

# accuactual

ISSN: 1889-2671

DL: AS-404/96

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

REVISTA N° 79 - Febrero de 2020 - Ejemplar gratuito

**LAS U.M DE EII DEL  
HUCA Y CABUEÑES  
OBTIENEN LA CERTIFICACIÓN  
DE CALIDAD DE GETTECU**

**II CAMPAMENTO  
DE VERANO PARA  
NIÑOS Y NIÑAS CON EII**



**ILUMINAMOS EL  
TEATRO CAMPOAMOR EN  
EL DÍA MUNDIAL DE LA EII**

**LOS DOCTORES  
ALEJO MANCEBO Y  
PILAR VARELA  
PREMIO ACCU-ASTURIAS**

# Nº 79



**DIRECCIÓN:**  
Junta Directiva Accu Asturias.

**DIBUJO:**  
Ramón Florentino.

**COLABORAN EN ESTE NÚMERO:**  
M<sup>a</sup> Concepción López Areces, Cristina Muñiz Deva Monteserín, Rosa Cayarga, Dra. Encarna Montejo, Manuel J. Moreno, Sonia Carvajal

**FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES:**  
ACCU-Asturias, Grupo Iniciativas, pixabay.com, flaticon.com y www.freepik.es

**RETOQUE FOTOGRÁFICO:**  
Grupo Iniciativas

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:**  
www.grupoiniciativas.com

**EDITA:**  
Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa del Principado de Asturias

**IMPRIME:** Ecoprint.

**ISSN:** 1889-2671

**DEPÓSITO LEGAL:** AS-404/96



**04** DIVULGACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN



**07** PREMIOS SALUDABLE DE TINEO



**08** II CAMPAMENTO PARA NIÑOS Y NIÑAS CON CROHN Y COLITIS ULCEROSA



**10** LA ALIMENTACIÓN Y EL ESTRÉS



**Sede**  
Avda. Moreda, 11. 3ª planta. 33212 Gijón

**Delegación Oviedo**  
Avda. Roma, 4 bajo. 33011 Oviedo

**Delegación Avilés**  
El Foco, Sta. Apolonia, 126 Avilés

Teléfonos: 985 09 12 37 y 689 099 275  
*Por favor, solo llamar durante las horas en las cuales la Entidad está abierta.*  
info@accuasturias.org - www.accuasturias.org

**HORARIO DE LA ENTIDAD:**  
Lunes de 15:30 a 19:30 horas.  
Martes, miércoles, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 horas.

**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 Avda. Moreda, 11. 33212 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.



**12** PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ESCOLAR



**13** LAS UM DE EII DEL HUCA Y CABUEÑES OBTIENEN LA CERTIFICACIÓN GETTECU

ACCU-ASTURIAS forma parte de la Confederación de Asociaciones de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de España (ACCU ESPAÑA) y COCEMFE ASTURIAS.

COLABORAN CON NOSOTROS:



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Gijón

Servicios Sociales

OVIEDO.es  
AYUNTAMIENTO

AVILÉS  
AYUNTAMIENTO



## Editorial

Queridos socios y socias.

Habíamos pensado dedicar estas líneas a hacer una reflexión sobre los pasos que nuestra Asociación ha dado en 2019, pero dado el comienzo de este año bisiesto vamos a permitirnos que las siguientes páginas de la revista hablen de lo ocurrido el año pasado y dedicar estas palabras al primer trimestre de 2020.

Empezamos con ilusión, nuevo año, nuevos retos, en la mochila varias ideas para ayudar a los pacientes con EII:

- **Educación:** Tras la publicación del protocolo de actuación en enseñanza obligatoria, nos proponemos dar un paso más y llevarlo a la Universidad. Invitamos a nuestros socios jóvenes a una primera reunión para empezar marcar el trabajo que evidentemente hemos tenido que retrasar, pero que retomaremos en cuanto la situación se normalice.
- **Sanidad:** Pretendíamos centrarnos en las Urgencias hospitalarias, donde los pacientes sienten cierto descontrol y la necesidad de un tratamiento más rápido del dolor cuando no les queda más remedio que acudir a ellas. A nivel pediátrico entre los 14 y los 16 años (edad esta en la que está previsto el paso a adultos para una mejor adherencia al tratamiento) se les obliga a entrar en urgencias de adultos, pero son tratados en pediatría lo que los deja en la tierra de nadie.

Como bien sabemos, nosotros organizamos y la vida luego decide. A quienes nos ha tocado convivir con el Crohn o la Colitis Ulcerosa sabemos bien lo que es hacer planes y tener que cambiarlos en el último segundo. Si algo tenemos que “agradecer” a esta enfermedad es que aprendemos a adaptarnos, a luchar y seguir adelante sin perder la sonrisa.

**Si algo tenemos que “agradecer” a esta enfermedad es que aprendemos a adaptarnos, a luchar y seguir adelante sin perder la sonrisa.**

El primer gran reto que nos trajo este año fue la decisión de la Consejería de Sanidad de **cambiar los medicamentos biológicos a biosimilares y biosimilar a otro biosimilar sin contar con el médico que pauta el tratamiento ni con el paciente que lo recibe.**

Ni las reuniones ni los escritos han hecho que rectifiquen su forma de actuar, no han querido escuchar en todo este tiempo a los médicos que nos tratan, que les muestran su preocupación por sus pacientes ni a los enfermos que pedimos respeto y colaboración entre todos.

Siempre mirando el lado positivo de la vida el coronavirus ha hecho que reparamos en quienes trabajan en la sanidad prestan un servicio impagable, a pesar de los recortes presupuestarios acumulados. Ha quedado claro que tenemos cualificados profesionales que no necesitan que les digan cómo hacer su trabajo y que merecen mucho mejor trato en lo sucesivo.

Empezando por contar con los medios adecuados para realizar su imprescindible labor, entre los que se incluyen los medicamentos adecuados para tratar a sus pacientes.

Tras los aplausos de las ocho de la tarde, es necesario mantenernos unidos en la defensa del buen hacer de los profesionales de la Sanidad y las necesidades de los enfermos de EII. Juntos hacemos más.

**¡Ánimo a todos!  
La Junta Directiva.**



# Difusión y Sensibilización de la EI a la Sociedad Asturiana en 2019

La intención es dar a conocer nuestra Asociación y representar a las personas que padecemos Crohn y Colitis Ulcerosa en Asturias. Así participamos en diversos eventos, ferias y fuimos protagonistas en una carrera solidaria.

