

## IBERICAN ALCANZA LOS 7.000 SUJETOS

El proyecto de investigación emblema de SEMERGEN y el mayor de enfermedad cardiovascular en Atención Primaria consigue una cifra nunca antes alcanzada en el primer nivel asistencial.

El proyecto de investigación más importante sobre morbilidad en España lleva reclutando sujetos desde 2013 y, desde entonces, han participado 560 investigadores, todos ellos médicos de Atención Primaria, y ha permitido presentar 386 comunicaciones científicas a congresos nacionales e internacionales.

“A través de IBERICAN estamos obteniendo la fotografía de la situación actual de la enfermedad cardiovascular y de los factores de riesgo cardiovasculares en nuestro país. No podemos sentirnos más que satisfechos por la inmejorable progresión del estudio” apunta el Dr. Sergio Cinza, director de la Agencia de Investigación de SEMERGEN e investigador principal de IBERICAN.

Sin embargo, el reclutamiento de sujetos no termina aquí, ya que seguirá con aquellas Comunidades Autónomas que todavía no han alcanzado su tamaño muestral para poder permitir hacer comparaciones entre ellas en un futuro.



### ¿PREPARADO PARA EL 40º CONGRESO NACIONAL?

Comienza la cuenta atrás para el 40º Congreso Nacional de SEMERGEN. La cita por excelencia de la Medicina de Familia en España se celebrará en el Palacio de Congresos de Palma, del 17 al 20 de octubre, y se espera la presencia de más de 4.500 profesionales de la Atención Primaria. Fernando García Romanos, presidente del Comité Organizador y presidente de SEMERGEN Islas Baleares, nos avanza en una entrevista algunos de los principales detalles de la próxima cita.

## 600 MÉDICOS DE FAMILIA SE REÚNEN EN CONGRESO DE SEMERGEN ANDALUCÍA

El 2º encuentro científico más importante de SEMERGEN se ha organizado durante los días 25 y 26 de mayo en Fuengirola y ha estado dirigido a profesionales sanitarios expertos en la atención a las enfermedades crónicas, representantes de sociedades científicas de Atención Primaria y direc-

tivos del Sistema Sanitario Público de Andalucía.

“Para nosotros era muy importante realizar unas jornadas multidisciplinarias a fin de impulsar cambios en los modelos organizativos que repercutan positivamente en la atención a los pacientes con enferme-

dades crónicas”, ha indicado la Dra. María Rosa Sánchez, presidenta de SEMERGEN Andalucía.

Asimismo, SEMERGEN Andalucía, en colaboración con la Escuela Andaluza de Salud Pública, ha celebrado las 4as Jornadas de Atención al Paciente Crónico Complejo.



### NUEVO REPRESENTANTE EN LA CNE

El Dr. Alberto Kramer Ramos, miembro residente de SEMERGEN, ha sido elegido como representante en la Comisión Nacional de Especialidades, tras las elecciones celebradas durante el mes de abril para la vocalía de residentes de la Formación Sanitaria Especializada.

# SUMARIO



## STAFF

### Directora

María Vargas Tabuena  
[comunicacion@semergen.es](mailto:comunicacion@semergen.es)

### Coordinadores científicos

Sonsoles Velilla  
[svelizan@hotmail.com](mailto:svelizan@hotmail.com)

Gustavo C. Rodríguez Roca  
[gcrodriguezroca@gmail.com](mailto:gcrodriguezroca@gmail.com)

### Redacción y Maquetación

María Vargas Tabuena  
[comunicacion@semergen.es](mailto:comunicacion@semergen.es)

[www.semergen.es](http://www.semergen.es)  
Facebook: [Semergen](https://www.facebook.com/Semergen)  
Twitter: [@SEMERGENap](https://twitter.com/SEMERGENap)  
[www.pacientessemergen.es](http://www.pacientessemergen.es)

© Sociedad Española de Médicos de  
Atención Primaria (SEMergen)

Goya, 25 - 5.º Izda. 28001. Madrid

Reservados todos los derechos por parte de  
SEMergen.

## SEMergen Institucional

Entrevista a Fernando García sobre el 40º Congreso Nacional .....	4
SEMergen, premiada como sociedad científica del año .....	5
Entrevista al reciente excoordinador del GT Residentes .....	6

## SEMergen Noticias

13º Congreso Andaluz de Atención Primaria .....	7
3er Congreso SEMergen Cataluña .....	8
III Jornadas de Jóvenes Médicos de AP Aragón .....	9
II Jornadas de SEMergen La Rioja .....	10
19º Congreso SEMergen Galicia .....	11
5º Congreso SEMergen Castilla y León .....	12
V Jornadas Nacionales Ecografía .....	13
III Jornadas Nacionales Medicina y Nuevas Tecnologías .....	14
I Jornadas Residentes SEMergen Madrid .....	15

## SEMergen Investigación

IBERIAN alcanza los 7.000 sujetos .....	16
III Reunión REDI .....	17
Sorteo SEMergen .....	18

## SEMergen Solidaria

Jornadas buen trato a las personas mayores .....	19
Defensa de los Derechos Humanos .....	20

## Actualidad

160 alumnos realizan la ECOE en Extremadura .....	21
Las bondades saludables del Plátano de Canarias .....	22
Prevención en el Día Mundial Sin Tabaco .....	23
Seguridad en el consumo de los edulcorantes .....	24
Día Internacional del Maltrato a la Persona Mayor .....	25
Hidratación durante embarazo y lactancia .....	26

## EDITORIAL

# LUZ RENOVADA EN LA COMISIÓN NACIONAL DE LA ESPECIALIDAD

**R**ecién aterricé. Los últimos meses se han caracterizado por cambios, evolución y nuevos compromisos. Desde el pasado 20 de junio de 2018, he sido nombrado oficialmente representante en la Comisión Nacional de la Especialidad (CNE). Un nombramiento que me llena de orgullo y eterno agradecimiento por la confianza depositada en mí.

