la sede de Gijón, de 18:00 a 20:00 horas, puedes acudir y hablar de tu enfermedad con la responsable de autoayuda.

NOTA: El último miércoles de cada mes, se organizarán reuniones con la responsable de ostomías.

EN OVIEDO

Avda. de Roma, 4 (esquina C/ Amsterdam).
Enfrente de La Cadellada, y del nuevo Hospital. Tlf.: 669 184 225.

Los jueves en la Delegación de Oviedo de 18:00 a 20:00 horas nuestras voluntarias te ofrecerán la información que precises.

RECUERDA: Si necesitas comunicarte con nosotros puedes hacerlo tanto en horario de mañana como de tarde, de lunes a viernes. No dudes en llamar a nuestros teléfonos, te atenderemos directamente o en su defecto trataremos de hacerlo lo antes posible, si nos dejas un mensaje en el contestador.

ACTIVIDADES PARA EL OTOÑO

Apoyar al sistema inmune es beneficioso para la EII, por ello las actividades programadas nos ayudaran a conseguirlo.

Estas actividades no están subvencionadas pero tendrán gracias a la colaboración de quienes las impartirán unos precios especiales para los socios de ACCU-Asturias.

YOGA EN GIJÓN

Se realizará en el Hotel de Asociaciones, calle Hermanos Felgueroso, 78, interesados llamar a la sede, las plazas son limitadas.

REIKI EN OVIEDO

Se realizará en principio en nuestra delegación situada en la Avda. de Roma, 4 los jueves y previa solicitud de cita.

Más información

Llamando a nuestros teléfonos, o en nuestra sección de actividades de nuestra página web www.accuasturias.org

NOTICIAS Y ACTOS PASADOS

Mayo. CURSOS DE MAQUILLAJE

Unas veinte mujeres hemos participado y aprendido mucho para poder ponernos guapas algo muy importante para aumentar nuestra autoestima y sentirnos más animadas. Agradecemos a la Directora independiente en Asturias de la marca de Cosmética Sueca ORIFLAME, Maxi Fernández, y a nuestra queridas Isabel y Elena, la maquilladora y que nos asesora a través del Email: elena1980makeup@gmail.com



Ramón Florentino Pérez y su esposa Lidia Estévez. Imagen Luisa Ana de Albornoz.

Junio. EXPOSICIÓN

Acudimos a la presentación de la exposición de nuestro compañero Ramón Florentino Pérez, nos sorprendió y gustó tanto por su buena técnica, como por lo personal que resulta su obra, esperamos que pronto nos haga disfrutar de nuevo con otra muestra de su arte.

Curso de automaquillaje impartido por Oriflame en la delegación de Oviedo.



Julio. FERIA DE ASOCIACIONES

Este año de nuevo acudimos a la Playa de Poniente a la Feria de las Asociaciones para ofrecer información de todas las enfermedades de nuestra Confederación.



Fiesta de las Asociaciones.

ACTIVIDADES CON COCEMFE ASTURIAS

Aquellos socios de ACCU-Asturias que tengan discapacidad pueden participar en las actividades que organiza COCEMFE ASTURIAS:

- **Cursillos o talleres:** Pide información y apúntate para los próximos que se organicen.
- Gimnasia, logopedia y masaje.
- Bolsa de empleo.
- Vacaciones con COCEMFE.
- **Asesoramiento jurídico:** La consulta será preciso concertarla siempre a través de la entidad.

Más información en su página web
www.cocemfeasturias.es

Sesión de Witerapia en Cocemfe.



EXCURSIÓN EN JUNIO

Por Eduardo Murcia

A VALLADOLID Y BURGOS



Excursión a Burgos.

Una vez más nuestra alianza con el buen tiempo resultó efectiva. Visitamos Urueña, una bonita localidad que conserva una hermosa muralla medieval y, ostenta el título de "Villa del Libro". Por la tarde recorrimos Valladolid: La Plaza Mayor, la Catedral, la Rosaleda, el famoso río Pisuerga, el Campo Grande, el Paseo de Zorrilla, etc.

Al día siguiente estuvimos en Lerma recorriendo sus calles y monumentos. Además, allí nos cargamos de los típicos dulces que tan magistralmente elaboran las monjas. A continuación partimos para la preciosa localidad de Covarrubias y finalmente llegamos a Burgos; el último destino previsto. El restaurante donde almorzamos estaba ubicado al lado de la impresionante catedral, por lo que pudimos disfrutar de la comida ante la

contemplación de tal maravillosa obra. Al llegar al área de servicio de Palazuelo, tuvimos la sensación de haber pasado unas deliciosas mini-vacaciones llenas de interés, armonía y agradable convivencia.

Desde la dirección de la Asociación, no dejaremos de animaros a que participéis de estos encuentros tan enriquecedores, llenos de alicientes y encanto.

Excursion Covarrubias.



EXCURSIÓN DE UN DÍA

La excursión que hemos programado para pasar un día de convivencia, será al "AL LAGO DE LA MINA" en Pola de Somiedo.

Partiremos desde el "alto de la Farrapona" lugar de un fin de etapa de montaña de la Vuelta Ciclista a España, y haremos una pequeña caminata hasta llegar al Lago de la Mina. Al lado del lago hay un mirador desde el que se aprecian preciosas vistas del propio lago y de las montañas próximas.

Luego tendremos un excelente almuerzo a base de cordero en Pola de Somiedo.

Regresaremos habiendo hecho una visita que resulte interesante.

También estudiaremos la idea de hacer la caminata de los tres lagos, pero teniendo como almuerzo un pic-nic.

CONSULTAS

CONSULTA MÉDICA

El Dr. Laureano López Rivas, Jefe de Digestivo del Hospital San Agustín de Avilés, atiende nuestras dudas sobre la EII en el Teléfono 662 333 984 los miércoles de 20:00 a 21:00 horas.

CONSULTA PSICÓLOGOS

Previa petición de hora, en la sede de Gijón tenéis a vuestra disposición consultas con un psicólogo los martes de 17:00 a 20:00 h.

CONSULTA DE ILEOSTOMÍA Y COLOSTOMÍA

En el Hospital Fundación de Jove, Malén Gómez y Sonia Eugilde, enfermeras especializadas en esta materia, atenderán a las personas con ileostomía o colostomía. Se concertará cita a través de la Asociación.

CONSULTAS DE ASESORAMIENTO JURÍDICO

Se concertará cita siempre a través de la Asociación.

■ ■ ■ Fiesta anual

Eduardo Murcia

PREMIOS ACCU-ASTURIAS, NUESTRA FIESTA ANUAL

Nuestra fiesta anual es un acto sencillo, entrañable, casi de índole familiar, pero no por eso deja de necesitar una ardua tarea de organización y de nervioso trabajo para los que nos implicamos en llevarla a cabo.

Este año pensamos para su ubicación en el "Hotel Cristina" de Noreña, lo que resultó un gran acierto, tanto por la belleza del lugar como por el esmerado servicio de todos sus empleados perfectamente dirigidos por su directora. Nadie descuidó detalle y ella nos facilitó todo cuanto de improviso necesitábamos.

La climatología, sin ser espléndida, fue lo suficientemente agradable para complementar la jornada.

Sorprendimos a todos los presentes con un video informativo sobre nuestra asociación, profesionalmente elaborado por María Ronderos y Pablo de la Cal, en el que se muestra, de modo ameno y totalmente asequible, el sentido de nuestra asociación, sus actividades, lo que puede aportar a los enfermos que la integran, así como a todos los que solicitan o necesitan de su ayuda. Aquellos que no acudisteis a nuestra Fiesta Anual podéis ver este video del que hablamos en nuestra página web www.accuasturias.org.

Continuó la programación prevista con la entrega de los Premios ACCU-Asturias que este año fueron otorgados a los responsables de las Unidades Monográficas del HUCA, en Oviedo y, del Hospital de Cabueñes, en Gijón: los doctores Sabino Riestra, Ruth de Francisco, Cristina Saro y Francisco Javier Román.

Magníficamente presentados por nuestra colaboradora Lidia de Lama, se fue dando la palabra a las personalidades

que nos acompañaron en el acto, nuestro Presidente, Pedro Barbillo, que abrió el acto institucional, agradeció la asistencia de todos los presentes, la generosidad de las empresas colaboradoras y felicitó a los galardonados. Además, la directora de la oficina de Cajastur en Noreña, Gemma García, brindó el apoyo de la entidad financiera a las asociaciones como la nuestra. Finalmente, cerró el acto el alcalde de Noreña, César Movilla, quien además de aportarnos unos obsequios, se mostró entrañable y cercano, tanto en su discurso como durante toda la fiesta.

Llegó la hora de la comida y atacamos los manjares con gran devoción; somos enfermos pero nuestro apetito y paladar saben apreciar el arte de una buena cocina, y el Hotel Cristina demostró su buen hacer.