## III FERIA AVILESINA DE ASOCIACIONES

27 de abril



ACCU Asturias estuvo presente en la III Feria Avilesina de Asociaciones, con un stand que visitaron muchos avilesinos interesados por conocer la labor de nuestra Asociación.

El objetivo de la feria es poder difundir las actividades del tejido asociativo avilesino a toda la ciudadanía.



## CARRERA SOLIDARIA

23 de junio

Organizada por la Asociación La Serena de Gijón para dar visibilidad a la Enfermedad Inflamatoria Intestinal. Trescientos corredores se animaron a correr a pesar de la lluvia por las calles del Llano en apoyo de nuestra Asociación.



Foto El Comercio.



## DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTestinal

19 de mayo

Este año aprovechamos que el día mundial de la EII dar difusión a nuestras enfermedades al ser el 19 de mayo domingo aprovechamos para realizar la entrega del **Premio ACCU Asturias 2019**, la **Comida de Socios** y nuestra **Asamblea General**. Al atardecer nos acercamos hasta el **Teatro Campoamor** donde el Ayuntamiento tenía programado el encendido simbólico de morado del Teatro Campoamor.

### PREMIO ACCU ASTURIAS 2019

Este año nuestra Asociación quiso reconocer el trabajo que realizan los profesionales de las Unidades Monográficas que atienden a los enfermos de EII entregando el Premio ACCU Asturias 2019 a los especialistas de la Unidad Monográfica del Hospital Universitario de Cabueñes **Pilar Varela Trastoy** y **Alejo Mancebo Mata**.



Los doctores Alejo y Pilar, en el centro, con Concepción López y Begoña Rodríguez, miembros de ACCU-Asturias.

## ENCUENTROS



### SALUDABLE

El 28 de abril de 2019 Una pequeña caminata en plena naturaleza refuerza las relaciones personales, nos ayuda a encontrarnos mejor física y emocionalmente. ¡Repetiremos!



### NAVIDEÑO

La última actividad del año la realizamos 27 de diciembre 2019, un encuentro navideño entre socios para celebrar el año compartido.

El frío pareció desanimar a los socios a acercarse hasta el pinchoteo lo que alegró a los usuarios de la Cocina Económica de Gijón que recibieron gran cantidad de comida esa tarde.

## FERIA DE LA SALUD DE OVIEDO Y IV CARRERA HUCA

28 y 29 de septiembre

Por segundo año ACCU Asturias estuvo presente en la Feria de la Salud de Oviedo coincidiendo con la Carrera por la salud que organiza el Hospital Central de Asturias. Este año estuvimos presentes los dos días de la Feria gracias a las voluntarias que se encargaron de nuestro stand.



# Charlas Médicas Divulgativas

Hemos participado en las siguientes charlas médicas.

- 15 de mayo -

## III Jornada para Pacientes con EII

Organizada por la Unidad Monográfica del Hospital Universitario Central de Asturias

Por tercer año consecutivo tuvimos el honor de participar en esta Jornada pensada para los pacientes de Inflamatoria. En esta ocasión nuestro vicepresidente Javier Moriñigo habló de las redes sociales y los pacientes de EII.

- 19 mayo 2019 -

## “El Tabaco y tu EII”

Dra. Pilar Varela, especialista Gastroenteróloga en la U.M EII del Hosp. Universitario de Cabueñes

Nos explicó como el consumo de tabaco influye en el tratamiento, animando a todos los pacientes a dejar este hábito que no resulta favorable para control de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal.



## “Tratamientos en la EII”

Dr. Alejo Mancebo, especialista Gastroenterólogo en la UM EII del Hosp. Universitario de Cabueñes

Nos explicó como el consumo de tabaco influye en el tratamiento, animando a todos los pacientes a dejar este hábito que no resulta favorable para control de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

- 4 de octubre -

## II Jornada de Ostomizados

En el Hospital Universitario de Cabueñes

Nuestra Asociación tuvo el privilegio de participar en una de las mesas redondas de esta Jornada, mostrando la importancia del acompañamiento a las personas cuando le hacen una ostomía al no conseguir estabilizar el Crohn ni la colitis ulcerosa.

- 8 de noviembre -

## “La Práctica Meditativa: Crohn y Colitis Ulcerosa”

D. Manuel J. Moreno, Psicólogo/Psicoterapeuta

Manuel nos explicó en qué consiste la Meditación y los beneficios que podemos obtener en el control de los síntomas de la EII.



- 12 de noviembre -

## “Alimentación, Inflamación y sistema inmune ¡Toma las riendas!”

Dña. Deva Monteserín Bióloga

Nadie pone en duda a día de hoy que una alimentación sana y equilibrada es un gran aliado en el control de los síntomas de la EII. Comer bien y nutrirse mejor, evitando los alimentos que nos sientan mal, es todo un reto tal y como se puso de manifiesto en la charla.

# ACCU Asturias recibe el reconocimiento de los Premios Saludables de Tineo 2019 por su **Campamento de niños con EII**

El pasado viernes 13 de diciembre, el Consejero de Salud del Principado de Asturias, **D. Pablo Fernández Muñiz**, acompañado del Alcalde del Ayuntamiento de Tineo **D. José Ramón Feito Lorences** y el Secretario de Estado de Sanidad y Consumo **D. Faustino Blanco González** hicieron entrega a ACCU Asturias una Mención Especial en los **III Premios de Salud de Tineo por el Campamento para niños con EII que llevamos organizando dos años consecutivos.**

ciación por el **Dr. Santiago Jiménez Treviño**, que junto a los doctores **Carlos Bousoño** y **Juan José Díaz** han hecho posible que este proyecto se hiciera realidad. Su dedicación a los niños con EII va más allá de su trabajo, apoyando todas aquellas iniciativas que mejoren su calidad de vida.

Nos llena de orgullo y satisfacción este reconocimiento que respalda la importancia que tiene esta actividad para los niños con Crohn y Colitis Ulcerosa.



El Premio fue recogido en nombre de nuestra aso-

**¡Muchas gracias!**

*El Dr. Santiago Jiménez, a la derecha, fue el encargado de recoger el Premio a esta iniciativa que busca mejorar la calidad de los niños y niñas con EII.*

## *El agua mineral que cuida de ti y de la naturaleza.*

*Minero-medicinal desde 1946.*



**FUENSANTA**  
AGUA MINERO-MEDICINAL  
DESDE 1846 - ASTURIAS



# II Campamento niños con EII

A petición de los niños que vivieron el primer Campamento, nos embarcamos en una nueva aventura organizando la segunda edición en agosto de 2019. Sin dudarlo, una vez más de manera altruista, se unen inmediatamente al proyecto el Dr. Bousoño, Dr Díaz y el Dr. Jiménez especialistas pediátricos que los tratan en el Hospital Universitario Central de Asturias.