Esta aventura nace de la necesidad de dar luz y sostener las múltiples virtudes que la Medicina Familiar y Comunitaria dispone y podría disponer entre los estudiantes y profesionales sanitarios; de dar luz a mi visión global que Sanidad y Residencia me han aportado durante estos dos años de experiencia como residente, en donde he podido contemplar cómo Atención Primaria y hospitalaria están desvinculadas, sin medios o con dificultades para crear una Sanidad conjunta.

---

**Conseguir un sistema de salud más equitativo y universal, con AP liderando**

---

Sin duda, conseguir un sistema de salud más equitativo, integrador, justo y universal, con AP liderando, sería mi objetivo idealizado, adecuado al marco de actuación que tiene delimitado la CNE.

Las funciones de las CNEs están marcadas por el reglamento de régimen interior del Consejo Nacional de Especialidades en Ciencias de la Salud. Dentro de ellas, me provoca especial preocupación la formación del médico de AP, la cuna de la Medicina, el futuro próximo de nuestras consultas que tan maltratadas y

menospreciadas se ven año tras año, en contraposición del tan arropado hospitalocentrismo.

Diseñar un prototipo de residente y sus valores básicos, colaborar en el diseño de Unidades Docentes dotadas de materiales y métodos suficientes, así como abordar el programa formativo de la especialidad de MFyC será imprescindible.

Contamos con Programa Oficial de la Especialidad (POE), de reconocimiento internacional, cuya última actualización data del año 2005. ¿Qué ha pasado durante los últimos 13 años? Ciencia, economía, determinantes sociales y población han sufrido una gran evolución y provoca que las competencias incluidas en el programa formativo requieran una adaptación a las novedades producidas en la atención sanitaria del Sistema Nacional de Salud. Redefinir prioridades, medios, entornos formativos, criterios de derivación y evaluación de residentes, tutores y Unidades Docentes será motivo de estudio.

Otro objetivo al que nos enfrentamos es, sin duda, la mejora de los procesos de acreditación de las Unidades Docentes profesionales de MFyC y tutores, vitales para cumplir los objetivos previos, a través de la creación de criterios consensuados a nivel nacional de forma que se garantice unos mínimos de calidad.

---

**Otro objetivo es la mejora de las Unidades Docentes**

---

La figura del residente es imprescindible en el sistema médico actual, y debe ser consciente de la situación que atraviesa la AP, colaborando como partícipe y actor protagonista en su diseño formativo, crear propuestas, promover lienzos y conexión con sus Unidades de Docentes para crear y crecer juntos.

Por una Primaria de Primera.

**Alberto Kramer**  
*Residente representante en CNE*



## ENTREVISTAMOS A FERNANDO GARCÍA ROMANOS, PRESIDENTE DEL COMITÉ ORGANIZADOR DEL 40º CONGRESO NACIONAL

# “ESPERAMOS ACOGER A MÁS DE 4.500 CONGRESISTAS”

Comienza la cuenta atrás de la cita por excelencia de la Medicina de Familia en España.



Ana Moyá y Fernando García, presidentes del Comité Científico y Organizador.

### ¿Cuáles son los objetivos principales del mayor encuentro de SEMERGEN?

El objetivo principal es desarrollar un programa científico de interés que permita la actualización de conocimientos, abordando los avances científicos y tecnológicos de la medicina actual, combinado con técnicas diagnósticas y terapéuticas en AP y teniendo en consideración la vuelta a la esencia de la Medicina abordando temas de ética y humanidades.

Queremos, además, que el Congreso sirva de lugar de encuentro y convivencia entre compañeros con idénticos retos profesionales en la búsqueda continua de la mejora de la calidad asistencial.

### ¿Cuáles son las perspectivas de asistencia?

Se espera la asistencia de más de 4.500 congresistas. Si tenemos en cuenta posibles acompañantes, autoridades, moderadores y ponentes, se prevé una cifra muy superior, en torno a las 5.500 personas. Unos números verdaderamente asombrosos que reflejan lo que significa este Congreso para el colectivo médico.

### ¿Qué ventajas tiene para los médicos de AP participar activamente en el Congreso?

Dado que las actividades estarán acreditadas por la Comisión de Formación Continuada de la Conselleria de Salut del Govern de las Illes Balears, permitirá, además de incrementar conocimientos, favorecer el desarrollo de la carrera profesional. Es importante subrayar que los contenidos de las diferentes actividades planificadas en el Congreso Nacional están adaptadas al proyecto de Desarrollo Profesional Continuo (DPC), lo que facilitará en el futuro que estos contenidos puedan in-

corporarse para el proceso de recertificación de los profesionales.

### ¿Qué papel ocupan los residentes en este congreso?

Los residentes son fundamentales y alentamos su participación activa. Como pieza clave, presente y futuro de la AP, dispondrán de actividades formativas y de actualización que les permitirá incrementar su nivel de competencias y conocer a otros médicos de Familia. Una oportunidad extraordinaria de crecimiento profesional y personal que hará que sea una experiencia única.

### ¿La población será tenida en cuenta durante el Congreso?

Absolutamente. Dispondrán de actividades paralelas al Congreso cuyo objetivo será dar a conocer actividades de Pacientes SEMERGEN, ONGs y asociaciones de pacientes. Estas actividades consistirán en concienciar tanto a esta población general como al colectivo médico sobre la importancia de las donaciones de sangre, así como instruir en RCP básica y visualizar la necesidad de colaboración entre los diferentes cuerpos de seguridad del estado ante un accidente grave, con una demostración de la extricación.