En el momento de los postres, el grupo musical Nemusinne, compuesto por unas chicas encantadoras, al piano y al violín mostraron un maravilloso repaso a conocidas melodías, así como también, a las bandas sonoras de algunas películas que complementaban con secuencias de ellas en una pantalla. Es importante reseñar que su actuación fue totalmente altruista. Desde aquí nuestro merecido aplauso y más sincero agradecimiento.

Finalizamos la jornada con el tan esperado sorteo que este año resultó un tanto novedoso: se fueron cantando los números que cada asistente tenía en su mesa. Los obsequios que se daban fueron aportados por las diversas entidades y empresas que generosamente vienen colaborando con nosotros desde hace bastante tiempo. A continuación hicimos una selección con los regalos más importantes como: un reproductor de dvd, una cámara de video, un lote de libros, una cesta de productos de belleza de la marca Oriflame, que a su

vez aportó una cena para 2 personas... Como broche final, se sorteaba la estancia durante 15 días en un apartamento en Roquetas de Mar, Almería, cedido por el Montepío y Mutualidad de la Minería Asturiana. Uno a uno se fueron repartiendo todos los premios a los agraciados y, finalmente, pedimos una mano inocente para el sorteo de la cena para 2 personas y el apartamento. Nuestra querida Verónica fue la que extrajo el número y la suerte quiso que fuera su madre quien resultara agraciada con estos obsequios. La felicidad y la emoción de la niña fue tan emotiva que con su incontinido llanto nos emocionó de tal manera que constituyó el mejor fin de fiesta que yo pueda recordar. Inocencia y fortuna quisieron esta vez ir de la mano y regalarnos a todos los presentes una ternura inolvidable.

Finalmente, nuestra estupenda presentadora cerró la agradable fiesta, emplazándonos a todos para el próximo año. Por nuestra parte, ya nos hemos puesto a trabajar para prepararla de modo que resulte cómo mínimo tan exitosa y completa como la de esta edición.

Desde aquí nuestro máximo agradecimiento a las siguientes firmas que colaboraron ofreciéndonos obsequios para todos los presentes.

- MONTEPIÓ Y MUTUALIDAD DE LA MINERÍA ASTURIANA.
- HOTEL CRISTINA.
- ORIFLAME, firma de cosméticos sueca.
- HALCON VIAJES.
- FARMACIA TORRE de Gijón.
- BERNARDO, Boutique para caballeros.
- ASTURBEA.
- ALSA Grupo.
- CENTROS HIGEA, Parafarmacia, y tratamientos naturales.
- HC ENERGIA.
- FERRING, Laboratorio.
- REPRESENTACIONES MENCÍA.
- CHAVELI, Firma de cosméticos.
- FUNDACION ALIMERKA.
- SPIAZU Joyero artesano.
- HIERBABUENA CENTRO de productos naturales.



1



2



3

1. El Doctor Francisco Román recibiendo el premio ACCU-Asturias.
2. La Doctora Cristina Saro Recibiendo el Premio ACCU-Asturias.

3. El Dr. Sabino Riestra recibiendo el Premio ACCU-Asturias.



4



5



6

4. El alcalde de Noreña, César Movilla y Pedro Barbillo, Pte. de ACCU-Asturias.
5. Una de las agraciadas con uno de los regalos.

6. La Doctora Rut de Francisco Recibiendo el premio ACCU-Asturias
7. Merche García entregando el apartamento del Montepío de la Minería Asturiana a la agraciada, Blanca Suárez. Imagen Covi Sánchez.



Entrevista

Dr. Sabino Riestra. UM de EI del HUCA



EL MÉDICO RESPONDE

Puedes enviar tus preguntas a info@accuasturias.org. Se publicarán de forma anónima y, junto a las respuestas se incluirán en nuestra próxima revista.

P. ¿Se puede cambiar de una mesalacina a otra siempre que se tome la misma dosis y el producto se libere en la zona afectada por la E.I.I.?

R. Existen diversas formulaciones de mesalazina (5-ASA o ácido 5-aminosalicílico) en el mercado, que se diferencian únicamente por la dosis y por la forma de transporte y de liberación del principio activo. Así, las hay que liberan el fármaco a un determinado pH (pH 6, liberándose en el íleon y en el colon, o pH 7 que liberan el fármaco en el colon). Otras, utilizan tecnología multimatrix (MMX) que atraviesa el intestino delgado sin liberarse hasta que no alcanza el colon y, por último, las hay en forma de microgránulos que liberan la mesalazina desde el duodeno hasta el recto.

A igualdad de dosis no existen diferencias de eficacia en cuanto a los distintos preparados comerciales, aunque sí que hay que tener en cuenta que no todos los preparados por vía oral llevan las mismas dosis, oscilando entre los 400 y los 1500 mgr. Por otra parte, en la Colitis Ulcerosa podría utilizarse cualquier tipo de mesalazina, pero en la enfermedad de Crohn, deberían utilizarse aquellas cuya liberación coincida con las zonas afectas por la enfermedad.

P. ¿Sabría decirnos los porcentajes de población que padece estos trastornos que también afectan al aparato digestivo? Intolerancia al gluten, Intolerancia a la Lactosa y Colon irritable

R. En España, se han publicado cinco estudios epidemiológicos poblacionales, que han mostrado una prevalencia de la enfermedad de 1 de cada 220 niños de 10 a 12 años de edad en Madrid (Cilleruelo, 2002), 1 de cada 389 personas de la población general en Asturias (la muestra incluía fundamentalmente adultos) (Riestra, 2000), 1 de cada 118 niños de 3 años en el País Vasco (Castaño, 2004), 1 de cada 370 donantes de sangre en Madrid (si se incluían las formas leves tipo Marsh 1 la prevalencia aumentaba a 1 de 222) (García-Novo, 2007) y 1 cada 312 trabajadores en Cataluña (1 de 125 si se incluían los tipo Marsh 1) (Esteve, 2009). De todos estos estudios podemos concluir que si hablamos de enfermedad celíaca con atrofia vellositaria (tipo Marsh 3), en España la enfermedad celíaca afecta aproximadamente a un 1% de los niños y a un 0,3% de los adultos; no obstante, si se incluyen formas leves de la enfermedad, esta podría llegar a afectar hasta un 0,8-1% de la población adulta.



En cuanto a la prevalencia de intolerancia a la lactosa en la población general, si nos remitimos a datos de la Sociedad Española de Patología Digestiva publicados en la Revista Española de Enfermedades digestivas, podemos estimar que el 80% de la población mundial (95-100% de los indios americanos, 80-90% de negros, asiáticos, judíos y mediterráneos) sufren intolerancia a la lactosa en mayor o menor grado.

En cuanto a la prevalencia del síndrome de intestino irritable en nuestro país varía entre el 3,3 y el 13,6% según los criterios diagnósticos empleados, siendo más frecuente en mujeres, en las que predomina el subtipo estreñimiento y alternante.

P. ¿Los enfermos de E.I.I. tenemos los mismos porcentajes que el resto de la población en cuanto a padecer esos trastornos (intolerancia al gluten, a la lactosa, colon irritable...)? ¿Cuándo sería necesario hacernos pruebas para encontrar o descartar algunos de esos trastornos dado que podría ayudar a mejorar el estado del paciente?

R. Los enfermos con E.I.I. tienen el mismo riesgo de padecer intolerancia al gluten y a la lactosa, así como el síndrome del intestino irritable que la población general. Es necesario realizar pruebas para descartar estos trastornos cuando existen síntomas o alteraciones analíticas en ausencia de datos de actividad de la enfermedad inflamatoria intestinal; por ejemplo, un paciente con colitis ulcerosa con colonoscopia normal que presenta diarrea, anemia, ferropenia, alteración de pruebas de función hepática.

OPTIMISMO Y SALUD

Dos buenos amigos se encuentran en la calle, uno de ellos tiene el aspecto algo abatido y su rostro denota claramente una profunda preocupación. Sin poderlo evitar, entre alarmado y curioso su amigo le pregunta por la razón de tan evidente desazón. La explicación seguramente será una de tantas penurias que constantemente acosan a las personas y que, con seguridad, algunos hemos pasado por ellas, o que, inexorablemente, algún día padeceremos: enfermedad, defunción, conflictos etc.

Ante esta circunstancia, tristemente muy habitual, la mente del compañero amigo, se pone de inmediato a trabajar y se las agencia para aportar todo el consuelo y el optimismo que considera que puede ser útil para paliar, en la medida de lo posible, la tristeza y el desasosiego de su amigo.

Seguramente, este ejercicio de solidaridad y de buena amistad todos lo hemos practicado muchas veces. Ahora bien ¿qué ocurre cuando la circunstancia adversa recae en nosotros mismos? ¿Tenemos que esperar o recurrir a alguien que nos aporte consuelo o nos ayude con su optimismo a salir del bache?

Por supuesto que la ayuda ajena nunca es desdeñable, pero debemos prepararnos nosotros mismos para enfrentarnos a las cosas negativas sabiendo utilizar toda la positividad que nos sea posible.

