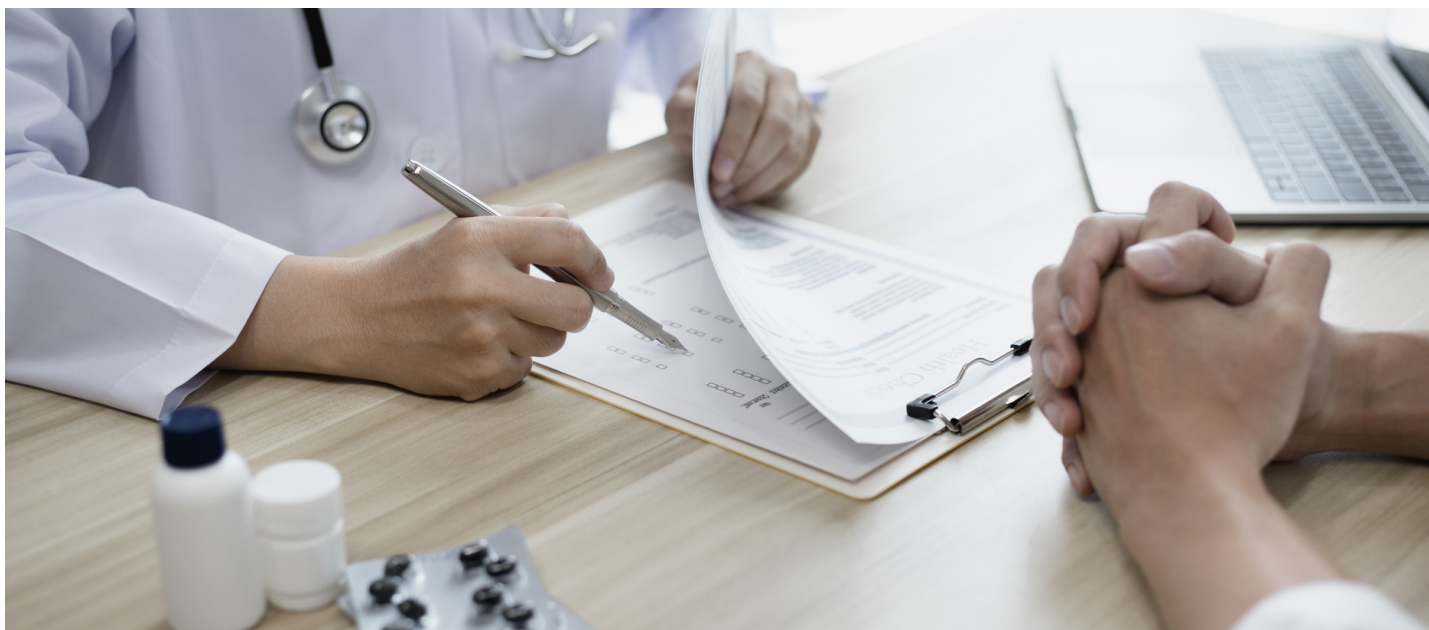


SCLEDYN



ACTUALIDAD DE LA SOCIEDAD CASTELLANO LEONESA DE ENDOCRINOLOGÍA, DIABETES Y NUTRICIÓN



NUEVO AÑO Y NUEVOS PROYECTOS

Acabamos de comenzar un nuevo año y con él llegan nuevos retos y nuevos desafíos que asumimos con enorme responsabilidad desde nuestra Sociedad Castellano Leonesa de Endocrinología, Diabetes y Nutrición.

Retos en nuestra formación para ofrecer cada día la mejor atención a nuestros pacientes y retos en estar cada día más cerca de la sociedad para poder poner nuestro conocimiento a su disposición.

Os invitamos a leer nuestro tercer boletín informativo. Esperamos que resulte de vuestro interés.