Aumentan considerablemente las solicitudes de información, probablemente por la mayor difusión que se hizo del proyecto. Se inscriben diez de los doce niños que participaron el año anterior, lo que nos indica la importancia real que tiene para ellos esta actividad.

En total **14 niños de Asturias, Coruña, Pontevedra, León y Canarias** se dan cita el 25 de agosto en Piloña dispuestos a para exprimir al máximo estos días de convivencia. Para los 4 nuevos es la primera experiencia de este tipo,

su enfermedad y la falta de decisión de sus padres les ha impedido hasta ahora participar en un Campamento de verano.

Este año comenzamos el día con una hora de estudio para los niños que tenían que presentarse al finalizar el campamento a los exámenes de septiembre. A veces resulta casi imposible seguir el ritmo académico con una Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

Una parte importante del trabajo realizado con los niños consistió en fomen-



Descenso del Sella.

**II CAMPAMENTO NIÑOS CON E.I.I.**

Organiza BCCU

Con la colaboración de:  
**Dr. Carlos Bousoño**  
**Dr. Juan José Díaz**  
**Dr. Santiago Jimenez**  
 Pediatras en el HUCA

Talleres Educativos

Excursiones

Actividades Deportivas

25 de AGOSTO al 1 SEPTIEMBRE en ASTURIAS

Información e Inscripciones:  
 Tlf: 689099275-985091237  
[campamento@accuasturias.org](mailto:campamento@accuasturias.org)

COLABORADORES

Gobierno del Principado de Asturias  
 CONSEJERÍA DE SALUD

Nestlé HealthScience

LABORAL NEGRO

FUENSANTA

Orona

LA SERENA

ORTE

ADAFQ

tar hábitos saludables, conocer más su enfermedad y fomentar su autonomía en el manejo diario de las situaciones que les plantea su especial situación.

Ante el fabuloso resultado que obtuvimos el año pasado con el Taller "Cambio de roll", al poner en práctica los contenidos y aplicarlos relacionándolos con la vida diaria, nos decidimos a trasladar al resto de talleres esta práctica en la que los niños son parte activa en la enseñanza.



Abraham de ADAFQ les habló de su experiencia personal como enfermo crónico y les animó a no dejarse intimidar por la enfermedad.

**TALLER DE NUTRICIÓN**

*Azúcar y sal  
¿Dónde se esconden?*  
Dr. Juan José Díaz

**TALLER BUCODENTAL**

*Cepillado correcto. Seda dental  
y cepillos interdentales*  
Dr. Carlos Bousoño

**CAMBIO DE ROLL**

*¡Qué padres tan pesados!*  
Dr. Santiago Jiménez

**DEPORTE Y  
ENFERMEDAD CRÓNICA**

Abraham (ADAFQ)

Talleres impartidos en el campamento

En todos los talleres, los profesionales consiguieron captar la atención de los niños valorando estos muy positivamente su desarrollo.

El fomento del deporte es otro de los objetivos del Campamento. Mostrar a los niños la importancia de estar activos, sentirse capaz y superar retos:

Descenso del Sella

Senderismo

Parque de cuerdas y tirolinas

Surf

Tiro con Arco

**EXPERIENCIA PERSONAL:**  
Cada día un reto para ser felices

Nos pareció que sería enriquecedor para los niños escuchar el relato de otro enfermo crónico con una enfermedad distinta a la suya, por eso le pedimos a **Abraham** que nos hiciera partícipes de su experiencia personal como enfermo de fibrosis quística. Apuesta por el deporte como ayuda en la buena evolución de una enfermedad crónica y tras surfear con ellos les habló de motivación, lucha personal, esfuerzo y trabajo diario para encontrarse mejor y poder disfrutar de cada momento de felicidad. Les animó a no dejarse intimidar por la enfermedad, el dolor o la incertidumbre, seguir el tratamiento que les marque su médico y disfrutar a tope de la vida.



La asociación ADAFQ participó en la organización de una actividad de Surf en Ribadesella.

Fue un día especial que recordaremos siempre. ¡Muchas gracias por tus palabras!

Último día, llega el adiós y Tiago se despide con un emotivo abrazo dándonos las gracias por la mejor experiencia, hasta ahora, de toda su vida. No se puede tener mejor confirmación del valor del Campamento ni mayor gratificación.

# La alimentación y el estrés

**Buenas a todos, a los miembros de ACCU y a los que simplemente os acercáis a estas páginas con la intención de aprender y entreteneros. Permittedme comenzar agradeciendo a ACCU su confianza para la impartición el pasado mes de noviembre de la charla “Alimentación, inmunidad e inflamación” y también su espacio para que hoy pueda escribiros estas líneas.**

**E**ste artículo versa sobre el estrés y la alimentación, dos factores claves para la salud, que abordé en la charla y sobre los que hoy os contaré un poco más. En esta ocasión me centraré en la curiosa relación que les vincula, pero sin olvidar que influyen directamente en la función inmune y en nuestra tendencia a inflamarse.

Como sabéis el estrés es el origen de diversas patologías, pudiendo además exacerbar otras muchas, entre ellas las EII, por eso cualquier herramienta que empleemos para controlarlo es bienvenida.

Existen dos hormonas que desencadenan los mecanismos de respuesta al estrés: la adrenalina que predomina en el estrés agudo y puntual, y el cortisol, que predomina en situaciones de estrés prolongado o crónico y cuya presencia constante trastoca nuestra salud en muy diversos ámbitos: aumenta las probabilidades de padecer infecciones, diabetes, de obesidad, la oxidación,...

Nuestro sistema nervioso frente a las situaciones que la persona percibe como estresantes da la señal a las glándulas endocrinas para la secreción de esas hormonas al torrente sanguíneo. Como sabéis las circunstancias causantes

**Las circunstancias causantes de estrés varían según el individuo, pues muchas dependen en buena medida de su percepción, y ese es también un campo muy importante a trabajar.**



de estrés varían según el individuo, pues muchas dependen en buena medida de su percepción, y ese es también un campo muy importante a trabajar.

Lo que es menos conocido es que nuestra alimentación influye también de manera determinante en la producción del cortisol. Cuando nos alimentamos damos a nuestro organismo diferentes nutrientes,

con los que las células deben acometer una infinidad de tareas para que todo en nuestro interior funcione correctamente. Uno de esos nutrientes es la glucosa, que



se obtiene directamente del azúcar o de preparados industriales como el jarabe de glucosa y la dextrosa, que actualmente se añaden, por desgracia, a multitud de alimentos. Se consiguen también, previa digestión, de los glúcidos complejos (Hidratos de carbono), estos se encuentran en la patata, los cereales, la yuca... Recuerda que los cereales son consumidos de muy diversas formas: pan, arroz, galletas, pasta, bollería... Todos estos alimentos, y otros, terminan por transformarse en buen a medida en glucosa.