En el anterior número de nuestra revista, el Doctor Peña, nos regalaba un estupendo artículo en el que nos hablaba de las bondades casi mágicas de los placebos. Es una opinión casi unánime entre los médicos y los psicólogos, que si conseguimos convencer a nuestra mente de que la curación es casi un hecho, las posibi-

lidades de que ésta se produzca se incrementa considerablemente.

Se puede elaborar una estrategia a seguir que nos ayude a superar o a paliar una situación adversa como puede ser la enfermedad: Debes saber que los lamentos no resuelven nada, afrontar el “duelo” con optimismo será mucho más conveniente. Los pensamientos negativos se suelen encadenar creando un círculo vicioso del que costará poder salir. Sólo insistiendo en convencerse de que “si puedo” evitará encerrarse en la “ratonera” de la depresión.

Del mismo modo que uno no debe vender la piel del oso antes de haberlo cazado, no es nada útil el adelantarse a situaciones negativas que es probable que no lleguen a darse, generando así un sufrimiento innecesario que sólo colabora en restar energías positivas muy precisas para participar en el proceso de recuperación.

Dejarse ayudar por las personas que con sinceridad desean nuestro bienestar, es tan necesario que se puede decir que es casi imprescindible.

No se debe cesar nunca en las actividades. Más bien al contrario, hay que intensificar el contacto con todo aquello que siempre nos sedujo y hacerle con la mayor ilusión.

Los buenos proyectos son grandes estimulantes del equilibrio emocional. Por tanto hay que organizarse para realizar algún viaje, una reforma en la casa, algún hobby aparcado etc., de modo que nos despertemos cada mañana con la inquietud y el ansia de vivir.

El contacto con la naturaleza constituye siempre una excelente terapia para cualquier tipo de decaimiento. Prepararse un buen bocadillo y acu-



dir a la orilla de un riachuelo a meditar y sentirse integrado con el entorno, resultará altamente tonificante.

Nuestros seres queridos recibirán siempre con regocijo cualquier muestra de cariño. Esta práctica tiene siempre un efecto de rebote, por lo que no debemos escatimar este tipo de manifestaciones que siempre nos aportarán grandes dosis de autoestima.

La ciencia médica reconoce que hay virus oportunistas que se mantienen “dormidos” a la espera de notar una debilidad en el organismo para atacar y desarrollarse. Es el caso del Herpes Zoster, Varicela etc. También sabemos que hay todo un rosario de enfermedades con vínculos psicosomáticos.

Entiendo que mantenerse optimista ante la pérdida de la salud, o cualquier otra circunstancia adversa, es muy complicado, pero no se trata de mostrarse alegre, sino simplemente, de afrontar las dificultades manteniendo un espíritu sereno y dispuesto a “contraatacar”, recreándose en todas las cosas bellas que nos aporta la vida, e insistiendo en disfrutarlas con la máxima intensidad.

Para estar prevenidos contra el pesimismo, en el mismo instante en el que ponemos el pie en el suelo al levantarnos de la cama, debemos hacer sonar en nuestra mente la frase que popularizó un conocido programa de la tele: “TÚ SI QUE VALES”.

■ ■ ■ **Publirreportaje**

DR. FALK PHARMA ESPAÑA S.L.



Edificio América II
C/Proción, 7 - Portal 4 - 1º I
La Florida, 28023 Madrid
España

www.dr.falkpharma.com

NOVEDADES EN LOS TRATAMIENTOS DE MESALAZINA Y BUDESONIDA APLICACIÓN RECTAL

Ya hay en el mercado una mesalazina de aplicación tópica, que ha aportado un gran valor añadido respecto a lo que hasta ahora había disponible: Los enemas de mesalazina de Salofalk® 4g/60 ml.

Los enemas de Salofalk® 4g/60ml, aportan una gran cantidad de ventajas a los pacientes con brotes de colitis ulcerosa, puesto que combinan a la perfección la eficacia de los enemas de mayor dosis de mesalazina del mercado español (4g de mesalazina en cada aplicación) con el aplicador más cómodo para el paciente. El secreto de esta comodidad radica en que tiene un 40% menos de volumen que los enemas disponibles hasta la fecha, lo que supone mayor tolerancia a este tipo de aplicación y mayor retención del producto en el colón;

Además poseen un cuidado aplicador en fuelle que permite realizar paradas en la aplicación dando al paciente el control sobre su administración y permite una aplicación más suave gracias a su cánula flexible y lubricada. El aplicador de Salofalk® 4g/60ml cuenta con una válvula anti-reflujo que le hace ser más higiénico. Todo esto está pensado para permitir un mejor cumplimiento de la terapia rectal y por tanto un remisión más rápida de los brotes de colitis ulcerosa.

Sin embargo, Dr. Falk Pharma ya había revolucionado el mercado de las mesalazinas y budesonidas de aplicación rectal cuando lanzó al mercado Salofalk® 1g Espuma Rectal, con la mitad de volumen de la ya existente y un sistema de aplicación que permite la entrada paulatina y

controlada del producto en la zona rectal lo que supone una disminución de las molestias abdominales. Últimamente también ha lanzado al mercado Intestifalk® Espuma Rectal (budesonida 2mg) que una vez más une un menor volumen (20ml) junto con un aplicador pensado para reducir el dolor y las molestias que otras budesonidas rectales pueden producir al paciente y mejorar la adherencia a la terapéutica con estos productos.

Todas estas novedades tienen una gran importancia pues, tal y como se refleja en las Guías publicadas por la ECCO en 2008, en el tratamiento de los brotes de colitis ulcerosa, hay que combinar la terapia rectal junto con la oral puesto que la mesalazina oral aislada resulta menos efectiva.



SERVICIOS DE LIMPIEZA INTEGRAL

Camino de la Braña, 33 B
33209-Roces (Gijón - Asturias)

E-mail: brilloslimpiezas@hotmail.com
Teléfonos: 658 58 19 94 - 654 88 30 94



ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL Y VIDA LABORAL



La enfermedad inflamatoria intestinal (tanto la E.C, como la C.U) está aumentando en su incidencia de un modo muy significativo en los últimos 20-25 años en nuestro país. Se han duplicado ambos procesos, pasando en menos de 20 años de un 10%, a más de un 20% los casos nuevos por cada 100.000 habitantes. Este incremento, según el Dr. Domínguez (Presidente de la Sociedad Española de Patología Digestiva) ha sido un factor importante a tener en cuenta para la creación de Unidades Monográficas de EII en los hospitales españoles.

En este mismo sentido, creo que está jugando un papel importante el esfuerzo por parte, de los laboratorios y grupos de investigación, a nivel tanto nacional como internacional, utilizando nuevas tecnologías de liberación de fármacos y utilizando nuevas estrategias p.e. la dosis única de fármacos, el tratamiento tópico con sistemas ergonómicos, el uso de los tratamientos biológicos, etc...) que permiten una mayor adherencia al tratamiento, facilitando el mayor cumplimiento posible en pautas de mantenimiento (como cualquier tratamiento de cualquier patología crónica), y así disminuyendo en la manera de lo posible los brotes y aumentando las remisiones.

Por otro lado, y ya entrando de lleno en el objeto de la presente charla, y basado en lo anteriormente expuesto, intentar facilitar, en la manera de lo posible, que la persona afectada con EII, en un porcentaje muy importante joven y con una vida laboral y social activa, pueda cumplir de un modo confortable y cómodo con su tratamiento, incluso en su lugar de trabajo, reduciendo el coste sanitario de la enfermedad, aumentando las expectativas de vida laboral activa más amplia y confortable y todo ello bajo las premisas de un tratamiento individualizado e integrador dentro de un modelo biopsicosocial de atención a la persona afectada de EII.

INCAPACIDAD LABORAL y MINUSVALÍA: DOS entidades DISTINTAS

La calificación de minusvalía se concede cuando la persona tiene disminuida su capacidad para desarrollar una vida normal; hay que tener al menos un 33% para poder acceder a los beneficios y recursos que existen para personas con DISCAPACIDAD (beneficios fiscales, exenciones de impuestos, matriculación de vehículos, bolsas de trabajo...) la concede la Seguridad Social y se tramita en: Centros de Valoración y Orientación de Discapacidad.

La Incapacidad y nuestro Sistema de Seguridad Social, SIEMPRE se relacio-

na con el TRABAJO y todo lo referente al campo LABORAL. Implicando un desequilibrio entre las funciones biológicas del individuo y sus capacidades laborales (según OMS).

Es importante conocer que:

- Por el simple hecho de tener E.C. o C.U. no se tiene derecho a una incapacidad o a una calificación de minusvalía.
- Depende: Extensión de la enfermedad, las secuelas que puede producir, "que al sumar varios procesos" de el mínimo 33% que hace falta.