EN ESTE NÚMERO

**DIA DE LA OSTEOPOROSIS :
CÓMO PREVENIRLA**

**LA IMPORTANCIA DE LA
FORMACIÓN DE LAS
PERSONAS CON DIABETES**

**SEIS DE CADA DIEZ
CASTELLANOLEONES
PRESENTAN PROBLEMAS DE
OBESIDAD O SOBREPESO**

**PLAN DE FORMACIÓN DE
SCLEDYN: PRIMER SEMESTRE
DEL 2023**

DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS:

EL CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS RICOS EN CALCIO Y UNA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR CONTRIBUYEN A PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es más frecuente en mujeres después de la menopausia pero puede afectar también a varones y personas jóvenes

Dr. Alfonso Maldonado

El 20 de octubre, se celebró como cada año, el Día Mundial de la osteoporosis, una conmemoración que tiene como objetivo concienciar a la población sobre su prevención, diagnóstico y tratamiento.

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS Y POR QUÉ SE PRODUCE?

La osteoporosis es una pérdida del calcio contenido en nuestros huesos hasta unos niveles que se consideran críticos y de alto riesgo de fractura.



La pérdida de calcio óseo es un proceso fisiológico y, hasta cierto punto, inevitable. Lo preocupante es cuando esta pérdida alcanza una magnitud que pone en peligro la integridad del hueso porque éste se podría fracturar con traumatismos mínimos.

El hueso acumula calcio hasta, más o menos, los 30 años. A partir de esa edad, se produce un declive fisiológico progresivo que se acentúa en la etapa postmenopáusica de las mujeres por lo que la osteoporosis es más frecuente en este colectivo.

En varones y personas jóvenes suele estar asociada a otras patologías como déficit de hormonas sexuales, hipertiroidismo, anorexia, carencias alimentarias...



¿CÓMO PODEMOS CUIDAR NUESTROS HUESOS Y PREVENIR LA OSTEOPOROSIS?

Nuestra alimentación y hábitos juegan un papel importante en la prevención de la osteoporosis por lo que, en este Día Mundial, los profesionales de la Sociedad Castellano Leonesa de Endocrinología, Diabetes y Nutrición realizan una serie de recomendaciones:

1.- Mantener una ingesta adecuada de calcio a lo largo de toda la vida y especialmente en las etapas de formación ósea, es decir, hasta los 30 años. Los lácteos son la principal fuente de este elemento pero hay otras fuentes como los frutos secos, las legumbres, algunas semillas como el sésamo y los pescados que se ingieren con su espina como las sardinas en lata (aunque resulta más complicado consumir una cantidad suficiente de calcio sólo con este segundo grupo de alimentos).

2.- Otro nutriente vital para la salud de los huesos es la vitamina D. Ésta la sintetizamos en la piel por la acción de la luz solar. Es preciso, por tanto, tomar el sol pero teniendo en cuenta que una exposición excesiva puede aumentar el riesgo de cáncer de piel y que exposiciones breves o con poca intensidad solar, como en invierno, pueden ser insuficientes. Son pocos los alimentos no enriquecidos de manera artificial que proporcionan vitamina D: básicamente los pescados azules (salmón, atún, caballa, chicharro, sardinas...) y los lácteos.



3.- La realización habitual de ejercicio de impacto contra el suelo: caminata, trote suave...provocan una activación del metabolismo del hueso: podemos decir que le obliga a estar renovándose continuamente y le conserva fuerte. Por el contrario, ejercicios sin impacto como la natación o pedalear, siendo muy recomendables para la salud en general, tienen muy poco efecto sobre el mantenimiento de nuestra masa ósea.





TRATAMIENTO DE LA OSTEOPOROSIS Y CUIDADOS

Existen varias familias de fármacos para frenar el avance de la osteoporosis una vez que se diagnostica. El médico es quien puede decidir si las circunstancias concretas de una persona con osteoporosis le hacen subsidiaria de recibir, o no, qué tratamiento en concreto.

Es importante incidir en que la osteoporosis en sí, NO DUELE. Los dolores son causados por otras alteraciones osteomusculares que pueden darse en personas con osteoporosis.

Además, tener osteoporosis no significa necesariamente tener que sufrir fracturas, de la misma manera que tener una copa de cristal fino no significa que necesariamente se vaya a romper, aunque si se cae, hay más posibilidades de romperse que si tenemos un vaso de cristal más gordo...