Ilusión y entusiasmo, los valores clave de los miembros de los Comités.

## POR SU LUCHA INCANSABLE CON LA ATENCIÓN PRIMARIA

# SEMERGEN, PREMIADA COMO SOCIEDAD CIENTÍFICA DEL AÑO

El Grupo Mediforum reconoce la labor de la Sociedad decana de la Medicina en España.

“Por su compromiso en la actualización de los médicos de Atención Primaria, su apuesta por el abordaje de la cronicidad, la potenciación de este nivel asistencial en la universidad y por su lucha incansable por la Atención Primaria en España. SEMERGEN se ha convertido así en un referente para los profesionales de la Medicina de Familia”. Con estas palabras el Grupo Mediforum hacía entrega a SEMERGEN del galardón correspondiente a “Sociedad Científica del Año” en el contexto de los V Premios ConSalud 2018. Unos premios que reconocen las iniciativas y personalidades que han destacado por su contribu-



Momento de la entrega del reconocimiento.

ción al sector de la salud y de la sanidad a lo largo de 2017.

“No podemos estar más que agradecidos por este galardón que hoy recibimos de vuestro periódico, ConSalud, todo un referente en el ámbito del periodismo sanitario. Nos sentimos muy orgullosos del reconocimiento que hoy se nos concede, el cual nos impulsa a seguir trabajando por la mejora de la Atención Primaria en el Sistema Nacional de Salud”, indicó Milagros González Béjar, Relaciones Institucionales de SEMERGEN.

La elección de los premiados fue realizada mediante una selección interna en función de las noticias más vistas durante el año 2017 en ConSalud.es y de los programas que, a juicio de la redacción, han destacado más en ese año.

El encuentro, que tuvo lugar en el Club Financiero Génova, estuvo conducido por el director de Onda Madrid, Alipio Gutiérrez, y presidido por el consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Enrique Ruiz Escudero. Al acto, también acudieron la consejera de Salud de La Rioja, María Martín; y el consejero de Sanidad de Asturias, Francisco del Busto.



Milagros González junto con el Consejero de Sanidad de Madrid.

**Nuestra Sociedad progresa con ilusión, seguridad, confianza y compromiso.**

“Nuestra Sociedad progresa y crece con ilusión, seguridad, confianza y compromiso. Somos una sociedad científica abierta, que potencia la colaboración multidisciplinar, abierta al diálogo, a la innovación, a la investigación y a la excelencia de las competencias profesionales”, continuó Milagros González, quien no dudó en agradecer la labor y el esfuerzo de todos los periodistas que integran ConSalud.



Todos los premiados posan con su galardón.

## ENTREVISTAMOS A MIGUEL TURÉGENO, EXCOORDINADOR DEL GRUPO DE TRABAJO DE RESIDENTES

# “SEMERGEN ES CLARAMENTE LA SOCIEDAD DE MEDICINA DE FAMILIA QUE MÁS FIRMEMENTE APUESTA POR LOS RESIDENTES”

Tras dos años en el cargo, tomará el relevo Rubén Sánchez.



Miguel Turégano durante la presentación del manual Resilab.

### ¿Por qué decidiste presentarte como coordinador del Grupo de Trabajo de Residentes?

Siempre me interesó este Grupo de Trabajo porque creo que es el mejor para crecer durante el periodo de residencia. Tuve la posibilidad de conocer a Juan Carlos Romero, antiguo coordinador y buen amigo, quien me transmitió todas las posibilidades del Grupo y la multitud de proyectos que se podían hacer.

### ¿Qué balance haces de estos dos años como coordinador?

Ha sido muy positivo. He podido formar un Grupo de Trabajo variado y con ilusión, que ha desarrollado y sigue desarrollando proyectos muy importantes y de gran interés.

### ¿Qué aspectos has disfrutado más?

El poder conocer gente nueva: compañeros y residentes de otras CCAA que han mostrado interés en nuestros proyectos, miembros de la Junta Directiva Nacional de SEMERGEN, coordinadores del resto de Grupos, y otras persona-

lidades ilustres que han asistido a los congresos organizados por la Sociedad.

### ¿Alguna anécdota que quieras compartir con nosotros?

Durante estos dos años han sido muchas las anécdotas que podría compartir. La primera que se me viene a la cabeza es el día en que asumí el cargo de coordinador en las IV Jornadas Nacionales de Residentes y Tutores de SEMERGEN. Recuerdo que, al presentar las Jornadas del año próximo, Juan Carlos Romero iba a presentarme. Sin embargo, yo, frutos de los nervios, cogí el micrófono y comencé a hablar antes de que Juan Carlos me presentase como nuevo coordinador.

**SEMERGEN te permite crecer profesionalmente y ser partícipe de muchos proyectos**

### ¿Qué le supone a un residente pertenecer a SEMERGEN y a este Grupo de Trabajo?

Te permite crecer profesionalmente y ser partícipe de mu-

chos de los proyectos, estudios de investigación y sesiones científicas. SEMERGEN es claramente la Sociedad de Medicina de Familia que más firmemente apuesta por los residentes, haciéndolos partícipes de muchos de los planes de la Sociedad. Los mejores ejemplos son RESIMECUM, ResiUrgencias y Resilab, tres libros fomentados por SEMERGEN y en el que los residentes han desempeñado un papel protagonista.

### ¿Qué aporta la Agencia de Investigación al residente?

La posibilidad de participar en numerosos estudios de investigación. La investigación es otra de las actividades que todo médico debe desempeñar y la Agencia de Investigación es un gran apoyo para desarrollar dicha labor.