La persona afectada con EII, en un porcentaje muy importante joven y con una vida laboral y social activa, pueda cumplir de un modo confortable y cómodo con su tratamiento incluso en el trabajo reduciendo el coste sanitario de la enfermedad...

Por tanto:

- Si la enfermedad EEII, produce unas limitaciones importantes, se puede acceder a minusvalía y/o incapacidad.
- Se accede a I. Laboral Permanente cuando NO se puede seguir desempeñando la profesión habitual o ningún tipo de profesión y se tramita a través S.S.

Reportaje

RECONOCIMIENTO MÉDICO

Declarar la enfermedad: Consta en Hº Clínica-laboral.

No decir NADA, se puede. El problema es que si se tiene una crisis y se ve que es una enfermedad crónica, cuyo debut es anterior a la contratación pueden existir problemas!

Otra opción "He tenido un pequeño problema de salud, aunque llevo mucho tiempo asintomático y sin molestias..."

INCAPACIDAD PERMANENTE

Las EVIS serán los únicos organismos competentes para:

- **Reconocer** Prórroga, con un límite de 180 días MÁS.
- **Iniciar** un expediente de Incapacidad Permanente.
- **Emitir** el ALTA MÉDICA, por curación, por incomparecencia injustificada (¡ojo!, si coinciden brotes, ingresos...). M. Herrera, CUSMET, 2010.

En ocasiones, se otorga una PENSIÓN REVISABLE POR MEJORÍA.

Las lesiones anteriores, reducciones anatómicas o funcionales existentes en la fecha de la afiliación a la S.S. no impedirán la calificación de la situación de I-P, cuando se trate de personas con minusvalías y con posterioridad trabajen...

PROFESIÓN HABITUAL: A. Trabajo o no laboral, la ejercida en el momento del accidente.

En el caso de enfermedad común o profesional, aquella a la que el trabajador dedicaba su actividad durante el periodo de tiempo anterior a la iniciación de la incapacidad que reglamentariamente se determine.

ENFERMEDAD PROFESIONAL: contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena (cuadro de enfermedades profesionales del ministerio).

ALTA: si el tribunal considera que el trabajador está "para trabajar", APTO.

INCAPACIDAD PERMANENTE TOTAL: para su trabajo habitual (55%) PERO PUEDE REALIZAR OTRO.

INCAPACIDAD PERMANENTE ABSOLUTA: el trabajador no PUEDE REALIZAR NINGUN TRABAJO (100%).

GRAN INVALIDEZ: Necesita de cuidados para todas las AVD (150%).

Lesiones permanentes no invalidantes, mutilaciones, deformidades..., causadas por AT o E P, que sin llegar a constituir una I. Permanente, supongan una disminución o alteración de la integridad física...: PAGO ÚNICO, SEGÚN TIPO DE LESION, (tablas con diagnóstico y compensación económica). Competencias del INSS. (R.D.1300 / 1995 sobre incapacidades laborales).

La enfermedad inflamatoria intestinal (tanto la E.C. como la C.U) está aumentando en su incidencia de un modo muy significativo en los últimos 20-25 años en nuestro país.



Pedro Barbillo, Pte. de ACCU-Asturias y la Dra. Pilar Niño. Imagen María Ronderos.

INCAPACIDAD TEMPORAL

Situaciones a considerar: *Enfermedad común, enfermedad profesional, Accidente*, sea o no de trabajo.

En este periodo el trabajador recibe asistencia de la S.S. y está impedido para el trabajo.

Duración máxima 365 días; prorrogables con otros 180 días, cuando se presume que durante ellos puede curar su enfermedad: ALTA

En las enfermedades profesionales (relacionadas con el trabajo que realiza): máximo 6 meses, prorrogable a otros 6 si es necesario.

AGOTADO EL PLAZO DE 365 DÍAS, el Instituto Nacional de la S.S., a través de los órganos competentes, será el encargado de evaluar, calificar y revisar la Incapacidad Permanente del trabajador: EVIS.

TIPOS:

I.P. NO CONTRIBUTIVA:

Ser mayor de 18 a. y menor de 65 años, residir: 5 años en España, estar afectado por una minusvalía o por una enfermedad crónica en un grado igual o mayor del 65%, carecer de rentas o ingresos suficientes. El grado según baremo (R.D. 197/1999), se valoran, factores físicos, psíquicos, sensoriales; así como sociales. La gestión la realizan las CC.AA.

INCAPACIDAD PERMANENTE MODALIDAD CONTRIBUTIVA:

La situación del trabajador, que después de haber sido sometido a tratamientos... y de haber sido dado de alta medicamente, presenta reducciones anatómicas o funcionales GRAVES, susceptibles de determinación objetiva y previsiblemente definitivas que disminuyan o anulen la capacidad de realizar sus labores en el trabajo al afectado/a. y las secuelas o dolencias de lesiones previsiblemente definitivas.

EQUIPO DE VALORACIÓN DE INCAPACIDADES

El expediente debe constar de: Solicitud o cuestionario, HISTORIA CLÍNICA, INFORME PROPUESTA del área de inspección o de la mutua, INFORME MÉDICO de síntesis de TODO EL PROCESO, Informe de antecedentes profesionales, Certificado de empresa, Informe de cotización.

CALIFICACION: DICTAMEN - PROPUESTA del EVI: Alta Médica, Prórroga de IT de 12 a 18 meses, Iniciar expediente de I. Permanente, Demorar la calificación 6 meses mas, No alcanzar I. Permanente por NO alcanzar grado, No alcanzar I.P. por no estar agotadas las posibilidades diagnósticas o de tratamiento, Lesión permanente no invalidante.

TIPOS DE INCAPACIDADES:

- **INCAPACIDAD PERMANENTE PARCIAL** para su trabajo habitual.
- **INCAPACIDAD PERMANENTE TOTAL** para su trabajo habitual.
- **INCAPACIDAD PERMANENTE ABSOLUTA** para su profesión habitual.
- **INCAPACIDAD PERMANENTE TOTAL** para toda profesión.
- **GRAN INVALIDEZ.**

El INSS no puede decir en una resolución que a un trabajador se le cambie de puesto de trabajo; debe hacerlo el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales correspondiente.

El afectado, personalmente, puede iniciar los trámites de inicio del expediente. Dictamen propuesta, revisión o no por previsible mejoría...

PROCEDIMIENTOS PARA REVISIÓN DE LA INCAPACIDAD

- **De oficio:**
Por INSS o a petición del SNS.
- **Por el interesado.**
- **Por entidades colaboradoras** de la Seguridad Social.
- **Por otros responsables:**
Empresario.
- **Revisable** a partir de los 2 años.
- **Agravación de las lesiones** que produjeron la invalidez.
- **Mejoría de las lesiones.**
- **Error de diagnóstico.**
- **Comunicación de nueva actividad laboral.**

ESTUDIOS RELEVANTES

En diversos estudios de Reino Unido y Norte de Europa (2004, 2005) se hace hincapié en que “trabajadores afectados por EII, tienen en su mayoría, periodos por IT, en el 65% de los casos, menores de 6 meses; y cuando están en activo trabajan más que el resto de compañeros”.

En España, Moreira. C, en 2006 (ASEPEYO): más del 80% de las IT menores de 180 días. Menos del 3% tenían una Incapacidad Permanente (2% IPT y 0,86% ABSOLUTA).

Estudio U. Barcelona, Carlos III, Centro de Investigación Biomédica.

Sentencias judiciales que fueron revisadas en todo territorio español: 280.

Conclusiones: DISCAPACIDAD en la EII no ha sido evaluada a fondo. (CALVET et al. 2009).

ES IMPORTANTE RECORDAR...

La dosis de Mesalazina, de 3 g al día/v. oral en toma única, consigue realizar un cumplimiento terapéutico mejor y con más facilidad y confort para el paciente, según los últimos estudios científicos. (Kruis. et al. 2010).

La aceptabilidad por parte de muchos pacientes hacia los tratamientos tópicos, hasta ahora denostada por algunos, puede cambiar tras la aparición en el mercado de presentaciones novedosas e innovadoras (tipo budesonida en espuma rectal) que a un principio activo eficaz y bien tolerado, añaden un uso fácil gracias a cánulas y envases ergonómicos que pueden facilitar y simplificar su manejo tanto en el domicilio, como si fuera preciso fuera del mismo.



Según revisiones recientes, el número de hospitalizaciones, el número de intervenciones quirúrgicas, las bajas puntuaciones en los test de calidad de vida y las enfermedades asociadas extraintestinales como la Espondilitis Anquilosante, el síndrome Depresivo, pueden ser determinantes (San Román, 2010).

Los **predictores positivos** que pueden influir según otros (Calvet, 2009) pudieran ser: La descripción adecuada de la enfermedad de cada paciente, enfocado a lo que puede hacer según su trabajo, Incontinencia fecal, enfermedades asociadas, presencia de Ostomía, Informe de psicólogo y/o médicos evaluadores de daño corporal: **VALORANDO EL PUESTO DE TRABAJO de un modo individual, etc.**

No se sabe hasta que punto los jueces consideran unas variables clínicas u otras para determinar el derecho del paciente a poder beneficiarse de una INCAPACIDAD, existiendo criterios médicos NO homogéneos por una parte e importancia relativa de los distintos criterios clínicos en las decisiones judiciales por otra.

