

SCLEDYN



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



ABIERTO EL PLAZO PARA PRESENTAR COMUNICACIONES PARA EL CONGRESO REGIONAL

Seguimos trabajando en la preparación de nuestro Congreso Regional que tenemos cada vez un poco más cerca. Os ofrecemos toda la información sobre el mismo y os recordamos que podéis realizar las inscripciones en nuestra página web <https://scledyn.org/>.

Feliz verano.

EN ESTE NÚMERO

**PREPARATIVOS DE NUESTRO
CONGRESO REGIONAL**

**DÍA MUNDIAL DEL TIROIDES:
USO DE SAL YODADA**

**DÍA MUNDIAL DE LA
NUTRICIÓN: COMER NO
SIGNIFICA ESTAR BIEN
NUTRIDO**

**RECOMENDACIONES ANTE
LAS ALTAS TEMPERATURAS**

**ACTIVIDADES DE
FORMACIÓN**

SCLEDYN EN LOS MEDIOS

Congreso Regional en Ávila: 3 y 4 de noviembre

ABIERTO EL PLAZO PARA RECIBIR COMUNICACIONES CIENTÍFICAS HASTA EL 15 DE SEPTIEMBRE

Se ha abierto el plazo para recibir comunicaciones científicas para el Congreso Regional de acuerdo con las siguientes normas:

1. Está restringido el número total de comunicaciones por autor principal a una única comunicación, el cual deberá identificarse con el nombre y apellidos y el DNI, además del centro de trabajo. El DNI se recogerá únicamente a efectos de comprobación automática por el sistema. Sólo se harán públicos el nombre y los apellidos y el centro de trabajo, manteniéndose el resto de los datos en privado para el correcto funcionamiento de las Secretarías Técnica y Científica (comprobaciones, notificaciones, etc).
2. Los coautores deberán recogerse en un listado habilitado para tal efecto, uno por línea, en el que consten el nombre (inicial) y los apellidos, seguidos del centro de trabajo (este último entre paréntesis) si es diferente al del autor principal.
3. Es obligatorio cumplimentar todos los campos. Las publicaciones podrán presentarse a una de estas 4 CATEGORIAS: Diabetes, Endocrinología General, Nutrición y Médico residentes de Endocrinología y Nutrición (en esta última categoría tienen cabida cualquier comunicación de las 3 áreas anteriores, en la que el primer firmante sea un residente de Endocrinología y Nutrición).
4. Durante el plazo arriba señalado, el autor podrá realizar todas las modificaciones que crea convenientes, tanto en los datos personales y de identificación, como en el contenido del resumen. Una vez finalizado dicho plazo, ya no se podrá realizar ninguna modificación.
5. Los autores recibirán confirmación de que la comunicación ha sido aceptada o rechazada una vez evaluada y siempre con al menos 15 días de antelación a la celebración del Congreso.

34 CONGRESO DE LA SOCIEDAD
CASTELLANO-LEONESA DE
ENDOCRINOLOGÍA, DIABETES Y NUTRICIÓN

ÁVILA

03/04 DE NOVIEMBRE DE 2023
HOTEL PALACIO DE LOS VELADA



6. A las comunicaciones aceptadas se les otorgará un número definitivo, que se comunicará al contacto.

7. Las comunicaciones, una vez aceptadas, se exhibirán EN UNA SALA VIRTUAL el día 3 y 4 de noviembre del congreso y se remitirá en un formato prefijado por la Secretaría técnica. Cuando el primer firmante sea un residente, realizará una defensa oral de la comunicación según indique el Comité organizador, remitiendo el poster en formato habitual y confeccionado unas diapositivas para su defensa en 5 minutos.

8. Las comunicaciones aceptadas serán publicadas on-line en el portal de la SCLEDyN, cediendo el autor los derechos correspondientes a la SCLEDyN para su difusión gratuita.

9. Las mejores comunicaciones en 4 áreas; Diabetes, Endocrinología General, Nutrición y Médico residentes de Endocrinología y Nutrición SCLEDYN, serán dotadas con un premio que consistirá en un diploma acreditativo y una gratificación monetaria en forma de talón nominal a nombre del primer firmante. Para la recepción del Premio los médicos residentes deben acreditar ser socios de SCLEDYN.

10. Los autores, al enviar las comunicaciones, deben expresar de forma obligatoria el estar de acuerdo con estas condiciones para que pueda procederse a la aceptación y evaluación de dichas comunicaciones.