### ¿Qué consejos darías a Rubén Sánchez ante esta nueva aventura?

A Rubén le diría que siga formando un Grupo potente, amplio y con ganas, capaz de llevar a cabo muchas actividades. Confío plenamente en él y, al igual que el resto de miembros del Grupo de Trabajo, creo que es la persona idónea para desempeñar el cargo.



Esencia SEMERGEN residentes durante la 1ª Escuela de Verano.

SE HA CONTADO CON 44 ACTIVIDADES CONGRESUALES Y 251 COMUNICACIONES CIENTÍFICAS

## EL 2º ENCUENTRO CIENTÍFICO MÁS IMPORTANTE DE SEMERGEN REÚNE A 600 MÉDICOS EN ANDALUCÍA

A través del lema “Nuevos retos, nuevas ilusiones”, se manifiesta la esencia de la AP y su necesaria renovación.



Los talleres prácticos, protagonistas del programa científico.

El 13º Congreso Andaluz de Atención Primaria, celebrado del 24 al 26 de mayo en Fuengirola, ha tenido por objetivo tres características fundamentales: actualidad, innovación y dinamismo.

“Basándonos en estos tres aspectos, el lema del congreso “Nuevos retos, nuevas ilusiones” manifiesta la esencia de la AP y la necesaria búsqueda de nuevos horizontes y retos que nos permitan mejorar la atención a los pacientes, a los que nos debemos”, ha indicado María Rosa Sánchez, presidenta de SEMERGEN Andalucía.

### Se ha puesto en valor la colaboración con otros profesionales

El segundo encuentro científico más importante de SEMERGEN, en donde se ha puesto en valor la colaboración con otros profesionales de la salud como internistas o nefrólogos, ha solicitado la acreditación a la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía (ACSA).

El encuentro también contempla la recertificación de competencias

a través del programa DPC-SEMERGEN tras la realización y la evaluación de informes de reflexión.

Como reflejo de una de las líneas estratégicas prioritarias de SEMERGEN, se ha fomentado y potenciado el desarrollo de las capacidades investigadoras de los profesionales a través de una actividad específica que ha permitido a los asistentes mejorar en este tipo de competencia.

### PACIENTE CRÓNICO

Asimismo, SEMERGEN Andalucía, en colaboración con la Escuela Andaluza de Salud Pública, ha celebrado las 4as Jornadas de Atención al Paciente Crónico Complejo.

Un encuentro dirigido a profesionales sanitarios expertos en la atención a las enfermedades cró-

nicas, representantes de sociedades científicas de Atención Primaria y directivos del Sistema Sanitario Público de Andalucía.

La Estrategia para la Renovación de la Atención Primaria, puesta en marcha por la Administración andaluza en colaboración con las sociedades científicas, ha sido el tema central de las jornadas, cuyo objetivo ha sido reforzar el primer nivel asistencial y que este se convierta en el verdadero eje vertebrador de la atención sanitaria.

### CAMBIOS DE GESTIÓN

Dentro del extenso programa científico, han destacado algunas de las actividades. En primer lugar, una mesa centrada en los cambios organizativos que los equipos de Atención Primaria necesitan para dar respuesta a la realidad asistencial de hoy en día, caracterizada por el envejecimiento poblacional y el incremento de pacientes con patologías crónicas, especialmente, patologías crónicas complejas.

Otra de las mesas destacadas ha tratado los nuevos modelos para la continuidad asistencial en la atención al paciente crónico, en donde se ha hablado sobre los retos de la continuidad asistencial.



Satisfechos asistentes tras presentar sus comunicaciones orales.

## LA DRA. JOIMA PANISELLO, PRESIDENTA DEL COMITÉ CIENTÍFICO DEL 3<sup>ER</sup> CONGRESO SEMERGEN CATALUÑA

# “DEBEMOS TRABAJAR CON HUMOR Y AMOR DESDE EL MAYOR RIGOR TANTO ÉTICO COMO CIENTÍFICO”

Se ha remarcado la importancia de los sentimientos y la positividad en la profesión del médico de Familia.



Miembros de los Comités y asistentes.

SEMERGEN Catalunya ha celebrado su 3er Congreso Autonómico durante el 8 y 9 de junio en el Colegio Mayor Sant Jordi de Barcelona, con casi dos centenares de asistentes, de los cuales, 94 han sido residentes.

Con el lema “Amor, Humor y Medicina”, se ha remarcado la importancia de los sentimientos y la positividad en la profesión del médico de Familia. “Una profesión vocacional y al servicio de los pacientes, en donde se subraya la importancia tanto de sus emociones como de las nuestras”, ha manifestado Joima Panisello, presidenta del Comité Organizador.

### EMOCIÓN Y CIENCIA

Un foro que ha sido fiel reflejo de los valores y líneas de actuación de SEMERGEN Catalunya.

“Hemos proporcionado un espacio de encuentro abierto a la expresión de sentimientos, inquietudes y preocupaciones de los médicos de Familia. Rivalizamos y empatizamos con el desánimo y, sobre todo, potenciamos la ilusión”

ha indicado Pere Beato, presidente de SEMERGEN Catalunya.

### CUIDADOS PALIATIVOS

Marta Vidal Roig, médico de Familia de SEMERGEN, ha sido la encargada de realizar la ponencia “Casa, el mejor lugar para morir”.

“Los médicos de AP tenemos un papel clave, ya que somos los que mejor conocemos al paciente y a su familia, y quienes sabemos valorar el entorno del paciente, la comodidad del domicilio y la capacidad cuidadora de la familia”, ha indicado Marta Vidal Roig.

Sin embargo, actualmente uno de los problemas más importantes es la sobrecarga de trabajo de los

equipos, con poca disponibilidad de tiempo para la atención domiciliar que los pacientes en cuidados paliativos requieren.