Llegando a la conclusión de que en un porcentaje muy elevado de las revisiones, el importe de las prestaciones concedidas **DEPENDE DEL TRIBUNAL.**

Agradecimientos:

Mi gratitud para todas las personas que componen “la gran familia de ACCU-Asturias”, por su colaboración en esta charla, además de por la labor que realizan en el “día a día”.

Así mismo agradezco a Laboratorio Dr. Falk Pharma, su colaboración con el evento y la asociación.

■ ■ ■ **Reportaje**
Deva Camino Monteserín

TERAPIAS NATURALES

Cuando desde ACCU-Asturias me invitaron a escribir un artículo relacionado con las terapias naturales me sentí muy afortunada al tiempo que me preguntaba qué contar exactamente sobre las mismas. Finalmente he decidido aprovechar este espacio para dar un enfoque general, explicando qué son realmente, y a continuación centrarme en su utilidad en las Enfermedades Inflammatorias Intestinales (E.I.I.).

En la actualidad existe una gran confusión sobre qué son las terapias naturales y, cuáles son sus usos y su nivel de eficacia. En buena parte, esto se debe a la falta de una formación reglada específica, si bien en algunas facultades como las de biología, enfermería o medicina se empiezan a incluir asignaturas y cursos de posgrado en los que se dan a conocer algunas de estas terapias.

Cuando las personas se acercan a las terapias naturales siempre recomiendo que se aseguren de que su terapeuta tiene una formación adecuada o la suficiente experiencia como para ofrecerles la seguridad que merece el tratar asuntos tan serios como los relacionados con la salud.

Una de las creencias más falsamente extendidas es que lo natural es inocuo, y aunque es cierto que sus efectos secundarios son menores que los de la mayoría de los fármacos es muy importante conocerlos y acudir a un profesional que nos oriente sobre su uso adecuado, sobre todo cuando se com-



EN LA E.I.I

binan los productos naturales con tratamientos farmacológicos, como suele suceder en las E.I.I.

A este respecto hemos de reconocer la mejora de los fármacos empleados en las E.I.I., e indicar que desde el naturismo se aporta un complemento, en muchos casos también necesario y que puede ayudar a disminuir la medicación convencional, el número de brotes, su intensidad..., pero también sus efectos colaterales: anemia, estrés, cansancio etc.

Como su propio nombre indica, las terapias naturales son aquellas que emplean sustancias que se encuentran en la naturaleza y que tradicionalmente

se han empleado para mejorar el estado de salud. Entre las más conocidas y reconocidas desde el ámbito científico están la fitoterapia, basada en el uso de las plantas medicinales, y la dietoterapia, que emplea la nutrición y suplementos vitamínicos o minerales, se habla además de oligoterapia (si se emplean sustancias eficaces a dosis bajas) y terapia ortomolecular (a dosis elevadas).

Existe cierta confusión entre éstas y las denominadas terapias alternativas, que se definen, de manera muy general, como "*Aquellas que no se enseñan en las facultades de medicina*" y entre las que se incluye, por ejemplo, la homeopatía.

Otras de las características de las terapias naturales son la búsqueda del origen de la patología (etiología) y la importancia que se concede a la individualidad del paciente y sus síntomas. “No existen enfermedades sino enfermos” es una de las frases más repetidas por los naturistas, y los enfermos de E.I.I., saben muy bien lo que se pretende decir, ya que cada persona vive su enfermedad de manera diferente, con distintos modos de manifestarse, evolucionar, diversas causas desencadenantes de las crisis,... Todo esto es lo que hace que la terapéutica naturista, según la O.M.S (Organización Mundial de la Salud), sea una herramienta eficaz para el tratamiento de enfermedades crónicas. Esta misma organización desde hace algunos años ha comenzado a reconocer y a apoyar las terapias basadas en los cuidados nutricionales y las plantas medicinales, que durante mucho tiempo fueron ignoradas por la mayoría de organismos oficiales.

Llegados a este punto, cabe preguntarse qué pueden ofrecer las terapias naturales en las E.I.I., como indicábamos antes, lo primero que se debe hacer es estudiar el conjunto de la sintomatología

del paciente, lo que nos permitirá individualizar su tratamiento. Es importante también dar con el origen de esa sintomatología para poder tratarla al mismo tiempo y conseguir una mejora no sólo sintomática sino también funcional, lo que supone trabajar a un nivel más profundo. Es habitual que desde que surge la disfunción orgánica o endocrina, hasta que se manifiesta la enfermedad y sus síntomas, pase un periodo prolongado de tiempo, incluso de años, y es por ello que esta parte del tratamiento suele ser también prolongada.

Vayamos por partes, si nos centramos en la etiología debemos analizar las causas del desequilibrio entre moléculas pro-inflamatorias y anti-inflamatorias que se da en las E.I.I. La inflamación es parte de la reacción defensiva del organismo y por tanto es necesaria para librarnos de las bacterias patógenas.



Deva Camino Monteserín

Licenciada en Biología por la Universidad de Oviedo.

Máster en Terapias Naturales y Nutrición por la Universidad de Santiago de Compostela.

El problema radica en que en las E.I.I. se ataca a bacterias inocuas que pueblan normalmente nuestro intestino. Se calcula que el número de microorganismos que viven en el intestino humano supera en 10 al número de células total de nuestro cuerpo y, sorprendentemente, esas bacterias también nos aportan beneficios. Sus funciones son principalmente la regulación del sistema inmune (inmunomoduladoras) e impedir que bacterias dañinas proliferen, pero además mejoran la digestibilidad de algunos nutrientes y nos aportan con su metabolismo algunas vitaminas muy importantes para nuestro organismo.

El papel inmunomodulador nos interesa especialmente, pues significa que de ellas depende, en parte, que se forme un mayor número de sustancias pro-inflamatorias o anti-inflamatorias. La teoría naturista que explicaría su desequilibrio, cada vez más apoyada por los estudios científicos, es que se debe a un aumento de la permeabilidad intestinal. Esa permeabilidad favorece el paso de algunos microorganismos desde el intestino al interior, y allí son atacados por nuestras defensas desencadenándose respuestas inflamatorias, que con el tiempo se cronifican. Esa inflamación favorece a su vez que se modifique la población de microorganismos intestinales, lo que puede dar lugar a gases, estreñimiento, diarreas,... o favorecer diversas infecciones.

Debemos también tener en cuenta que en el intestino se alojan la mayoría de las células defensivas de nuestro organismo, agrupadas en su mayoría en el llamado Tejido Linfático Asociado a Mucosa (GALT, según sus siglas en inglés) lo que nos da a entender su importancia para la inmunidad.

Se ha demostrado que algunas plantas o complejos vitamínicos pueden incrementar el apetito, aportarnos los nutrientes necesarios que disminuyan el riesgo de desnutrición o ayudarnos a mejorar el estado anímico y disminuir la sensación de estrés.



Reportaje

Desde la terapéutica naturista se trata de abordar el origen de la enfermedad mediante pautas dietéticas que disminuyen la permeabilidad intestinal y suplementos nutricionales como la glutamina* o el zinc* que poseen un destacado papel en la regeneración de la mucosa. Esto ayudará a sellar el espacio entre las células intestinales y, por tanto a reducir el paso de las bacterias.

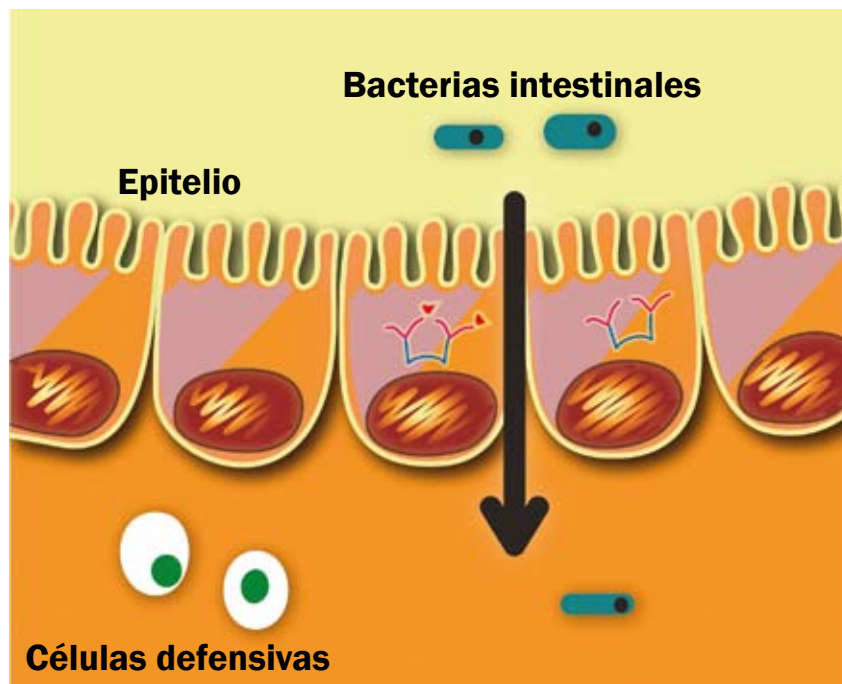
Por otro lado, para reestablecer el equilibrio entre los microorganismos intestinales, se suele recurrir a probióticos, como los lactobacilos y las bifidobacterias. Debemos saber que existe gran variedad de lactobacilos y bifidobacterias, y que no todos son beneficiosos. Existe muy poca información sobre algunos de los comercializados o datos contradictorios, por lo que deberemos asesorarnos muy bien al respecto.