INSTRUCCIONES:

1. El texto se enviará en la hoja adjunta, un máximo de 350 palabras.
2. Las comunicaciones deberán contener en su estructura:
 - a. Objetivos.
 - b. Material y métodos.
 - c. Resultados.
 - d. Conclusiones.
3. Cada apartado debe aparecer en negrita, seguido de dos puntos (:). El texto irá a continuación.
4. En el cuerpo del resumen se podrán usar abreviaturas estandarizadas. Cuando se usen abreviaturas específicas o inusuales se utilizarán entre paréntesis detrás del término completo la primera vez que aparecen.
5. El formulario online no permite incluir imágenes o gráficos en ningún formato.



En caso de duda puede ponerse en contacto con la Secretaría del Congreso en la dirección: congresos@leontur.com o junta.directiva@scledyn.org.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL CONGRESO

SEDE DEL CONGRESO

Hotel Palacio de los Velada
Plaza de la Catedral, 10, 05001 Ávila.

Fechas importantes

Recepción de comunicaciones:
01 de junio hasta el 15 de septiembre de 2023

Fecha límite de inscripción:
23 de octubre de 2023

Celebración:
03 y 04 de Noviembre de 2023

Inscripciones
Puede inscribirse en el siguiente enlace: [SCLEDyN
2023 Ávila - Inscripciones](#)

Hasta el 31/7/2023

Socios: 220€
No Socios: 240€
Médicos residentes: 200€

Desde el 1/8/2023

Socios: 240€
No Socios: 270€
Médicos residentes: 220€

Acreditación

Actividad acreditada con 0,7 créditos por la
Comisión de Formación Continuada de las
Profesiones Sanitarias de Castilla y León.

Comité Organizador

Presidente:

Dr. Antonio López-Guzmán

Vocales:

Dr. Ángel Luis Fraile Sáez

Dra. Liz Patricia Llamocca Portella

Comité Científico

Dr. David Barajas Galindo

Dr. Luis Ángel Cuéllar Olmedo

Dra. Emilia Gómez Hoyos

Dr. Fernando Gómez Peralta

Dr. Antonio López-Guzmán

Dr. Daniel de Luis Román

Dr. Alfonso Maldonado Ruiz

Dra. Estefanía Santos Mazo

Junta Directiva

Presidente:

Dr. Daniel de Luis Román

Vicepresidente:

Dr. Fernando Gómez Peralta

Tesorero-Secretario:

Dr. Luis Ángel Cuéllar Olmedo

Vocales:

Dr. David Barajas Galindo

Dr. Alfonso Maldonado Ruiz

Dra. Estefanía Santos Mazo

Dra. Emilia Gómez Hoyos



PROGRAMA DEL CONGRESO REGIONAL

Viernes 3 de noviembre

- **16.15 h. Inauguración del Congreso**
- **16.30-18.15 h. Mesa coloquio: Intervención nutricional y Dietética**

Moderadora: Dra. L.P. Llamocca Portella (Ávila)

Patrones dietéticos, dieta sostenible. Impacto medioambiental.

Dra. Irene Bretón Lesmes (Madrid).

Bases científicas y beneficios potenciales de la dieta de ayuno intermitente.

Dra. María M. Morales Suárez-Varela (Valencia).

Abordaje dietético de pacientes con errores innatos del metabolismo.

Dr. Luis Miguel Luengo Pérez (Badajoz).

- **18.15-18.45 h. Café. Visita a la exposición comercial.**
- **18.45-20.30 h. Mesa coloquio: Endocrinología, identidad de género**

Moderador: Dr. D.A. de Luis Román (Valladolid)

Atención psicosanitaria a las personas con incongruencia de género en la época de la despatologización.

Dr. Marcelino Gómez Balaguer (Valencia).

Atención a menores transexuales, transgénero y de género diverso.

Dra. Amadora Moral Martos (Barcelona)

Medicina transgénero. Situación actual en Castilla y León.

Dra. Emilia Gómez Hoyos (Valladolid).

- **20.30 h. Asamblea de la Sociedad**
- **21.45 h. Cena**

Sábado 4 de noviembre

- **08.45-10.15 h. Sesión de Comunicaciones orales**

Moderadora: Dra. Estefanía Santos Mazo (Burgos)

- **10.15-12.00 h. Mesa coloquio: Diabetes**

Moderadora: Dra. Cristina Abreu Padín (Segovia)

Insulinas inteligentes sensibles a la glucosa.