Por ello, el acompañamiento durante el proceso de morir requiere de una actitud por parte del profesional de escucha activa y de explorar cuáles son las necesidades del paciente, tanto físicas como espirituales.

### NUTRICIÓN

El paciente vegetariano y vegano es una realidad creciente en las consultas de AP, pero la formación que los médicos reciben durante la carrera sobre nutrición en general y alimentación vegetariana específicamente es muy escasa.

“Es necesario y exigible que, como profesionales de la salud, tengamos conocimientos de nutrición”, han explicado Montserrat Royo y Patricia Comas durante su ponencia “Doctor, quiere ser vegano”.

Así, se debe hacer especial énfasis en la necesidad de una buena planificación dietética que garantice una alimentación equilibrada ya que este tipo de dieta mal aplicada puede conllevar varios déficits nutricionales, el más grave, el déficit de Vitamina B12.



Residentes preparando sus ponencias.

## III JORNADAS DE JÓVENES MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE ARAGÓN

# PUNTO DE ENCUENTRO E INTERCAMBIO DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS

“Confianza en tu formación, seguridad en tu trabajo”, lema de las Jornadas.

El 2 de junio ha tenido lugar en Zaragoza las III Jornadas de Jóvenes Médicos de Atención Primaria organizadas por SEMERGEN Aragón, con un total de 57 residentes y 17 comunicaciones científicas aceptadas.

SEMERGEN Aragón, en su objetivo de fomentar las inquietudes formativas de los médicos residentes y de apoyar su inserción a la vida laboral, ha organizado estas Jornadas para impulsar la actualización de conocimientos y la formación en habilidades técnicas.

### FORMACIÓN CONTINUADA

Con el lema “Confianza en tu formación, seguridad en tu trabajo”, se ha resaltado la importancia de una formación continuada para un adecuado desarrollo de la profesión. Por este motivo, los temas científicos elegidos han ofrecido nuevos aspectos a la formación de los asistentes y ha propiciado la participación de los mismos,

quienes han aportado sus conocimientos y experiencias con las comunicaciones.

“Una de las conclusiones que hemos sacado es que, además de la importancia de impartir conocimientos científicos, tam-

bién existe otro aspecto fundamental que es la posibilidad de que profesionales de distintos puntos de Aragón puedan conocerse e intercambiar ideas”, ha destacado Marta Valtueña, presidenta del Comité Científico de las Jornadas.



Foto de familia con los asistentes.

## ¿HAS ACUDIDO A ALGUNO DE NUESTROS CONGRESOS?

# PUEDES VALIDAR TU CERTIFICADO A TRAVÉS DE LA NUEVA PLATAFORMA DE SEMERGEN

SEMERGEN ha creado un nuevo apartado en la web, [en el área de Congresos](#), en donde se podrán validar los certificados correspondientes a las Jornadas y Congresos de la Sociedad.

Para proceder a validar el certificado, deberás introducir el código de validación que apare-

ce al final del certificado, correspondiente a la actividad científica realizada.

Tu certificado quedará validado y, además, podrás obtener información relevante relacionada como, por ejemplo, aquellas actividades a las que has acudido como oyente.



## LAS 2<sup>AS</sup> JORNADAS DE SEMERGEN LA RIOJA, CON LA RECERTIFICACIÓN Y EL IMPULSO DE LA ILUSIÓN EN AP

# ESCUCHA ACTIVA Y SIN PREJUICIOS PARA INCLUIR LA SEXUALIDAD EN AP

El sexo sigue siendo tabú y más aún siendo mujer.



Taller de politrauma con el equipo del 061 y urgencias extrahospitalarias.

“Sin profesionales motivados ni reconocidos por la sociedad y los gestores, la presión asistencial o la carencia de profesionales, los médicos de Familia nos encontramos saturados por las circunstancias. Por ello, en nuestras Jornadas nos hemos cargado de ilusión, de saber tolerar la incertidumbre, de volver a querernos y de hacernos querer”.

Con estas palabras ha explicado Tomás Gómez, presidente del Comité Científico, las II Jornadas de SEMERGEN La Rioja, realizadas el 22 de junio en Logroño.

Con 100 asistentes, casi la mitad médicos residentes, y la presentación de 20 comunicaciones científicas, sus actividades han contemplado la recertificación de competencias.

“La recertificación es una necesidad especialmente en Medicina, además de ser un imperativo moral. La excelencia, a la que como Sociedad Científica sentimos obligatoria, es un deber que deberíamos imponernos los médicos”, ha explicado el presidente del Comité Científico.

### ROMPIENDO TABÚES SOBRE SEXO

Paula Guerrero, presidenta del Comité Organizador y de SEMERGEN La Rioja, ha realizado el taller “El deseo femenino... ese gran desconocido”.

Una actividad que se ha centrado en el manejo de la disfunción sexual más frecuente en la mujer, el hipodeseo, y que también ha fomentado la importancia de la salud sexual como parte de la atención integral de los pacientes.

“A nuestras consultas acuden pocas mujeres refiriendo este problema dado el tabú que suponen la mayoría de áreas relacionadas con

la sexualidad. Por eso, los médicos de AP tenemos que atrevernos a preguntar, y tenemos que ofrecer una escucha activa y sin prejuicios en donde la mujer pueda expresarse abiertamente”, ha indicado Paula Guerrero.

El hipodeseo o trastorno de interés es la disfunción sexual más frecuente entre las mujeres. Algunos estudios revelan que hasta un 40% de las mujeres pueden verse afectadas, cuyas causas varían en función del estado psicológico, el ciclo vital, la relación con la pareja, enfermedades asociadas, o la propia percepción de la mujer sobre sí misma.

### DESEO MASCULINO VS FEMENINO

Un deseo que se diferencia con respecto al masculino, pero en donde también cabe que una mujer tenga un deseo más de tipo masculino y a la inversa.