Por eso la **glucosa** debe provenir mayoritariamente de alimentos con bajo índice glucémico: frutas, hortalizas y verduras, ya que liberan sus azúcares poco a poco, y deben ser introducidos ya en el desayuno. Debemos reducir el grupo de glúcidos con alto índice glucémico (Pan blanco, pasta, arroz...) especialmente los que contengan azúcar añadido (Bollería, galletas...).

Las importancia de las **vitaminas** en el estrés es también ignorada a menudo, si bien todas son importantes, para nuestro sistema nervioso destaca el papel de las vitaminas B. De forma general los síntomas de un consumo inadecuado de vitaminas B son fatiga, irritabilidad, apatía, tristeza, dificultades de memoria, incluso neuropatías.

En la alimentación es tan importante lo que debemos comer como lo que deberíamos dejar de comer, y es por ello que no puedo dejar de hablaros de los **estimulantes**: el café, las colas, el consumo excesivo de te... todos ellos excitan nuestro siste-



Deva Monteserín.

ma nervioso, y aunque inicialmente pueda pareceros que con ellos nuestro día se hace más llevadero, la verdad es que favorecen la irritación y el estrés.

Es cuestión de planteárselo y hacerlo, no diré que sea fácil pero tampoco es muy complicado. Generalmente es mejor avanzar de manera paulatina pero constante, algunos consejos sencillos pueden ser el de introducir una pieza de fruta en la media mañana y la media tarde, en vez de cualquier tipo de "bollito", consumir el pan y la pasta 100% integral, incluir algo de ensalada en cada comida, reducir las bebidas azucaradas y los estimulantes... y poco a poco vosotros mismos notaréis los resultados.





Este año desde la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de Asturias queremos compartir la alegría de poder celebrar que los niños asturianos con estas patologías dispongan de una guía de actuación que ayude a sus profesores a comprender las limitaciones que su enfermedad.

La Consejería de Educación ha sabido ver la necesidad de abordar los problemas que los niños tienen a lo largo de la Enseñanza Obligatoria y ha puesto a disposición de los Centros Educativos Asturianos medidas para darles respuesta, ayudando así a llevar una vida académica lo más normalizada posible.

Cuando el alumno acude a la escuela con su diagnóstico médico es importante que tanto el niño como su familia y el centro educativo conozcan la enfermedad, sus síntomas y cómo actuar frente a ella. Prestando especial atención a la evaluación de su adaptación emocional a la enfermedad, si hay un descenso de la autoestima, cuidando la desventaja escolar respecto a sus compañeros

por los períodos de hospitalización y/o convalecencia, y la actitud por parte de los adultos.

El absentismo, influido tanto por síntomas físicos como psicológicos, puede provocar fracaso académico y pérdida de posibilidades futuras para el niño. Sentirse diferente y limitado por el Crohn y la Colitis Ulcerosa provoca retracciones sociales (no pasar la noche en casas de amigos o familiares, no hacer viajes o salidas escolares, no ir al cine o con amigos, no participar en deportes, etc.), muy negativas para el adolescente, que busca pertenencia y aceptación entre sus compañeros como parte de su desarrollo e independencia.

Estas necesidades están explicadas y recogidas en

el documento que sirve ahora de base para el trabajo docente con los niños pacientes de Crohn y Colitis Ulcerosa y que **se puede consultar y descargar** en el siguiente enlace:



[www.educastur.es/-/guia-sobre-la-enfermedad-inflamatoria-intestinal-centros-escolares](http://www.educastur.es/-/guia-sobre-la-enfermedad-inflamatoria-intestinal-centros-escolares)

Con la comprensión y el apoyo necesario nuestros niños serán capaces de desarrollarse como adultos preparados y grandes profesionales.

Creemos firmemente que todos los estudiantes enfermos de EII deben recibir este apoyo en cualquier etapa de su vida académica por lo que en 2020 nos marcamos como objetivo conseguir que la Universidad también conozca las necesidades de apoyo y pueda ofrecérselas a nuestros universitarios.

Con la ayuda de los jóvenes estudiantes de nuestra Asociación empezaremos a trabajar para lograrlo, muchas gracias por vuestra colaboración.

## Las Unidades Monográficas de EII del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) y el Hospital Universitario de Cabueñes obtienen la certificación de calidad de GETTECU

Las Unidades Monográficas de EII del Hospital Universitario Central de Asturias y el Hospital de Cabueñes han recibido la **Certificación de Calidad** entregada por GETTECU y realizada por auditoría externa, reconocimiento que nos alegra enormemente y que pone de manifiesto el buen trabajo que han realizado durante estos años luchando por conseguir una atención integral para los enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa.



El Dr. Sabino Riestra recogió la certificación en el HUCA.



Entrega de la certificación a la unidad de EII del Hospital de Cabueñes.

Nadie mejor que los pacientes para valorar la importancia de contar con **Unidades Monográficas en nuestros hospitales**, agradecemos la invitación para estar presentes en la entrega de ambos reconocimientos y poder compartir el momento de la entrega de esta merecida certificación.



La misión del **Grupo Español de Trabajo en Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa (GETECCU)** es mejorar la vida de las personas afectas por la enfermedad inflamatoria intestinal, promoviendo, entre otras cosas, la excelencia asistencial.

Para ello, uno de sus objetivos es conseguir que la asistencia prestada a los pacientes sea homogéneamente excelente en todo el territorio nacional.

Por este motivo, GETECCU ha venido trabajando para identificar y establecer un conjunto de indicadores de calidad que ayuden a definir y evaluar dichas unidades. Esto permitirá, por una parte, estandarizar

la atención a los pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal a nivel nacional y, por otra, establecer un proceso de certificación que confirme la aptitud de las unidades para la atención de estos pacientes, lo que supondrá un elemento diferenciador, reconociendo la excelencia de aquéllas que cumplan los requisitos mínimos establecidos por GETECCU.