Otro frente sobre el que trabajar es el de la inflamación crónica, que podemos abordar mediante suplementos naturales como determinados tipos de flavonoides* vegetales, con omega 3* (un ácido graso que propicia el incremento de las moléculas anti-inflamatorias) o evitando la presencia de sustancias alérgicas en la dieta, como algunos de los aditivos de las comidas procesadas.

A partir de aquí se deberá atender a la individualidad sintomática de cada paciente mediante una historia detallada.



Zingiber officinale es una planta que se ha usado tradicionalmente para mejorar las digestiones y que actualmente ha demostrado mediante estudios científicos su eficacia.



Si las bacterias intestinales inocuas atraviesan la pared intestinal pueden desencadenar reacciones inflamatorias que terminen cronicándose.

El uso, en dosis y tiempo adecuados, de algunas plantas medicinales se ha mostrado eficaz para disminuir las molestias digestivas de los pacientes: hinchazón, digestiones lentas, espasmos, diarreas, estreñimiento crónico... o para regular el sistema inmune. Algunas de estas plantas, convenientemente empleadas, han demostrado ser tan eficaces como la sulfasalazina (fármaco anti-inflamatorio e inmunomodulador) y sin presentar efectos secundarios.

No debemos tampoco olvidar la importancia del desgaste psicológico que supone para muchos pacientes esta enfermedad, u otros efectos asociados como el estrés, la fatiga, la ansiedad, el decaimiento, o los riesgos de desnutrición.

Por desgracia no es infrecuente que, debido a las molestias constantes del aparato digestivo y el miedo a que casi todo siente mal, nos encontremos con personas que poco a poco van reduciendo el tipo y la cantidad alimentos de su dieta. Esto debe evitarse desde un principio, pues resulta fundamental mantener un estado nutricional y un peso adecuados para afrontar convenientemente nuestro día a día y evitar el cansancio.

En estos campos la fitoterapia y la dietoterapia también pueden resultarnos de utilidad, se ha demostrado que algunas plantas o complejos vitamínicos pueden incrementar el apetito, aportarnos los nutrientes necesarios que disminuyan el riesgo de desnutrición o ayudarnos a mejorar el estado anímico y disminuir la sensación de estrés. Todo ello deberá de tenerse en cuenta en la consulta para ofrecer un tratamiento lo más completo posible, que tenga en cuenta cada uno de los aspectos que afectan al paciente.

Finalmente tan sólo cabe insistir en la necesidad de combinar adecuadamente las terapias naturales con el tratamiento convencional, para lograr así la máxima eficacia y una mejora en la calidad de vida de las personas afectadas por las E.I.I. Que realmente es lo único que debe importarnos.

*** Es conveniente emplear estos suplementos bajo supervisión profesional. Los consejos aquí indicados no sustituyen a la visita médica.**

Contacto:
deva.c.monteserin@gmail.com

LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DEL HOSPITAL DE JOVE

INICIA SU LÍNEA DE INVESTIGACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

El primero de los trabajos realizados se ha publicado en la prestigiosa revista científica internacional "Inflammatory Bowel Disease" la más importante del mundo sobre la Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

En la investigación desarrollada se demuestra que en la enfermedad de Crohn existe una elevada presencia de unas proteínas llamadas metaloproteasas. Los investigadores sugieren que bloquear estas proteínas podría servir como futura terapia para la enfermedad.

En octubre de 2007, el Dr. Francisco Vizoso, fue ganador de la "Beca Geteccu Faes Farma 2007", convocada a nivel nacional por el "Grupo Español de Trabajo en Enfermedades de Crohn y Colitis Ulcerosa", por un proyecto titulado "Análisis del patrón de expresión de metaloproteasas y sus inhibidores en la enfermedad inflamatoria intestinal".

Gracias al montante económico de la Beca y, al apoyo de la Asociación de enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa del Principado (ACCU-Asturias) la Unidad de Investigación de Jove inició sus estudios sobre estas enfermedades que tienen una prevalencia especialmente elevada en Asturias, en comparación con otras comunidades autónomas, llegando a superar las 6.000 personas diagnosticadas en la región, cifra que en todo el país es superior a los 150.000 afectados diagnosticados.

Los primeros resultados de la investigación acaban de publicarse en la prestigiosa revista internacional "Inflammatory Bowel Disease" (revista de la Fundación Americana de Crohn y Colitis), con el mayor índice de impacto científico entre las especializadas en ambas patologías.



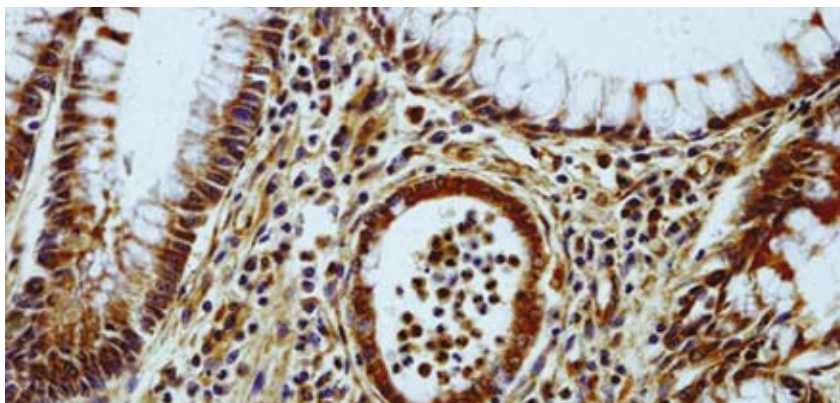
Unidad de Investigación de Jove: Delante de izda a drcha: Dr Luis Ovidio González, Dr Francisco J. Vizoso, Lucía González. Detrás de izda a drcha: Noemí Eiró, Dra. Mª Luz Lamelas, Dr. Antonio Altadill.

El trabajo titulado "Comparative analysis of the expression of metaloproteases and their inhibitors in resected Crohn's disease and complicated diverticular disease" está firmado por los investigadores Antonio Altadill, Noemí Eiró, Luis Ovidio González, Sara Junquera, Rosario Sánchez, Alejandro Andicoechea, Cristina Saro y Francisco Vizoso.

En el estudio los autores demuestran que el intestino inflamado de

los pacientes con enfermedad de Crohn tiene una expresión elevada de proteínas (metaloproteasas) en comparación con las de otro proceso inflamatorio intestinal común, como es la diverticulitis del colon. Estos resultados demuestran que estas proteínas tienen un papel relevante en los procesos inflamatorios y destructivos de la estructura de la pared intestinal, ocasionando úlceras y fisuras en la enfermedad de Crohn.

Los autores de la investigación concluyen que una posible terapia futura puede ser bloquear el efecto de esas proteínas.



Tinción inmunohistoquímica de Metaloproteasa-2 en la mucosa intestinal de un paciente con enfermedad de Crohn. (200x)

■ ■ ■ Reportaje



Sonia Ugilde y Malén Gómez, hacen la vida de estos enfermos más llevadera y junto a la terapia reiki se logra mejorar el estado de ansiedad que produce.

Hace ahora dos años que nuestra Asociación cuenta con la ayuda inestimable de dos enfermeras especializadas en ostomias, Sonia Lugilde y Malén Gómez. Para nuestra labor consistente en ayudar o buscar mejorar la calidad de vida de los enfermos de E.I.I. ha supuesto un gran paso en ese camino, ya que una parte de nuestros socios demandaba y necesitaba tener ayuda puntual y respuesta rápida ante la difícil situación de afrontar una cirugía que requiere ileostomía o colostomía y, los problemas o dudas que puedan surgir con posterioridad.

Desde estas líneas queremos darles las gracias tanto a ellas, como al resto de profesionales que han apoyado esta labor dentro de la Fundación Hospital de Jove y la enhorabuena por aunar sus esfuerzos con cariño e interés por nuestras problemáticas.

Con la siguiente entrevista conoceremos un poco cómo desarrollan su trabajo y cuáles son sus principales inquietudes.