EVITAR CAÍDAS

El factor determinante para que aparezca una fractura suelen ser las caídas. Por lo tanto, lo más importante para una persona con osteoporosis es evitarlas. En este sentido, organizar el domicilio para evitar tropiezos y caídas es la mejor medida

preventiva: retirar alfombras y cables sueltos, asegurar una adecuada iluminación, evitar zapatillas y calzado suelto, utilizar asideros y evitar superficies deslizantes en el baño...

DÍA DE LA DIABETES:

LA FORMACIÓN A LAS PERSONAS CON DIABETES, CLAVE PARA OBTENER EL MÁXIMO RENDIMIENTO TANTO DE LOS NUEVOS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS COMO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Dra. Estefanía Santos

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por el aumento de la glucosa en sangre. La diabetes tipo 1 requiere de la administración de insulina varias veces al día guiada por la monitorización de glucosa. Habitualmente se diagnostica en la infancia o adolescencia. La diabetes tipo 2 se trata con fármacos orales, pero en muchas ocasiones también precisan insulina. Hábitos saludables en alimentación y ejercicio son claves en cualquiera de ellos para conseguir un buen control de la enfermedad y prevenir complicaciones.

La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 se diagnostican en una analítica de rutina completamente asintomáticas, siendo el diagnóstico y tratamiento precoz clave para prevenir



complicaciones. La Institución Global Burden of Disease (GBD) apunta que la diabetes ha pasado de ser la quinta a la cuarta causa de discapacidad en España, con un incremento estimado del 20,4%. Es la primera causa de hemodiálisis o trasplante renal, pérdida de visión y amputaciones.

El control de la diabetes, crucial para evitar complicaciones cardiovasculares

La causa más frecuente de muerte en la persona con diabetes mal controlada son las complicaciones cardiovasculares, es decir los infartos, los ictus, trombos o la insuficiencia cardiaca. Otras complicaciones que reducen la calidad de vida son la afectación de los pequeños vasos de la retina (retinopatía diabética), los riñones (enfermedad renal diabética) o los nervios (neuropatía diabética).



Por este motivo es fundamental realizar periódicamente un fondo de ojo, así como la determinación de proteínas como la albúmina en orina.

Junto con el buen control de la glucemia, es fundamental también controlar la hipertensión y la hipercolesterolemia, así como no fumar para evitar estas complicaciones vasculares.

Nuevas herramientas en el tratamiento de la diabetes

En los últimos años se han incorporado nuevos fármacos que además de ayudar en el control de la diabetes mejoran otras comorbilidades al favorecer la pérdida de peso. También se está consiguiendo que la monitorización de glucosa llegue a más personas. Numerosos estudios han demostrado que la monitorización es una herramienta que reduce notablemente el tiempo que las personas pasan en hipoglucemia, mejora la hemoglobina glicosilada y reduce las hospitalizaciones en diabetes. Pero además de mejorar parámetros y cifras, sobre todo ha mejorado la calidad de vida de las personas que conviven con esta enfermedad, teniendo por ejemplo más confianza a la hora de practicar ejercicio físico o conducir.

Facilita la toma de decisiones en el día a día sobre mediciones reales sin tener que realizar una glucemia capilar en el dedo cada poco tiempo.

Sin embargo, los fármacos de última generación o la tecnología más avanzada sin una formación adecuada no consiguen los beneficios esperables. De nada sirve que un monitor nos ofrezca datos si no sabemos interpretarlos y por esto la formación es fundamental. También para orientar a una alimentación y hábitos de vida saludables que favorecen un adecuado control de la diabetes. En este sentido la SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición) reclama a la Administración más formación en diabetes.