Amplía la información sobre los indicadores necesarios para la certificación



# Tratamiento termal y Enfermedad Inflamatoria Intestinal

**Los beneficios de la cura termal han sido ampliamente demostrados a lo largo de la historia por estudios científicos, por lo que esta terapia natural, está considerada como complementaria a los tratamientos farmacológicos y quirúrgicos.**

La balneoterapia y el tratamiento hidroterapéutico en centros termales como el nuestro han demostrado ser de gran ayuda por la repercusión positiva sobre los diferentes aspectos que componen el ecosistema de salud de las personas, desde un plano físico, por los beneficios estudiados y conocidos científicamente, que genera el uso bajo supervisión médica de una agua mineral medicinal con unas propiedades singulares, pero también emocional y mental, por el valor propio de una estancia relax, lejos de la rutina, con hábitos saludables y en un entorno natural propicio para nuestro bienestar.

Los balnearios actuales especializados en termalismo social, como es el Balneario de Ledesma, son centros de medicina integrativa donde un equipo multidisciplinar de profesionales cualificados, junto con los tratamientos hidroterapéuticos, y los beneficios que generan el alojamiento y entorno, todo ello unido, forman sinergia para ofrecer al usuario las condiciones ideales para conseguir ese estado de bienestar completo (físico, mental, emocional, social y ambiental), que es como se define hoy el término salud.

Los beneficios de la cura termal han sido ampliamente demostrados a lo largo de la historia por estudios científicos, por lo que esta terapia natural, supervisada por especialistas en Hidrología médica, está considerada como complementaria a los tratamientos farmacológicos y quirúrgicos, amén de su importancia en la prevención de muchos trastornos tanto físicos como psíquicos.

Por lo que respecta a las Enfermedades Inflamatorias Intestinales las EII todas las terapias complementarias

**En las enfermedades catalogadas EII disminuir la tensión emocional puede llegar a remitir los brotes leves tan eficazmente como el tratamiento farmacológico.**



*Equipo médico del balneario de Ledesma.*

(balneoterapia, ejercicio, masaje, fisioterapia, etc.) que puedan utilizarse en estos pacientes son bienvenidas y se usan, con frecuencia, como complemento o apoyo a los medicamentos. Por lo que respecta a la cura termal, los resultados de algunos estudios sugieren que esta terapia, añadida al tratamiento farmacológico habitual, proporciona beneficios frente al tratamiento farmacológico solo.

Por otro lado, las enfermedades catalogadas EII no afectan sólo al estado físico de quienes las sufren sino también a su estado emocional. Las alteraciones psicológicas provocan agudizaciones de la enfermedad y éstas, a su vez, agudizan los síntomas emocionales. Esta retroalimentación convierte



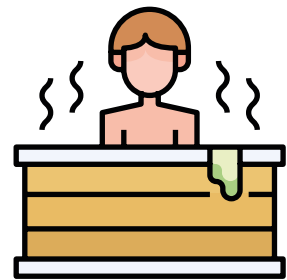
Balneario de Ledesma.

a los afectados en personas con mayor vulnerabilidad biológica y psicológica.

Así, si bien las alteraciones del estado emocional del paciente pueden provocar agudizaciones de la enfermedad, se ha demostrado que **disminuir la tensión emocional puede llegar a remitir los brotes leves** tan eficazmente como el tratamiento farmacológico. La mente y el cuerpo forman una unidad y trabajan juntos para alterar y para recuperar la salud de una persona.

En este sentido, la cura termal fortalece el cuerpo y la mente y, por tanto, puede ser de gran utilidad para aliviar los síntomas de los trastornos osteoarticulares que pueden desarrollar las personas que padecen estas enfermedades y en gran medida los trastornos psicológicos que suelen acompañar. Modificar ciertos comportamientos o hábitos de vida hacia propuestas positivas orientadas siempre al bienestar saludable, pueden reducir los síntomas que causa la enfermedad.

## BENEFICIOS DE LA CURA TERMAL



- ⊗ Fortalece el cuerpo y la mente.
- ⊗ Libera tensión emocional.
- ⊗ Remite brotes leves.
- ⊗ Alivia los síntomas de los trastornos osteoarticulares.
- ⊗ Son terapias que pueden complementar otros tratamientos.
- ⊗ Reduce la ansiedad y el estrés.

El hecho de alejarse de la vida cotidiana para realizar una cura termal y sumergirse en plena naturaleza, en el Balneario, ya, por sí solo, constituye un cambio favorable, que reduce los niveles de ansiedad y estrés; liberar la tensión emocional es una de las mejores vías para evitar complicaciones en este tipo de enfermedades crónicas.

El Balneario de Ledesma situado a orillas del Tormes, en una típica dehesa salmantina, con un equipo especializado en diversos campos y con su propio personal médico, añadido a una programación termal y cultural enfocada precisamente a ese bienestar y al relax, constituye un medio natural perfecto para disfrutar y encontrar ese estado de bienestar físico, mental, emocional, social y ambiental que conforman ese ecosistema que es nuestro principal tesoro y que denominamos SALUD.

Y por supuesto, el equipo médico del Balneario de Ledesma estamos al servicio de nuestros clientes para resolver cualquier duda sobre este tema y otros que puedan tener.

**Por el convenio con ACCU Asturias a los socios se les aplica tarifas especiales, pueden gestionar su plaza directamente con el Balneario de Ledesma en el 985 965 485 o por correo electrónico [fundacion@montepio.es](mailto:fundacion@montepio.es)**

# Rosa Cayarga

Profesora de Yoga en Sankalpa Yoga Studio, Cangas de Onís

## ¿Cómo llegó el Yoga a mi vida?

Llegó de la manera más inesperada pero más acertada y en el momento más necesario; como la herramienta perfecta y el camino indicado para disminuir el estrés y encontrarme conmigo misma; con la Rosa Cayarga que hace tiempo extrañaba y que volvería a renacer con más fuerzas. ¡Quién me iba a decir a mí, que después de más de 15 años años como periodista de prensa escrita, reportera de televisión y directora de comunicación, abandonararía las cámaras, el micrófono y la grabadora, para dedicarme por completo al Yoga, esa disciplina milenaria que une cuerpo, mente y espíritu, y que tanto me ha dado!



## Cada día es una nueva oportunidad para seguir creciendo, aprendiendo y ser feliz, sin dejar de buscar la libertad y la felicidad.

El yoga es tanto preventivo como terapéutico, y concretamente en el caso de algunas enfermedades como Crohn o colitis ulcerosa, puede servir como terapia complementaria al mejorar la digestión y la eliminación; aumentar nuestra energía vital; activar la respuesta inmune; conocer mejor nuestro cuerpo y su funcionamiento, etc. En cualquiera de los casos, es importante siempre contar con la guía de un profesional y ante cualquier duda, o durante un brote, lo mejor será consultar al médico y también al maestro, y, en cualquier caso, poder modificar la práctica si fuera necesario. Ya que aquí es la práctica la que se adapta al practicante, y no el practicante el que tiene que forzar o seguir una práctica que no pueda.