“El deseo masculino es más directo; un estímulo visual puede ser suficiente para que se active. Sin embargo, el deseo femenino es más emocional y se influencia de muchos factores, por lo que se debe conseguir la intimidad emocional con el objetivo de que desee la relación sexual”, ha finalizado la presidenta de SEMERGEN La Rioja.



Momento durante las comunicaciones científicas.

## SEMERGEN GALICIA CUENTA CON MÁS DE 500 SOCIOS EN ACTIVO

# LOS MÉDICOS DE FAMILIA GALLEGOS ACTUALIZAN SUS CONOCIMIENTOS

El futuro de SEMERGEN Galicia pasa por la investigación de calidad y por la formación continuada.

Un foro científico de trascendencia social tanto desde el punto de vista de la promoción de la salud, como de la prevención o del tratamiento de las enfermedades. De esta forma se ha definido el 19º Congreso SEMERGEN Galicia, celebrado los días 15 y 16 de junio en la Isla de La Toja.

Un Congreso cuya máxima ha sido la actualización de conocimientos en las patologías médicas crónicas más prevalentes y que representan una parte importante de la labor diaria en las consultas de AP, como son las enfermedades cardiovasculares, las patologías respiratorias y las enfermedades metabólicas.

“Además, hemos dedicado un tiempo a abordar otros aspectos importantes como son la prevención y la adquisición de hábitos de vida saludables, fundamentales para un envejecimiento activo,

mediante la dieta y el ejercicio físico”, ha apuntado Daniel Rey, presidente del Comité Organizador y, además, presidente de SEMERGEN Galicia.

Con la asistencia de más de 250 médicos de Atención Primaria de Galicia y 25 comunicaciones científicas, se ha contemplado la recertificación y acreditación de competencias de todas las actividades, encuadradas en el marco de competencias de la Medicina Familiar y Comunitaria.

### IMPULSANDO LA AP

SEMERGEN Galicia, cuyo principal objetivo es promover la formación continuada de calidad para los profesionales sanitarios de AP, ha sido la organizadora y promotora de este encuentro gallego.

“En Galicia contamos con más de 500 socios en activo y con una fuerte presencia en el colectivo de

residentes. Promovemos la formación continuada, no solo en nuestro congreso, sino en múltiples actividades que organizamos a lo largo del año, como, por ejemplo, las actividades desarrolladas en la Cátedra USC-SEMERGEN”, ha explicado Daniel Rey.

Asimismo, los socios también participan de forma activa en proyectos de investigación de SEMERGEN como el estudio IBERICAN o el COSTUME-AP, y se promueve la investigación y el desarrollo de tesis doctorales.

“Después de estos años al frente de SEMERGEN Galicia como vicepresidente y, ahora, como presidente autonómico, nuestro futuro pasa por la investigación de calidad y por la formación continuada, sin olvidarnos de la defensa de una AP fuerte, preparada para los retos del futuro y reconocida”, ha finalizado el presidente de SEMERGEN Galicia.



Sala llena de congresistas adquiriendo competencias y conocimientos.



Taller práctico de infiltraciones.

## RESIDENTES, PAPEL FUNDAMENTAL

Para SEMERGEN Galicia, el médico residente es prioritario, por lo que, para esta edición del congreso, los comités decidieron becarles con la inscripción a todo aquel que presentara una comunicación oral o caso clínico y que fuera aceptado por parte del Comité Científico.

## 5º CONGRESO AUTONÓMICO SEMERGEN CASTILLA Y LEÓN

# MÁS DE 200 MÉDICOS DE FAMILIA ACUDEN A CASTILLA Y LEÓN PARA IMPULSAR SUS COMPETENCIAS

El programa científico ha recogido conocimientos y habilidades con el objetivo de mejorar la resolutivez de los médicos.



*Sonrientes participantes del encuentro.*

Se ha celebrado el 5º Congreso Autonómico SEMERGEN Castilla y León durante los días 18 y 19 de mayo en la ciudad de Zamora, con 220 inscritos y 76 comunicaciones científicas.

“Un lugar de encuentro entre diferentes profesionales médicos y residentes, que ha contribuido a la interrelación personal y profesional, en donde se ha concienciado y facilitado la actualización y formación médica”, ha indicado el presidente de SEMERGEN Castilla y León y, a su vez, presidente del Comité Organizador, Francisco Martínez.

Un foro que también ha acogido a un importante número de residentes,

prácticamente la mitad de los inscritos son jóvenes médicos en formación, los cuales han impartido diferentes talleres como ponentes junto con otros compañeros médicos de Familia y enfermeros residentes.

El programa científico, puesto en marcha por 45 profesionales de la salud, ha recogido multitud de competencias y se ha creado con



*Momento durante una sesión científica.*

el objetivo de actualizar y buscar la eficiencia en la Atención Primaria.

### INTERAUTONÓMICAS

En el marco de este congreso también se han realizado las II Jornadas Interautonómicas de Asturias y Castilla y León. “Hace ya un tiempo se realizó una primera Jornada junto con Asturias en Noreña y adquirimos el compromiso de seguir realizándolas para favorecer la interrelación entre los profesionales”, ha explicado Francisco Martínez.

Unas jornadas que han enriquecido a miembros de ambas delegaciones de SEMERGEN y que han supuesto un intercambio de conocimientos de los distintos sistemas organizativos, tanto en contenidos científicos como en la forma de desarrollar la labor profesional.

## SITUACIÓN DE LA AP CASTILLA Y LEÓN

El contexto actual de los médicos de Familia en Castilla y León está caracterizado por la dispersión geográfica, la carencia de profesionales y, en ocasiones, la sobrecarga laboral.