Dr. Pablo Abellán Galiana (Castellón).

Insulina Icodec: análogo de insulina basal de administración semanal

Dr. Juan José Gorgojo Martínez (Madrid).

Inmunoterapia en fases precoces de la Diabetes Mellitus tipo 1

Dr. Luis Castaño González (Bilbao).

- **12.00-12.30 h. Café. Visita a la exposición comercial.**
- **12.30-13.30 h. Conferencia de clausura**

Moderadora: Dra. Manuela Moreira Rodríguez (Palencia)

Terapia con radioligandos en tumores neuroendocrinos.

Dr. Javier Aller Pardo (Madrid).

- **13.45 h. Clausura del Congreso**

Día Mundial del Tiroides

LA POCA SAL QUE DEBEMOS USAR PARA ADEREZAR NUESTROS ALIMENTOS DEBE SER SIEMPRE YODADA

Dr. Alfonso Maldonado

Existe evidencia científica suficiente que alerta de la relación de los Trastornos por Déficit de Yodo y numerosas consecuencias para la salud en todas las etapas de la vida: desde aumento de la incidencia de abortos y deficiencias neurológicas en recién nacidos a desarrollo de bocio e hipotiroidismo en adultos.

El problema de la deficiencia de yodo radica en su escasez en la mayoría de los alimentos. Se cree que el deshielo masivo tras las épocas de glaciaciones "lavó" el terreno, concentrando la mayor parte del yodo del planeta en los mares y océanos. Así, sólo consumimos yodo en cuantía significativa cuando consumimos pescado, marisco o algas.

Para evitar esta carencia alimentaria, desde hace años, la OMS y otros organismos internacionales, como UNICEF, han abogado por la yodación de la sal



por ser el alimento de consumo más generalizado en todo el mundo. Además, defienden no únicamente la yodación de la sal de mesa, sino que también sea yodada la sal de consumo animal, así como la que se utilice en la industria alimentaria. Los países que desde hace muchos años han seguido esta recomendación han erradicado por completo los trastornos por deficiencia de yodo.



En España, la yodación de la sal está regulada por el Real Decreto 1424/1983 de 27 de abril, estableciendo que la sal yodada es aquella “a la que se le ha añadido yoduro potásico, yodato potásico, u otro derivado yodado autorizado por la Dirección General de Salud Pública, en la proporción conveniente para que el producto terminado contenga 60 miligramos de yodo por kilogramo de sal”. Esto implica que la sal yodada no altera las características generales de la sal: no cambia su aspecto ni su capacidad de salar los alimentos. Deberíamos encontrarla con facilidad en todos aquellos establecimientos en los que se venda sal, teniendo en cuenta que en el etiquetado debe especificarse que se trata de sal “YODADA” La recomendación de consumo de sal yodada es general, para toda la población, con especial relevancia en mujeres gestantes porque el embarazo supone un aumento considerable de las necesidades de yodo y por las implicaciones que la deficiencia de yodo pudiera acarrear sobre el feto. Sólo se debería excluir de esta recomendación a personas con problemas de hipertiroidismo.

Hay que destacar que el consumo de sal yodada no implica aumentar el consumo de sal. La sal siempre debe ser utilizada de manera comedida, mejor poca que mucha, pero LA POCA SAL QUE UTILICEMOS PARA ADEREZAR LOS ALIMENTOS, DEBER SER YODADA.

Aunque los indicadores muestran una mejora muy notable en cuanto al estado de suficiencia de yodo a nivel poblacional comparados con estudios de hace 30 años, es necesario incidir en ello de manera periódica, pues existen datos recientes que parecen indicar que es una medida no tan arraigada como sería deseable: Para considerar que una población se encuentra en un nivel de riesgo bajo de padecer trastornos por deficiencia de yodo, la OMS definió una serie de criterios entre los que se encuentra el que exista una tasa de hogares que consuman de manera habitual sal yodada mayor del 90% y algunos estudios recientes encontraban datos muy por debajo de este nivel. Por ello, desde la Sociedad Castellano y Leonesa de Endocrinología, Diabetes y Nutrición, en el contexto del Día Mundial del Tiroides queremos recordar y enfatizar esta recomendación.