DiabeCyL, el autocuidado llega a los móviles de las personas con diabetes

Desde nuestra sociedad se ha desarrollado una herramienta digital, creada por los profesionales de educación diabetológica de Castilla y León, en colaboración con HP inc. y con el apoyo de la Asociación de Diabetes de Valladolid (ADIVA). Consta de 29 vídeos breves que abordan temas como la hipoglucemia, la nutrición o el ejercicio físico, permitiendo que esta información llegue a todas las personas que lo necesiten. La aplicación está disponible para todos los teléfonos Android y se encuentra en desarrollo para el sistema operativo de Apple. Tan solo en Castilla y León se podrán beneficiar de ella los 250.000 personas con diabetes.

Coordinación entre Atención Especializada y Atención Primaria

El papel de los especialistas en Endocrinología y Nutrición en el abordaje de la diabetes es fundamental, siendo el médico de referencia en esta patología. En la atención hospitalaria coordina los protocolos a seguir en las personas con diabetes que acuden al hospital. Desde nuestra sociedad regional se ha reclamado también que se incorpore la presencia de estos especialistas en los hospitales comarcales. En el caso de la diabetes tipo 2, la coordinación con los equipos de Atención Primaria es fundamental consensuando protocolos, materiales formativos y facilitando el movimiento del paciente entre ambos ámbitos asistenciales.



SEIS DE CADA DIEZ CASTELLANOLEONESES PRESENTA UN PROBLEMA DE OBESIDAD O SOBREPESO

La Sociedad Castellano Leonesa de Diabetes, Endocrinología y Nutrición (SCLEDYN) advierte sobre la necesidad de implantar planes de lucha contra la obesidad con motivo de la celebración, el 15 de diciembre, del Día de la Persona Obesa

Dr. Javier Barajas

Con motivo de la celebración, como cada 15 de diciembre, del Día de la Persona Obesa los profesionales de la Sociedad Castellano Leonesa de Endocrinología, Diabetes y Nutrición, SCEDyN, consideran fundamental poner el foco de atención sobre este importante problema de salud.

Los datos hablan por sí mismos: El 21,5% de los ciudadanos de Castilla y León sufre obesidad y un 36,5% presenta sobrepeso, especialmente varones.



Es decir, 6 de cada 10 castellanoleoneses presentan un problema de obesidad o sobrepeso. Esta situación se encuentra estrechamente ligada con el envejecimiento de la población, ya que la mayor tasa de obesidad se recoge en el grupo de población por encima de los 65 años. Igualmente, parece que los pequeños núcleos poblacionales, por debajo de los 5.000 habitantes condicionan factores socioeconómicos que se asocian con un aumento de las tasas de obesidad.

LA OBESIDAD: GRAVE PROBLEMA DE SALUD EN NUESTRA REGIÓN

La obesidad se ha convertido en un grave problema de salud que es responsable del 80% de los casos de diabetes mellitus tipo 2, del 35% de cardiopatías isquémicas y del 55% de las hipertensiones y que conlleva un gasto directo en la comunidad de 100 millones de euros anuales. Además, las personas obesas, presentan una disminución de casi 3 años en su esperanza de vida y muy frecuentemente las personas obesas presentan dificultades del sueño y un patrón alimentario inadecuado con picoteos superiores a 20 ocasiones diarias.

L





La mayoría de las personas con obesidad no son conscientes de su enfermedad, casi el 80% de las personas obesas, infraestiman su peso, considerando que están en una situación de normopeso o sobrepeso.

LUCHAR CONTRA LA OBESIDAD

Los profesionales médicos de la Sociedad Castellano Leonesa de Endocrinología, Diabetes y Nutrición consideran necesaria la implantación de planes de lucha contra la obesidad ya que nos encontramos en una sociedad obesogénica, es decir, que estimula hábitos y comportamientos que conducen al exceso de peso.

La buena noticia en relación a la obesidad, es que puede ser prevenible y reversible con modificaciones de los hábitos de vida. Se recomienda hacer actividad física frecuente, con al menos 150 minutos semanales repartidos en 3 sesiones que combinen actividad aeróbica con anaeróbica.

Se recomienda una dieta equilibrada, suprimiendo alimentos procesados y alimentos con azúcares libres, conviene tener cierto conocimiento nutricional, saber interpretar los etiquetados de los productos y prescindir de aquellos alimentos con una mayor carga calórica.