“Es preciso mejorar la interrelación con el hospital, la calidad de los equipos informáticos a nivel rural y seguir mejorando nuestros sistemas de gestión de historia clínica”, ha considerado Francisco Martínez.

Asimismo, también se subraya la necesidad de que los protocolos y las vías de interconexión con otros niveles asistenciales sean diseñados por todos los eslabones de la cadena, y no sólo por los especialistas del hospital.

A pesar de estos ámbitos de mejora, Castilla y León es la comunidad autónoma que mejor valora la Atención Primaria según el último barómetro sanitario, en donde el 92,4% de los usuarios la calificaron de muy buena o buena.

## MÁS DE 120 PROFESIONALES ACUDIERON A LAS V JORNADAS NACIONALES DE ECOGRAFÍA

# LA ECOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA FUNDAMENTAL PARA EL DIAGNÓSTICO PRECOZ

SEMERGEN organiza 50 cursos anuales de formación en esta técnica.

En el contexto de la creciente implantación de la ecografía en AP como línea estratégica del Sistema Nacional de Salud y de los servicios de salud autonómicos, SEMERGEN ha organizado las V Jornadas Nacionales de Ecografía durante los días 15 y 16 de junio en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid.

Estas jornadas han permitido incrementar conocimientos y habilidades en la exploración ecográfica y compartir experiencias relacionadas con el uso de la ecografía en el ámbito de AP y Urgencias.

“Han sido unas jornadas en las que hemos dado mucha importancia a las prácticas, con talleres muy variados. Desde los clásicos de iniciación y perfeccionamiento en ecografía abdominal, músculoesquelética y cardiovascular hasta otros más específicos de localizaciones menos comunes como Doppler portal, ecografía cutánea o prácticas de infiltraciones ecoguiadas”, ha explicado Ángela Fernández, presidenta del Comité Organizador.

### ECOGRAFÍA EN AP

La ecografía es una técnica fundamental para el médico de AP y Urgencias ya que, con una formación adecuada, permite acelerar el diagnóstico de las patologías, evita largas listas de espera a nuestros pacientes y aumenta la confianza y la valoración que estos tienen en los profesionales sanitarios.

*La ecografía es una técnica fundamental para el médico de AP*

Además, es una técnica sencilla, fácilmente accesible, no produce radiación, económica, re-

petible y desplazable, por lo que la AP se convierte en el contexto adecuado para utilizarla.



Asistente de las Jornadas realizando el taller práctico en Ecografía.



Una congresista voluntaria, durante el taller.

## UN GRUPO DE TRABAJO MUY ACTIVO

“Desde el Grupo de Trabajo de Ecografía de SEMERGEN trabajamos día a día por la formación en ecografía de los médicos de Familia, los cuales deben estar debidamente formados en ecografía clínica y, además, realizar formación continuada para mantener la competencia actualizada a lo largo de su nuestra trayectoria profesional”, ha manifestado Juan Carlos López, coordinador del Grupo.

Actualmente, el Grupo de Trabajo está realizando el primer curso de Experto Universitario en Ecografía Clínica con la Universidad Católica de Murcia (UCAM), y también está impulsando la formación en ecografía clínica en varias comunidades autónomas a través de las Gerencias de AP.

Por último, SEMERGEN realiza cursos de ecografía músculoesquelética, abdominal, urgencias y ecocardio básica, así como tres monográficos, de mayor nivel y dificultad, por toda España, con lo que supera los 50 cursos en lo que va de año.

## LAS III JORNADAS DE NUEVAS TECNOLOGÍAS, INNOVADORAS Y NECESARIAS

# FORMACIÓN EN NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR DE LOS PACIENTES

Los médicos de AP no suelen recibir formación en este tipo de competencias.

Formar a los médicos especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria sobre tecnologías sanitarias, dotándoles de las últimas herramientas de diagnóstico clínicas, y mostrar su implementación al servicio del usuario y al propio médico de AP.

Estos han sido los objetivos principales de las III Jornadas Nacionales de Medicina y Nuevas Tecnologías de SEMERGEN que se han celebrado desde el 31 de mayo hasta el 2 de junio en el Hospital Santa María del Rosell de la ciudad de Cartagena (Murcia).

“Una gran oportunidad de mejora para adaptarse a los nuevos retos que nos plantean los pacientes, los cuales, en la actualidad, van de la mano de las nuevas tecnologías. Por ello, es misión del médico de Familia orientarles y asesorarles sobre cómo se deben utilizar y qué páginas webs pueden ser tomadas como orientación en beneficio de su salud”, ha indicado Alfonso Piñana, presidente del Comité Organizador.

Han contado con un total de 153 inscritos, sin contar con



Probando wearables para patologías respiratorias.

los asistentes virtuales, ya que el encuentro científico también se ha retransmitido vía streaming durante los tres días de duración. Del total de inscritos, el 30% han sido jóvenes residentes.

### PODCASTING

Una de las actividades destacadas ha sido el taller “Ehealth podcasting. Azusalud. Hablando y cambiando la diabetes”. Un programa de radio que se ha realizado en directo desde la sede de las Jornadas.

Azusalud es un proyecto encauzado por Raúl Piedra, miembro

del Grupo de Trabajo de Nuevas Tecnologías. “Un proyecto coral dirigido a profesionales médicos y pacientes, en el que doctores y residentes de Medicina de Familia comentamos publicaciones de la literatura médica y noticias de salud en un lenguaje accesible a la población”, ha apuntado Raúl Piedra.

Un podcast que permite ampliar las actividades de educación comunitaria para la salud y la actualización de competencias de los profesionales sanitarios haciendo uso de las nuevas tecnologías.