En el caso de estas enfermedades, el yoga puede ser un gran aliado para combatir el estrés psicológico del paciente, a través de los ejercicios de relajación y respi-

ración pranayama, que mejoran la salud mental de los enfermos y por consiguiente su calidad de vida. Entre sus infinitos beneficios físicos, además podrás mejorar la flexibilidad, corregir la postura, aumentar la fuerza, reducir la tensión muscular y la rigidez, así como fortalecer el corazón y la capacidad pulmonar, pero al mismo tiempo que los beneficios físicos empiezan hacerse notables, poco a poco y de manera gradual el yoga traerá cambios positivos a nivel mental y emocional.

El yoga es tanto preventivo como terapéutico, y concretamente en el caso de algunas enfermedades como Crohn o colitis ulcerosa, puede servir como terapia.

## ¿Cómo es una clase de Yoga para personas mayores o con una enfermedad?

Nunca es tarde para practicar Yoga. Partiendo de esa premisa, explicar que el yoga es una actividad muy recomendable para todo tipo de personas por sus beneficios, tanto físicos, psicológicos como sociales.



Con la práctica regular del yoga pueden corregirse muchos de los problemas cotidianos como son el insomnio, la falta de iniciativa, circulación insuficiente, problemas digestivos, y así estimular la flexibilidad muscular y corregir la postura ayudando a mejorar el estado físico.

A través de diferentes posturas guiadas durante la clase y diferentes ejercicios de respiración consciente, el alumno obtendrán más energía y tendrán una actitud

más positiva ante la vida. Al final de cada clase, se hace una relajación guiada, tan importante en tu práctica como todo lo demás, para que los beneficios vayan más allá de los físicos, y calmar también la mente. Después de todo esto, te sentirás relajado, motivado para regresar al mundo y conectado con algo más grande. Simplemente relájate y disfruta de una agradable experiencia.

## ¿En qué consiste una clase de Yoga para Niños?

Las clases de Yoga para niños nada tienen que ver con las prácticas que hacemos los adultos, en las clases de Yoga Kids los niños trabajan mucho con sus emociones, hablan de ellas, muestran cómo se sienten. Y se dejan llevar.

Son clases divertidas para que los niños tomen conciencia de su cuerpo, su respiración y sus emociones, a través de posturas, juegos, canciones y cuentos...

A diferencia de otras disciplinas deportivas aquí no hay ganador o perdedor, aquí todos aprendemos y nos ayudamos. Y al mismo tiempo le damos salud a nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Dependiendo del grupo, del estado de ánimo de los niños, las clases serán más físicas y activas, o más relajadas y pasivas. A veces se combina con actividades tan dispares como el Acroyoga o la Meditación Guiada, siempre a través del juego, la imaginación, el equilibrio y la armonía.

## TALLER DE YOGA

### Gijón

20, 27 de marzo y 3 abril

### Oviedo

17, 24 de abril y 8, 15, 22 mayo

# La práctica meditativa

## Una herramienta eficaz para el bienestar físico y anímico

Es evidente que el malestar físico afecta nuestra mente o interioridad -nuestro psiquismo-. También lo es el hecho de que el bienestar psicológico, y con él la calidad de nuestras emociones, influyen de manera notable en el modo de sobrellevar la mayoría de las enfermedades. No sólo esto, sino que muy a menudo, contribuyen a un mejor curso y pronóstico de las mismas.

La incandescencia habitual propia y característica de las emociones, íntimamente relacionadas con la estructura de nuestro carácter, genera tensiones que se traducen en respuestas de estrés más o menos agudas, y en desórdenes tanto psíquicos como físicos.

Incorporar habilidades y estrategias de gestión de las emociones, es una forma inteligente del desarrollo psicológico, y una manera más que adecuada de rebajar la tensión psíquica, la cual se traduce en nues-

tro organismo como ansiedad y todo tipo de desequilibrios sistémicos.

Una de las estrategias terapéuticas que mejores resultados viene aportando al campo de la psicoterapia, es conocida y reconocida actualmente como mindfulness, lo que podríamos traducir por “atención plena” -la más habitual-, o de “mente profunda”. El elemento central de dichas estrategias, es la meditación. Cuando hablamos de meditar, lo hacemos aquí en su acepción oriental, ya que los desarrollos históricos





de dicha práctica, si bien hoy en día se replican en todos los ámbitos de lo que llamamos Occidente, tuvieron lugar en Extremo Oriente (India, China, Birmania, Japón...).

La práctica meditativa, según numerosos estudios actuales, mejora sustancialmente la atención, sosiega la mente o interioridad personal, rebaja la sobreactivación ansiosa, y genera estados de ánimo más satisfactorios y saludables.

Una de las estrategias terapéuticas que mejores resultados viene aportando al campo de la psicoterapia, es el **mindfulness** cuya estrategia es la meditación.

Su ejercicio no conlleva especial dificultad, es sencilla, y en todo caso, entrenable. Su mayor dificultad consiste en disponer de la suficiente claridad y motivación como para lograr abstraerse mediante el silencio y la quietud, de toda otra ocupación durante un periodo de tiempo que puede rondar la media hora diaria.

La práctica meditativa, aunque conviene realizarla en grupo de cuando en cuando, es un ejercicio solitario y personal. Se trata de recogerse en uno mismo -cuerpo-mente-, suspendiendo las operaciones mentales conscientes o intencionales, sin juzgar, opinar, o desarrollar idea alguna, durante el tiempo de práctica. El grupo, sirve para sostener la motivación de la práctica personal, al compartir experiencias, tanto en relación a las dificultades que se pueden presentar, como en relación a los frutos o beneficios de la misma.

Con el propósito de mostrar y aprender las claves de la práctica medi-

ACCU ofrece un taller perieñcial Con el propósito de mostrar y aprender las claves de la práctica meditativa, que se desarrollará en Gijón para sus miembros asociados.

tativa, y con ellas, habilitar a las personas interesadas en dicho ejercicio, ACCU ofrece un taller experiencial que se desarrollará en Gijón para sus miembros asociados, mediante 4 sesiones que tendrán lugar un día por semana cada una de ellas. En el mismo, se explorarán las razones y motivos que avalan y aconsejan incorporar la práctica meditativa a las rutinas cotidianas, sus beneficios a corto, medio y largo plazo, y las posturas físicas y mentales que el ejercicio de esta herramienta precisa.