ACTIVIDADES DE FORMACIÓN GRUPO NUTRICIÓN PRIMER SEMESTRE 2023

Estas son las actividades programadas para el primer semestre de este año por el Grupo de Nutrición. Todas las personas interesadas pueden acceder a la información completa de cada una de ellas en nuestra página web <https://sclodyn.org/>

- **VI JORNADA INTERHOSPITALARIA DE RESIDENTES DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE CASTILLA Y LEÓN.** 18 de enero. Formato presencial. Parador de Tordesillas.
- **WEBINAR: PRESENTACIÓN DEL DECÁLOGO PARA EL USO DE MÓDULOS PROTEICOS EN DESNUTRICIÓN RELACIONADA CON LA ENFERMEDAD.** 24 de enero.
- **WEBINAR CASOS CLÍNICOS: EL TRATAMIENTO NUTRICIONAL ADAPTADO AL PACIENTE CON DRE.** 8 de febrero.
- **XI FORO NUTRI-CASTILLA Y LEÓN.** 20 de febrero. Parador Nacional de Tordesillas.
- **CURSO DE TÉCNICAS EN VALORACIÓN MORFOFUNCIONAL EN NUTRICIÓN CLÍNICA.** 8 talleres: 22 de febrero, 8 de marzo, 12 de abril, 17 de mayo, 21 de junio, 20 de septiembre, 4 de octubre y 15 de noviembre.
- **II CURSO DE TÉCNICAS EN VALORACIÓN MORFOFUNCIONAL EN NUTRICIÓN CLÍNICA.** 21 de abril.
- **II CURSO DE SIMULACIÓN EN URGENCIAS ENDOCRINOLÓGICAS PARA RESIDENTES SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN SEEN.** 26 de abril, 31 de mayo, 14 de junio



ACTIVIDADES DE FORMACIÓN GRUPO DIABETES PRIMER SEMESTRE 2023

Estas son las actividades programadas para el primer semestre de este año por el Grupo de diabetes. Todas las personas interesadas pueden acceder a la información completa de cada una de ellas en nuestra página web <https://scledyn.org/>

- **REUNIÓN SCLEDyN: 16 de febrero. Hotel Recoletas. Valladolid.**

Mesa redonda: Sistemas híbridos de asa cerrada, ¿una alternativa de tratamiento para todos? Con la participación de : Dr. Gonzalo Díaz Soto, Dr. Juan Pablo Martínez Badas y Dr. Martín Cuesta Hernández. Conferencia Dr. Fernando Gómez Peralta: Elementos de valor necesarios para un abordaje óptimo dela diabetes tipo 1.

- **ÁGORA DIABETES: 10 Y 11 DE marzo. Parador de La Granja (Segovia)**

(Programa completo en la web de SCLEDyN)



SCLEDyN EN LOS MEDIOS



Día Mundial de la Osteoporosis: consumo diario de calcio y actividad física regular...

Los profesionales de la Sociedad Castellano Leonesa de Endocrinología, Diabetes y Nutrición dan recomendaciones para prevenir la osteoporosis. El 2

<https://www.palenciaenlared.es/dia-mundial-de-la-osteoporosis-2022>



Seis de cada diez ciudadanos de CyL presenta un problema de obesidad...

Seis de cada diez ciudadanos de Castilla y León presenta un problema de obesidad o sobrepeso, según advierte

<https://www.europapress.es/castilla-y-leon/noticia-seis-cada-diez-ciudadanos-cyl-presenta-problema-obesidad-sobrepeso-20221215110220.html>



Noticias de Deportes, sucesos, cultura, economí...

<https://www.tribunasalamanca.com/noticias/314547/seis-de-cada-diez-ciudadanos-de-castilla-y-leon-presenta-un-problema-de-obesidad-o-sobrepeso>

<https://www.tribunaburgos.com/noticias/314547/seis-de-cada-diez-ciudadanos-de-castilla-y-leon-presenta-un-problema-de-obesidad-o-sobrepeso>