“COMER NO ES SINÓNIMO DE ESTAR BIEN NUTRIDO”

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Nutrición hablamos de las consecuencias de una mala nutrición

Dra. Estefanía Santos

Antiguamente relacionábamos el estado nutricional con el peso corporal, hoy sabemos que pueden coexistir la obesidad (exceso de porcentaje de masa grasa) con la desnutrición en el mismo individuo debido a una mala alimentación. Es importante ser conscientes de que no siempre que comemos nos estamos nutriendo adecuadamente. Por ello, con motivo de la reciente celebración del Día de la Nutrición, la Sociedad Castellano Leonesa de Endocrinología, Diabetes y Nutrición, SCLEdYN, quiere poner el foco en este asunto de gran importancia.

La Nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Nutrirse adecuadamente implica una elección adecuada del tipo, variedad y cantidad de alimentos que debe adaptarse a cada etapa de nuestra vida. Un mal estado nutricional puede reducir la respuesta del organismo ante las infecciones, aumentar la vulnerabilidad a enfermarse, alterar el desarrollo físico y mental e incluso reducir la productividad laboral.



¿NUTRIRSE BIEN PARA ESTAR SANO O PARA ADELGAZAR?

Ambos objetivos son compatibles. A veces podemos caer en la tentación de hacer una dieta de las llamadas “milagro” para perder peso en poco tiempo, sabiendo que además de no ser saludable con alta probabilidad recuperaremos ese peso con la misma rapidez.

Si buscamos una dieta saludable, fácil de seguir, equilibrada y con la posibilidad de prevenir y controlar la diabetes y otras enfermedades cardiovasculares no tenemos que irnos muy lejos. Hablamos de la dieta mediterránea, rica en verduras, frutas, pescado, cereales integrales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva, reduciendo drásticamente el consumo de carne roja, azúcares y grasas saturadas. Es importante no utilizar técnicas como el empanado o la fritura sino optar más por el cocinado al vapor, asado o plancha. Y una máxima es evitar alimentos procesados. Si combinamos la dieta mediterránea con la práctica de ejercicio físico, conseguiremos reducir peso con más facilidad. Y algo de lo que no hablamos normalmente no sólo es lo que comemos sino cómo lo comemos. Masticar despacio es esencial para que la señal de saciedad llegue al cerebro. Cuando comemos deprisa, sin prestar atención al acto de comer, viendo la tele, o pendientes del móvil, apenas masticamos y podemos seguir sintiendo hambre a pesar de acabar de comer.

Cuando seguimos una dieta desequilibrada en la que predominan azúcares, alimentos procesados y pobre en frutas, verduras, legumbres, podemos llegar a estar mal nutridos y podemos sentir que nos falta la energía o incluso tener más caída capilar o uñas más quebradizas. Por otra parte el sobrepeso y la obesidad, además de aumentar el riesgo cardiovascular, se asocian a un mayor riesgo de cáncer, como el colorrectal. Si no consumimos alimentos ricos en hierro y B12 tenemos más riesgo de presentar anemia, y también es importante una ingesta adecuada de alimentos ricos en calcio para evitar la osteoporosis.

¿TENEMOS LAS MISMAS NECESIDADES NUTRICIONALES A TODAS LAS EDADES?

La alimentación saludable permite el crecimiento y desarrollo de los niños, el mantenimiento de la salud en el adulto y la supervivencia y comodidad en el anciano.

¿CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN DIETÉTICA EN LA INFANCIA?

Si existe una etapa en la que es importante saber alimentarse es en la de crecimiento y desarrollo en la infancia. Es la etapa donde adquirimos los hábitos más importantes que influirán directamente en la salud adulta. Una de las mejores herencias que podemos dejar a nuestros hijos es que hayan adquirido hábitos nutricionales en la infancia, de modo que comer sano les sale de forma natural. Y obviamente ellos se van a fijar en lo que comen sus padres.

Una buena nutrición en la infancia favorece que desarrollemos al máximo nuestro potencial genético de crecimiento, determinado por la talla de nuestros progenitores entre otras cosas. Algunos trabajos han relacionado una mayor talla poblacional con una mayor calidad de vida.



En el siglo en que vivimos, con una alta tasa de sobrepeso y obesidad en la infancia, no debemos perder de vista el objetivo de prevenir la aparición de enfermedades como la diabetes tipo 2 o la hipertensión.

En este sentido la máxima es huir de los alimentos procesados y ultraprocesados, optando por una alimentación rica en frutas, vegetales, legumbres...es importante planificar nuestro tiempo para que nuestros hijos puedan llevar fruta, un bocadillo vegetal o frutos secos en lugar de llevar algo más cómodo como bollería o zumos industriales. Un zumo industrial no equivale, ni de lejos, a comer una pieza de fruta.