### Fechas previstas para la realización de los talleres



**El horario es el comprendido entre las 19:00 y las 20:30 h.**

**El grupo no deberá exceder los 13 participantes, por lo que se asignarán las plazas por riguroso orden de inscripción.**



# Crónicas del Crohn

¿Cuál es tu relato? porque sólo es una cuestión de eso, de relatos. De decidir cuál es el cuento que quieres contarte.

Texto de Sonia Carvajal



Como cuando de adolescentes jugábamos al “cadáver exquisito”. Te daban los elementos para la historia y tú tenías que decidir cómo continuarla. Siempre me fascinó lo fácil que era convertir un thriller en una comedia, o un drama en una historia de amor, sólo, únicamente, con un pequeño giro creativo.

Porque las historias no tienen normas, son imprevisibles, mágicas, vivas, cambiantes. Al menos las buenas historias.

Un día estás en tu casa, te duele el estómago, tienes un poco de fiebre, vas al médico de cabecera a ver si es que ha empeorado la gastritis esa que lleva un par de semanas molestándote...

“¡Podrías tener apendicitis!” te dicen.

¿Apendicitis?, ¿No es eso algo que tienes cuando eres adolescente?

Me voy a urgencias con la preocupación de no haber madurado lo suficiente.

¿Debería tener hijos? ¿Comprarme un piso? ¿Conseguir que no se me muera al menos una planta? Me pregunto si la apendicitis será un castigo divino por seguir jugando al chigre quiz y yendo a survival zombies.

Por el camino negocio que en cuanto me suelten nos vamos a comer por ahí para celebrar que era todo una falsa alarma. Apendicitis a mí, que peinaría canas si tuviera peine.

Siete horas más tarde ya he consolado a varios miembros del hospital que están hartos de la precariedad y el estrés al que están sometidos. Y a un auxiliar que ha tenido un ataque de ansiedad mientras me saca sangre. Me he enterado de que existe una guerra abierta entre las celadoras. He escogido bando. Les doy algunos consejos y estrategias de comunicación. Apunto algunas otras habilidades que les vendrían bien y decido hacerle una oferta de formación al hospital cuando por fin me dejen salir. ¿Por qué se está retrasando todo tanto?

Doce horas más tarde, los enfermos que van pasando por la sala donde sigo esperando empiezan a despedirse de mí con un abrazo y a

desearme suerte. Algunos empiezan a proponer que le pongan mi nombre a una sala del hospital. Entre bromas, las enfermeras reconocen que estoy superando el record de la semana y les pido que me dejen comer unas patatitas para celebrarlo. A estas alturas ya tengo muchísima hambre. No cuela. Y en ese momento aún no tenía ni idea de todo el hambre que iba a pasar en los siguientes días.

**Quince horas más tarde** me ingresan por una infección complicada en el intestino, nada grave en realidad, pero sí engorroso de curar. Sigo pensando que me pondrán antibiótico y me soltarán, a lo sumo, en un par de días.

Genial. Así aprovecho para terminar el libro que estoy leyendo y escribir un poco, que lo tengo abandonado. Lo único malo es el hambre y lo grandes que me quedan los pijamas. Me siento como un gnomito envuelto en lunares.

**Cinco días más tarde** empiezo a ser un gnomito enfadado y le pido a mi madre que me compre un pijama. Me acuerdo de mi abuela cuando me decía que tenía que tener bragas buenas y un pijama nuevo por lo que pudiera pasar. Me pregunto que pasaría si me traen al hospital la ropa con la que en realidad duermo: camisetas viejas completamente dadas de sí y llenas de agujeros. Quizás si me ven así se darán cuenta de que yo no estoy preparada para estar ingresada y me soltarán. Por el amor de dios, si ni siquiera tengo zapatillas.

Me siguen sin dar de comer y entre el hambre y el mono del tabaco empiezo a dejar de pensar con claridad. Estoy deseando que se terminen las pruebas, para que vean que estoy perfectamente y me dejenirme. Me fugo todos los días al menos una vez y encuentro todos los lugares secretos del hospital. Las enfermeras me riñen pero noto que también les hace un poco de gracia.

**Diez días más tarde** me diagnostican la enfermedad de Crohn. Y mientras me explican lo que supone tener una enfermedad crónica autoinmune de la que en realidad no tienen ni idea, no paro de pensar en que Crohn suena a malo intergaláctico.

“¡Maldita sea Crohn! Deja de intentar destruir la galaxia”.

Un villano vestido con un traje brillante y la cabeza desproporcionadamente grande, completamente azul, me mira y suelta una risa diabólica. La especialista sigue hablando y yo me acuerdo de cuando de pequeña me regalaron una espada láser que dejó de funcionar a las tres horas. Recuerdo que yo siempre he querido ser un jedi y que ningún jedi se dejaría intimidar por un absurdo extraterrestre con los dientes amarillos y el ceño fruncido.

Rápidamente repaso todo lo que sé de los jedis. Tengo que dejar de fumar, por supuesto, para evitar que Crohn vea el humo y me encuentre. Tengo que comer sano, claro, o ¿tú has visto alguna vez un jedi gordo? También tengo que comer muchas veces, porque parece que mi organismo no absorbe bien los nutrientes. “Por fin una buena noticia”, pienso. Comer siempre se me ha dado genial.

Recuerdo que los jedis meditaban y hacían algo que se parecía al yoga y pienso que me lo tengo que tomar más en serio. Asiento con la cabeza mientras me explican lo que es la adherencia hospitalaria, pero en realidad estoy calculando cuándo estaré bien para volver a practicar kung fú. Crohn no va a contar con que este gnomito delgadocho tenga habilidades de combate.

Decido dedicar la semana que me queda en el hospital a trazar un plan. Un plan perfecto, impecable, sin fisuras. Un plan imparable, una estrategia que dejaré pintada en las paredes de toda la planta, para que nadie más vuelva a tener miedo. Para que todo el mundo sepa que la vida es una cuestión de relatos. Y que siempre, siempre, puedes decidir cuál es el cuento que quieres contarte.

En el mío, queridas amigas, me convertiré en una de esas personas saludables que tanto criticamos. Que no fuman, que no beben, que no toman alimentos procesados.

***Me convertiré, por fin, en un jedi. Y fingiré que siempre he sido así. No os preocupéis, no os miraré por encima del hombro por vuestros hábitos insanos. Todas sabemos que al único que necesitamos engañar es a Crohn.***

## ACTIVIDADES ACCU ASTURIAS 2020

### ▶ MARZO



**YOGA** (Días: 13, 20, 27)

Lugar: Oviedo

Horario: Niños: 17:30 a 18:30h.  
Adultos: 18:30 a 19:30h.