MÁS DE 250 PERSONAS

RECIBEN CADA MES ATENCIÓN EN LA UNIDAD DE OSTOMIZADOS DEL HOSPITAL DE JOVE

P. ¿Como comenzó el interés por atender a las personas que están ostomizadas?

Comenzó hace 20 años por la experiencia con ostomizados en la planta de cirugía; fué donde comprobamos las múltiples necesidades de estos pacientes y su difícil adaptación.

P. ¿Qué es lo fundamental que debe tener una enfermera que se dedique a esta labor?

La enfermera estomaterapeuta tiene ante sí un paciente que precisa de una calidad asistencial avalada por una enfermería especializada, que resuelva con eficacia los problemas físicos que surjan con el estoma... pero también contempla a una persona que ha recibido una agresión a su imagen corporal, pérdida de continencia, disminución de su autoestima... con la consiguiente alteración de su bienestar emocional, psicológico, social...

cajAstur



Creemos que la enfermera ha de dar una atención integral e individual a cada persona, por lo que el enfoque de la relación enfermera-paciente ha de ser "humanista", resaltando como cualidades imprescindibles de la enfermera la "escucha activa" y la "cercanía o empatía".

P. ¿Consideran que en general la atención que reciben las personas con ostomías es la adecuada?

Considerando que la presencia de las enfermeras especializadas o estomaterapeutas no comienza a surgir hasta los años 60 en EEUU, y aquí en España no lo hace hasta 1995, y teniendo en cuenta el mínimo contenido que supone el estudio de la atención al ostomizado en la carrera de Enfermería, nos atreveríamos a decir que seguramente la atención sea la correcta, pero no la suficiente, y que se ciñe casi exclusivamente al ámbito sanitario.

Entendemos por atención adecuada aquella que comienza incluso antes de la intervención quirúrgica aportando la información precisa que requiere el paciente para asimilar aquello que le va a ocurrir y pueda afrontarlo de la mejor manera posible, continuando con el marcaje del lugar donde irá la ostomía de forma que evite futuros problemas, atención asistencial y docente en el postoperatorio inmediato, tanto al enfermo como a su familia para que el paciente sea autosuficiente en el cuidado, pero que cuente con un apoyo cercano, y por supuesto creemos que es parte fundamental de la adecuada atención, el seguimiento tanto en el postoperatorio tardío, como durante todo el tiempo que esa persona sea portadora de la ostomía...y eso se realizaría exclusivamente en la consulta de enfermería especializada.

P. ¿Cuáles son los principales problemas que hay que solucionar en las personas ostomizadas?

► **En el aspecto físico:**

- La mala adaptación de la bolsa colectora genera fugas y problemas de integridad cutánea.
- Problemas con la diarrea, estreñimiento o gases que se evitarán modificando la dieta.
- Complicaciones tardías como la estenosis, retracción o prolapsos del estoma, hernias...

► **En el aspecto psicológico:**

- Pérdida de autoestima, aislamiento social, ansiedad...

Si además el paciente recibe tratamiento complementario de quimio o radioterapia, todo lo anterior se agrava; en la consulta utilizamos el Reiki como terapia alternativa para paliar estos problemas con muy buenos resultados.

P. ¿A cuántos pacientes ostomizados atendéis actualmente en la fundación hospital de jove?

En la Fundación Hospital de Jove contamos con el privilegio de tener una de las dos consultas especializadas que existen en Asturias en la actualidad, manejamos un volumen de unos 250 pacientes, aunque disponemos solo de 6 días al mes para realizar esta labor, lo que entendemos como insuficiente.

P. Pensando en todos los problemas que existen ¿hay posibilidades de que nuestra sanidad emprenda nuevas fórmulas o continúe con la ayuda a los enfermos ostomizados?

Nuestra experiencia personal es que el colectivo de personas ostomizadas va en aumento debido a los constantes avances tecnológicos aplicados al diagnóstico y al tratamiento que hacen aumentar las expectativas de vida, una atención adecuada desde el primer momento, evitaría mucho

sufrimiento al paciente, así como mucho gasto al sistema sanitario; por lo que consideramos imprescindible el fomento de consultas de estomatoterapia, dado que una inversión a corto plazo supondría un gran ahorro a largo plazo.

También creemos que es importante que sea el usuario el que protagonice de una forma activa esta demanda y mucho más que lo haga, no de forma individual si no colectiva a través de Asociaciones.

Desde ACCU-Asturias y muy especialmente en nombre de todos los ostomizados, queremos trasladar nuestro agradecimiento y apoyo a la Unidad de Ostomizados de la Fundación Hospital de Jove, por la ayuda y la atención tan importante que presta, en momentos que son muy difíciles y delicados para los enfermos.



■ ■ ■ **Actualidad**
 María Ronderos

EL DOCTOR FRANCISO VIZOSO RECIBE EL PREMIO GIJONÉS EJEMPLAR

OTORGADO POR EL GRUPO HOSTELERÍA COSTA VERDE DE GIJÓN

Un cocktail llamado Dr. Vizoso y un cuadro del artista Marcos Tamargo, fueron las dos sorpresas del día para el médico e investigador.

El martes 5 de abril, fue un día muy especial para el Dr. Francisco Vizoso, ya que sin esperarlo, le llegaba un premio más que merecido a juicio del Grupo Hostelería Costa Verde, por su trabajo como cirujano e investigador en la Fundación Hospital de Jove de Gijón, y por su dedicación incesante hacia sus pacientes y el trato tan humano que tiene hacia ellos.

Más de 500 personas se dieron cita en el restaurante la Carbayera de Granda (Gijón), para acompañar a los profesionales de la hostelería gijonesa recién jubilados y al Dr. Vizoso, quien se vio rodeado de su familia llegada desde Galicia, amigos, pacientes, compañeros del hospital de Jove y la mayoría de los miembros del Patronato de FICEMU.

El tiempo acompañaba, con temperaturas veraniegas y un sol radiante, los jardines de la Carbayera daban la bienvenida a las personas asistentes con un abundante aperitivo, para antes de pasar al restaurante degustar **el cocktail Dr. Vizoso**. Un combinado hecho para la ocasión e ideado por el Presidente del Grupo Hostelería Costa Verde, **Sergio Puente**, elaborado a base de *Grand Marnier*, *whisky*, *vodka* y zumos de *naranja* y *limón*. El Doctor Vizoso le dio el visto bueno a su sabor y aseguró que *“He sobrevivido a lo bueno que está. Es néctar de los dioses”*. A partir de ahora el cocktail Dr. Vizoso se podrá tomar en diversos bares y restaurantes de Gijón.

cocktail dr. Vizoso

*Grand Marnier
 Whisky
 Vodka
 Zumos de
 Naranja y
 Limón*



El doctor Vizoso dando el visto bueno al cocktail que lleva su nombre.
 Imagen María Ronderos.



El Doctor Vizoso recibiendo el Premio Gijonés Ejemplar.
 Imagen María Ronderos.

Ya en el interior del restaurante, y tras finalizar la comida, llegaba la hora de entregarle al Dr. Vizoso el Premio Gijonés ejemplar. La encargada de hacer su presentación fue María Rodríguez, una amiga y paciente, quien en un emotivo discurso no sólo destacó las cualidades que caracterizan al médico del hospital de Jove; su humanidad en el trato a sus pacientes, su generosidad, su humildad, su encomiable labor de investigación junto a su equipo y su compromiso con el avance de la ciencia de cara a encontrar soluciones a enfermedades que a día de hoy siguen sin tener cura.

Visiblemente emocionada y con la voz entrecortada, María Rodríguez también quiso darle las gracias en nombre de todas las personas que lo conocen de cerca y de aquellas que lo conocen de lejos pero que saben a qué se dedica *“gracias por estar ahí siempre que te necesitamos, gracias por seguir luchando incesantemente para que junto a tu equipo se siga avanzando en las investigaciones, que ojalá, en un futuro no muy lejano puedan llegar a curarnos a muchos de los que estamos enfermos, y ante todo, gracias por el ejemplo que día a día, tanto tu como tu equipo nos dais a toda la sociedad”* subrayó.

El Doctor Vizoso, tras recibir el Premio Gijonés Ejemplar, aseguró que *“tengo dudas sobre si de verdad merezco este reconocimiento, porque simplemente soy la cabeza visible de*

un grupo de médicos que ha logrado gran notoriedad en la asistencia clínica. Es muy importante que una asociación social se fije en nuestras investigaciones. No sólo se trata de conseguir aparecer en publicaciones científicas sino también lograr reconocimientos de carácter social, aunque en la mayoría de los casos el cariño se personaliza en mi figura, estoy muy agradecido por este premio". Además, Francisco Vizoso aseguró que "Gijón es una ciudad muy importante para mí. Durante estos más de 20 años, he aprendido la esencia de los tres conceptos que definen a los gijoneses; esfuerzo en el trabajo, solidaridad social y alegría de vivir. Gijón no está ni al norte, ni al sur, ni al este, ni al oeste de Asturias, está en mi corazón".