Es importante evitar el abuso de dulces, chucherías y refrescos. Los alimentos procesados, con su intenso sabor, les educan el paladar de tal modo que difícilmente podrán comer el día de mañana sin abusar de la sal o el azúcar por ejemplo. Los niños deben acostumbrarse a los sabores naturales de los alimentos. Por ejemplo es mejor comer un yogur natural y añadirle la fruta troceada que comer el que ya viene saborizado y con trocitos de fruta.

Un alimento procesado es aquel que ha sufrido algún procesamiento industrial antes de llegar a nuestra mesa. Un alimento mínimamente procesado podrían ser las verduras congeladas. Los que debemos evitar son los altamente procesados, como las galletas, dulces, patatas fritas o alimentos precocinados, los cuales debemos consumir de modo muy ocasional. Pero tampoco debemos ir al otro extremo, la ortorexia, que nos lleva a la obsesión patológica por comer sano. Nuestros hijos simplemente deben aprender que los alimentos muy procesados no deben formar parte de nuestra alimentación diaria, pero tampoco hacerles creer que van a enfermarse si lo consumen muy ocasionalmente.



Y es importante transmitirles que el objetivo de nutrirse bien es estar sano, sin hablar de engordar o adelgazar dado que sus mentes son influenciables y en ocasiones, sin saberlo, podemos favorecer la aparición de un trastorno latente de la conducta alimentaria. Es mejor evitar expresiones como “mira cómo está engordando este niño” y en su lugar animarle a evitar procesados, ofrecerle alimentos saludables que no haya probado y practicar algún deporte en familia.

NUTRICIÓN EN PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Las necesidades nutricionales de las personas mayores con un buen nivel de salud apenas difieren de la de un adulto, en general es importante mantener un buen aporte proteico y la práctica de ejercicio físico regular para evitar la pérdida de masa muscular (sarcopenia). El aporte proteico puede ser animal (pescado, huevos, carne) o vegetal (legumbres). Esto es extremadamente importante para evitar caídas, fracturas y favorecer la autonomía y una buena calidad de vida en la edad avanzada.

También debemos prestar atención a la ingesta de calcio (lácteos, salmón, almendras, verduras hoja verde) y de vitamina D (en ocasiones es necesario suplementarla por escasa exposición solar, dado que se encuentra en pequeñas cantidades en los alimentos).

Dado que con la edad perdemos el mecanismo de la sed, para evitar la deshidratación es importante incluir sopas o cremas en la dieta diaria, junto con la toma de agua o infusiones.

LA ALIMENTACIÓN COMO ALIADA PARA SOBRELLEVAR EL CALOR EXTREMO

Dr. David Barajas

En medio de la canícula, mantener una alimentación adecuada se vuelve crucial para sobrellevar las altas temperaturas y cuidar nuestra salud.

Desde la Sociedad Castellano-leonesa de Endocrinología, Diabetes y Nutrición (SCLEDyN), se insta a la población a seguir ciertas pautas de alimentación que pueden marcar la diferencia en nuestro bienestar durante los periodos de más calor mediante unas recomendaciones generales.

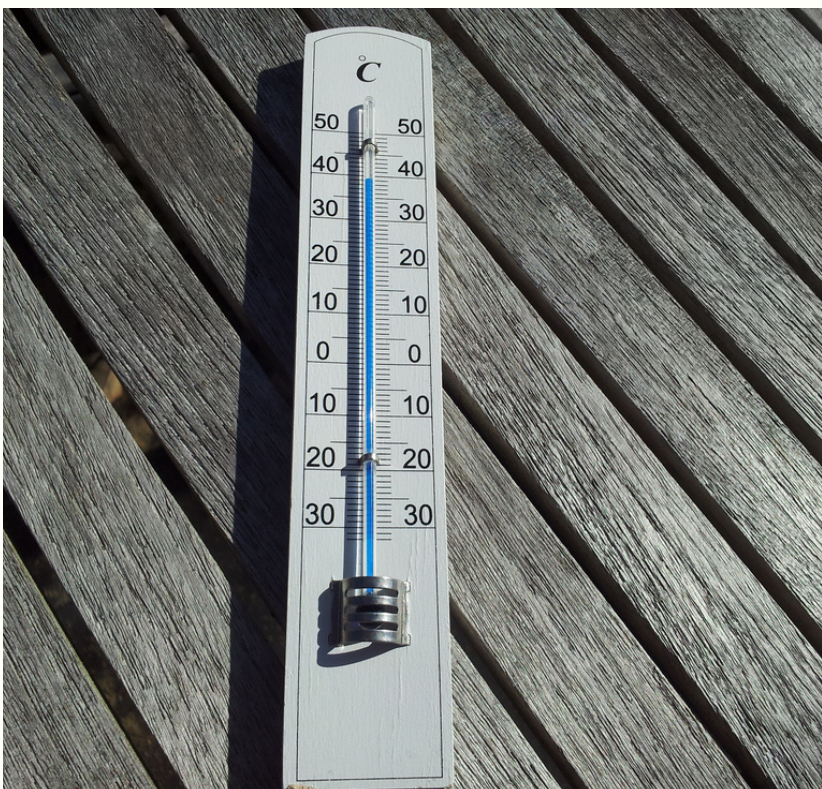
HIDRATACIÓN:

Es de vital importancia mantenerse hidratado durante todo el día, debiendo beber suficiente agua durante los episodios de calor. Habitualmente es suficiente beber la que pide el propio cuerpo mediante la sed pero hemos de ser especialmente cautelosos con aquellos grupos de edad que tienen alterada la percepción de la sed o dificultad para el acceso a una fuente de hidratación, como son los niños menores de 2 años, los ancianos o las personas con algún tipo de demencia.

En estos grupos de población se recomienda ofrecerles agua o vigilar que consuman la suficiente. Por otro lado es conveniente evitar el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas, ya que pueden tener un efecto deshidratante.

ALIMENTOS REFRESCANTES:

Para combatir el calor, se recomienda incorporar en nuestra dieta frutas y verduras de temporada: sandía, melón, pepino, zanahorias, piña y cítricos son excelentes opciones, ya que no solo nos mantienen hidratados, sino que también nos brindan nutrientes importantes y antioxidantes.





COMIDAS LIGERAS:

Durante los días calurosos, se sugiere optar por comidas más ligeras y fáciles de digerir. Ensaladas frescas, sopas frías, gazpachos o platos a base de pescado o aves a la parrilla son excelentes alternativas a las comidas pesadas y abundantes. Se recomienda evitar alimentos pesados, grasos o muy condimentados, ya que pueden aumentar la sensación de calor y hacernos sentir incómodos. Optar por opciones más ligeras y saludables nos ayudará a mantenernos frescos y enérgicos.

CUIDAR LA SALUD INTESTINAL:

Para ello, es fundamental incluir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y granos integrales, que contribuyen a una mejor digestión y bienestar general.

También es una época del año en la que tenemos que ser especialmente cuidadosos con posibles toxiinfecciones alimentarias, especialmente vinculadas a productos elaborados con huevos o lácteos y un deficiente estado de refrigeración.



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Estas son las actividades de formación que tenemos previstas para los próximos meses en nuestro GRUPO DE NUTRICIÓN:

- Curso de Técnicas en Valoración Morfofuncional en Nutrición Clínica
Talleres en las siguientes fechas: 20 septiembre, 4 octubre y 15 noviembre
- Reunión Nutri-Castilla y León. Reunión Virtual Vegemat HC-SCLEDYN
Abordaje de la fragilidad desde el punto de vista nutricional.
Fecha: 9 de noviembre. 16.30 a 18.00 horas.



SCLEDyN EN LOS MEDIOS

[LAVANGUARDIA.COM/VIDA/20230524/8990447/SAL-POCA-SIEMPRE-YODADA-CONSEJO-ENDOCRINOS-CYL-DIA-TIROIDES.HTML](https://www.larazon.es/castilla-y-leon/sal-poca-siempre-yodada-consejo-endocrinos-dia-tiroides)

https://www.larazon.es/castilla-y-leon/sal-poca-siempre-yodada-consejo-endocrinos-dia-tiroides_20230524646dd2fc910a1b0001d8ef7e.htm

[cadenaser.com/castillayleon/2023/07/21/la-alimentacion-como-aliada-para-sobrellevar-el-calor-radio-palencia/](https://www.cadenaser.com/castillayleon/2023/07/21/la-alimentacion-como-aliada-para-sobrellevar-el-calor-radio-palencia/)



SCLEDyN EN LOS MEDIOS

<https://www.abc.es/espana/castilla-leon/alertan-obesidad-infantil-ninos-anos-triplicado-20230125105803-nt.html>