**PILATES** (Días: 16, 23, 30)

Lugar: Gijón

Horario: 17:30 a 18:30h.

### ▶ ABRIL



**YOGA** (Días: 3, 17, 24)

Lugar: Gijón

Horario: Niños: 18:30 a 19:30h.  
Adultos: 17:30 a 18:30h.



**PILATES** (Días: 13 y 20)

Lugar: Gijón

Horario: 17:30 a 18:30h.



**MEDITACIÓN** (Días: 20 y 27)

Lugar: Gijón

Horario: 19:00 a 20:30h.



**OTRAS ACTIVIDADES**

Feria de la Salud de Castrillón: 17 Abril

Feria Asociaciones de Avilés: 18 Abril



**ENCUENTRO SALUDABLE**

### ▶ MAYO



**YOGA** (Días: 8, 15, 22, 29)

Lugar: Oviedo

Horario: Niños: 17:30 a 18:30h.  
Adultos: 18:30 a 19:30h.



**MEDITACIÓN** (Días: 4, 11)

Lugar: Gijón

Horario: 19:00 a 20:30h.



**JORNADA CONVIVENCIA EN CANGAS DE NARCEA**

### ▶ MAYO



**19 DE MAYO. DÍA MUNDIAL DE LA EII**

Entrega Premio ACCU Asturias 2020

Doctores Unidad Monográfica del Hospital Universitario San Agustín de Avilés:

D. José M<sup>a</sup> Duque y Dña. Edisa M. Armesto

**Asamblea General Anual**

Iluminación de Morado de edificios emblemáticos

### ▶ JUNIO



**TALLER DE ALIMENTACIÓN**

Avilés, 12 de junio

### ▶ JULIO



**III CAMPAMENTO NIÑOS CON EII**

### ▶ SEPTIEMBRE



Feria de la Salud de Oviedo y la Carrera Huca

Jornada Educativa para Jóvenes

### ▶ OCTUBRE



**TALLER DE ALIMENTACIÓN**

Gijón, 2 de octubre



**ENCUENTRO SALUDABLE**

### ▶ DICIEMBRE



**TALLER DE ALIMENTACIÓN**

Oviedo, 11 de diciembre



**PINCHOTEO DE NAVIDAD**



Síguenos también

Instagram



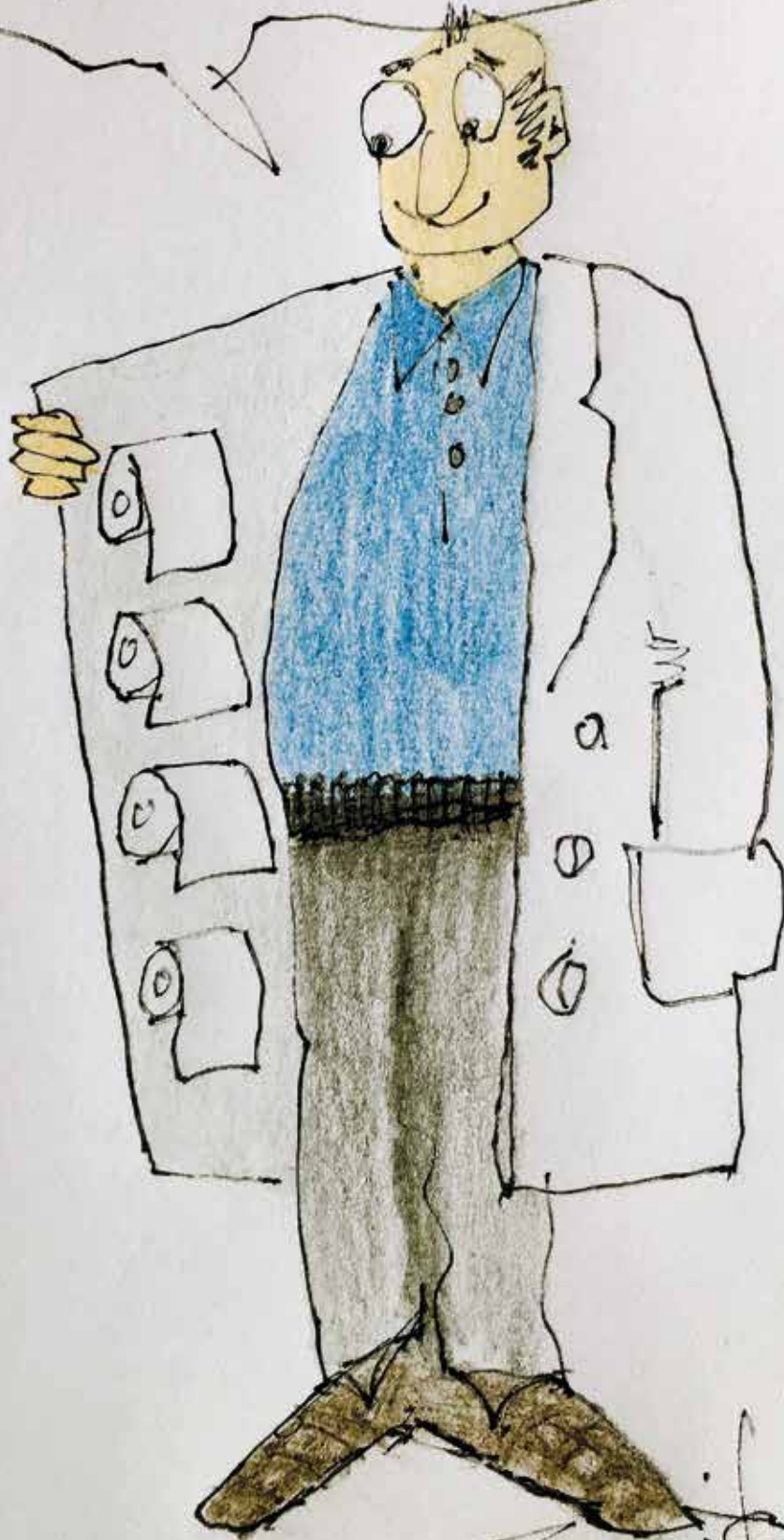
accu\_asturias





Ramón Florentino

QUE NOS DEJARAN  
SIN PAPEL HIGIENICO  
A LOS DE ACCU ASTURIAS.  
NO TIENE PERDON...



Ramón Florentino  
2020

# SOLUCIONES NUTRICIONALES NESTLÉ

un equipo de profesionales que trabaja  
día a día en el tratamiento nutricional de la  
**Enfermedad de Crohn**



**NESTLÉ HEALTH SCIENCE**  
COMPROMETIDOS CON LOS PACIENTES