CÉLULAS MADRE UTERINAS CONVERTIDAS EN ARTE

Tras las palabras de agradecimiento de Vizoso, llegaba otra sorpresa. El artista gijonés Marcos Tamargo, también concienciado con el avance de la ciencia, como ya ha demostrado en varias ocasiones, se sumó a este homenaje. Marcos Tamargo le entregó al doctor la primera de sus creaciones de la serie titulada "Células Madre Uterinas" y que a principios del año que viene se podrá ver en el Instituto Cervantes de Nueva York, en una muestra conjunta con el también artista español Petrus.

La obra que Tamargo le entregó al Doctor, es abstracto-figurativa y está hecha sobre papel japonés. En ella, el arte y la ciencia se funden a través



El Doctor Vizoso recibiendo la obra titulada "Células Madre Uterinas" de manos de su autor, Marcos Tamargo. Imagen María Ronderos.

de la técnica mixta. Un cuadro en el que se pueden ver Células Madre Uterinas y por el que el doctor Vizoso mostró un gran agradecimiento.

SOBRE EL DOCTOR FRANCISCO VIZOSO

Aunque el Dr. Vizoso es natural de Mantiños (Fene - La Coruña), desde hace más de 20 años ha desarrollado su actividad profesional como cirujano y al frente de la Unidad de Investigación del Hospital de Jove de Gijón.

En el ámbito de la investigación ha integrado a un importante colectivo de médicos y a otros profesionales en una labor ininterrumpida de investigación sobre salud, y cuyo resultado ha sido reflejado en casi **200 publicaciones científicas**, muchas de ellas internacionales. Además, **ha recibido más de 30 premios**.

El Dr. Vizoso no es un médico al uso, desde que empezó a ejercer la medici-

na siempre le ha acompañado su gran humanidad a la hora de atender a los pacientes, y se podría incluso decir que vive por y para ellos. Además, tiene el doble mérito de compaginar la labor asistencial como cirujano con la exigente tarea de investigar, pero no de cualquier manera, sino siempre tratando de buscar solución a problemas de salud que padece la población.

Al frente de la Unidad de Investigación del Hospital de Jove, ha logrado generar mucha ilusión por el trabajo en equipo en muchos profesionales sanitarios y, también en la ciudadanía en general, que de forma altruista colabora en sus investigaciones. El Dr. Vizoso ha contri-

buido a abrir nuevos horizontes en la investigación en diversos campos, como el cáncer, la inflamación o las Células Madre Uterinas. Como él dijo en alguna ocasión, "ante la adversidad de muchas enfermedades que afectan a nuestra sociedad, todo esfuerzo es poco, y lo que hay que hacer es sumar esfuerzos, y nunca restarlos".

El Doctor Vizoso también ha logrado que uno de sus lemas sea hoy el de muchas personas, y es que "**ante el reto de combatir las enfermedades, El único fracaso es no intentarlo**".

■ ■ ■ Actualidad Ficemu

Maria Ronderos

LOS CAMPEONÍSIMOS DEL PIRAGÜISMO INTERNACIONAL MANUEL BUSTO Y JANA SMIDAKOVA

REMARÁN A FAVOR DE FICEMU, EN UN DESCENSO BENÉFICO POR EL RÍO SELLA



Manuel Busto y Jana Smidakova.

Ya está todo listo para que el próximo 11 de septiembre, a las 11 de la mañana, de el pistoletazo de salida el primer descenso benéfico por el río Sella a favor de la Fundación para la Investigación con Células Madre Uterinas. Un evento para el que FICEMU cuenta con una participación de lujo. El 10 veces Campeón del Mundo de Maratón de Piragüa, Manuel Busto, y la vigente Campeona de España de Piragüismo de Invierno y Diploma Olímpico en Pekín, Jana Smidakova, remarán por el avance de la ciencia junto a las personas que como ellos acudan a la cita.

Para poder participar en este evento, las plazas son limitadas y tan sólo hace falta adquirir un ticket de participación, que al precio de 25 euros por persona, incluye plaza en una canoa, la comida y una gorra con el logotipo de FICEMU. Además habrá trofeos para las 3 canoas que primero completen el descenso.

De esta forma FICEMU sigue trabajando para recaudar fondos que permitan la continuidad de las investigaciones.

Para esta actividad deportiva FICEMU cuenta con los patrocinios de La Caixa, Frontera Verde Susana de Dios, Boutique Bernardo, IGS, Banda Nocturna, La Lagarterana, Entrecanes Terapia, IDI y Restaurante Sidrería El Brasero.

**SI PUEDES, NO TE QUEDES EN CASA
REMA POR EL AVANCE DE LA CIENCIA**

VENTA DE TICKETS

DOMINGO 11 DE SEPTIEMBRE

SALIDA: A las 11:00 horas

LUGAR: desde la empresa de canoas
Frontera Verde (Arriondas)

PRECIO: 25 euros por persona

INCLUYE: Plaza en una canoa
La comida
Una gorra

PLAZAS LIMITADAS, NO TE QUEDES SIN LA TUYA

Si no puedes acudir súbete a la "Canoa Cero"
en el nº de cuenta de La Caixa:
2100-4921-51-2200060294

-Sede de Parkinson Asturias

Avda. Ámsterdam, 7-bajo. Oviedo

Telf: 985 237 531

(A partir del 15 de agosto)

- Sede de Lúpicos Asturias

C/Instituto, 17. 2º-A. Gijón

Telf: 985 172 500

- Stand de FICEMU

En la Feria Internacional de Muestras
(Del 6 al 21 de Agosto)

- Por correo electrónico.

info@ficemu.org

ÉXITO DE FICEMU

Por segundo año consecutivo, la Fundación para la investigación con Células Madre Uterinas, FICEMU, ha estado presente en la Feria Internacional de Muestras de Asturias (FIDMA), que ha tenido abiertas sus puertas entre el 6 y el 21 de agosto, en el Recinto Ferial Luis Adaro de Gijón.

EN LA FIDMA



La Alcaldesa de Gijón, Carmen Moriyón, junto a Luisa Ana de Albornoz, Vicepresidenta de ACCU-Asturias y Vicesecretaria de FICEMU, y Segifredo Lena de la Asociación Espondilíticos Asturianos. Imagen María Ronderos.

Más de 6.000 personas se han interesado por la labor que realiza la Fundación y muchas de ellas se han hecho socias-colaboradoras de FICEMU. Entre las personas que no han querido dejar de visitar el Stand de FICEMU se encuentra la alcaldesa de Gijón, Carmen Moriyón, quien el día de la visita oficial a la Feria no dudó en hacerse una fotografía en el Stand de la Fundación, junto a Luisa Ana de Albornoz, Vicesecretaria de FICEMU y Vicepresidenta de ACCU-Asturias y Segifredo Lena, de la Asociación de Espondilíticos Asturianos (ADEAPA).

Al igual que el año pasado, este año en el Stand de FICEMU también se ha proporcionado información y de viva voz y mediante el reparto de po-

lípticos y, se ha puesto a la venta la lotería de Navidad, con participaciones de 3 euros del número 69.255.

Pero además ha habido novedades, ya que en el Stand de FICEMU también se ha podido adquirir la pulsera solidaria de FICEMU, diseñada especialmente para la Fundación. Está elaborada de manera artesanal con cuero y plata, y se han dado a cambio de un donativo de 8 euros. Estas pulseras también se pueden adquirir en la sede de FICEMU, ubicada en la calle La Paz, 1- bajo de Gijón.

Además, gracias a una nueva colaboración del pintor Marcos Tamargo, en el Stand de FICEMU ha estado expuesta una de sus obras de la serie "Células Madre Uterinas". Una



Obra de la serie Células Madre Uterinas, de Marcos Tamargo. Imagen María Ronderos.

pieza hecha sobre papel japonés, con técnica mixta, que el pintor le ha donado a FICEMU para poder sortearla y conseguir más fondos para destinarlos a la investigación. Para participar en el sorteo de la obra de arte, FICEMU ha vendido papeletas al precio de 2 euros.

La otra novedad en el Stand de FICEMU en la FIDMA, ha sido un video institucional de aproximadamente 7 minutos de duración, que ha estado continuamente emitiéndose, una pieza realizada altruistamente por María Ronderos y Pablo de la Cal.

La FIDMA ha alcanzado este año su 55 edición y, está considerada como la segunda feria de este tipo más importante de Europa por detrás de la de París. Este año, a la FIDMA han acudido más de 2.000 expositores de España y del extranjero.



Marcos Tamargo en el Stand de FICEMU. Imagen María Ronderos.

Por fin tenemos consulta
MANOGRÁFICA.



MONOPACIENTE



MONOMEDICO

YO PERSONALMENTE QUIERO AGRADECER
A TODOS LOS QUE LA HICIERON POSIBLE.
Zumbido 2011