“Además, este programa también nos mantiene informados y en constante alerta sobre noticias procedentes de la literatura médica y bulos acerca de la salud en internet. Esto es especialmente importante para los residentes, pues fomenta su espíritu crítico y sus habilidades de comunicación” ha explicado el miembro del Grupo de Trabajo de Nuevas Tecnologías de SEMERGEN.



Algunos de los asistentes posan para la foto de familia.

## LAS I JORNADAS RESIDENTES SEMERGEN MADRID HAN CONTADO CON MEDIO CENTENAR DE ASISTENTES

# SEMERGEN MADRID SE IMPONE COMO ALIADO EN LA FORMACIÓN DE LOS RESIDENTES

El programa científico ha estado especialmente adaptado a sus necesidades formativas.

“Los residentes son una parte fundamental para SEMERGEN Madrid. Contamos con ellos y, por medio de estas Jornadas, les hemos ofrecido un espacio abierto, diseñado específicamente para que pudiesen comunicarse y formarse sobre aspectos específicos necesarios durante la residencia”, ha indicado Alfredo Avellaneda, presidente de SEMERGEN Madrid.

La participación de los residentes en las Jornadas ha sido completa, y tanto el Comité Organizador como el Comité Científico ha estado compuesto por jóvenes médicos.

“Dichos residentes se han involucrado completamente en todas las fases de diseño y preparación de las Jornadas”, ha apuntado David Palacios, presidente del Comité Organizador y vicepresidente de SEMERGEN Madrid.

### ALTERNATIVA ORIGINAL

Estas Jornadas han tenido la particularidad de que no se ha

establecido el envío de comunicaciones y, en su lugar, se ha implantado la actividad “Combate de casos clínicos”, en la que los asistentes, divididos en varios grupos, han expuesto y resuelto diferentes casos y situaciones clínicas.

“Se les ha otorgado una puntuación en función de su nivel de acierto a las situaciones propuestas y debemos decir que ha sido una actividad original, desafiante y divertida para todos los participantes”, ha explicado David Palacios.

### PRÁCTICA CLÍNICA

El programa científico ha estado especialmente adaptado a las necesidades formativas que los médicos residentes, después de su etapa universitaria y de preparación del MIR, se enfrentan en la consulta.

“Los primeros meses de la residencia son un período temporal duro. Supone un cambio significativo en la mentalidad del médico. Hasta el día de antes de iniciar

la residencia, su campo de conocimiento es básicamente teórico, pero el primer día de trabajo, el residente debe afrontar situaciones diferentes como la forma de aproximarse a los pacientes, cómo iniciar y realizar una anamnesis de manera adecuada, y cómo integrar la información obtenida a partir de la anamnesis con los datos de la exploración física para establecer una primera impresión diagnóstica”, ha expuesto David Palacios.

A partir de esta primera impresión diagnóstica, el residente debe plantearse los posibles diagnósticos diferenciales de los pacientes, y solicitar las pruebas complementarias que precise de manera eficiente, confirmar su hipótesis diagnóstica, y establecer un plan terapéutico optimizado desde el punto de vista de la eficiencia. “Estas situaciones pueden resultar especialmente complicadas durante los primeros meses”, ha manifestado el presidente del Comité Organizador.



Los residentes, protagonistas indiscutibles de las Jornadas.

## EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÁS IMPORTANTE SOBRE MORBIMORTALIDAD EN ESPAÑA

# EL ESTUDIO IBERICAN ALCANZA LOS 7.000 SUJETOS

Una cifra nunca vista en un estudio de investigación en el ámbito de la Atención Primaria.

“A través de IBERICAN estamos obteniendo la fotografía de la situación actual de la enfermedad cardiovascular y de los factores de riesgo cardiovasculares en nuestro país. No podemos sentirnos más que satisfechos por la inmejorable progresión del estudio” apunta el Dr. Sergio Cinza, director de la Agencia de Investigación de SEMERGEN e investigador principal de IBERICAN.

Un proyecto que lleva reclutando sujetos desde 2013 y en el que, desde entonces, han participado 560 investigadores, todos ellos médicos de Atención Primaria, y ha permitido presentar 386 comunicaciones científicas a congresos nacionales e internacionales.

“Conocer los hábitos de vida de los pacientes y analizar la relación de estos con la presencia de cada factor de riesgo y su grado de control es una de las implicaciones de este proyecto de SEMERGEN”, explica el Dr. Sergio Cinza.

Por ello, los resultados que se están obteniendo ponen el foco en cuáles son los factores de riesgo peor controlados e intensificar el tratamiento para mejorar el pronóstico de los pacientes.

Sin embargo, el reclutamiento de sujetos no termina aquí, ya que seguirá con aquellas Comunidades Autónomas que todavía no han alcanzado su tamaño muestral para

poder permitir hacer comparaciones entre ellas en un futuro.

## ESTUDIO IBERICAN

Identificación de la población Española de Riesgo Cardiovascular y renal

## SE HAN SUPERADO TODAS LAS EXPECTATIVAS FIN DE RECLUTAMIENTO DEL ESTUDIO PICASSO



El Estudio PICASSO (Primary CARE Study with chondroitin Sulfate and glucosamine hydrochloride in hand Oa) ha finalizado el reclutamiento de sujetos el pasado mes de abril.

Finalmente, se han incluido un total de 354 pacientes, cifra que ha sobrepasado las expectativas, ya que tenía tamaño muestral predefinido de 330 sujetos.

Detalle del flow-chart actual del estudio:

- 586 pacientes seleccionados
- 354 pacientes incluidos y 232 fallos de selección (39.3%). Los principales motivos de fallos de selección fueron:
  - Artrosis erosiva (103 = 44.6%)
  - Ausencia de artrosis a nivel radiológico de acuerdo con el protocolo (58 = 25.1%), y “otros” (70 = 30.3%)
- El número total de artrosis erosiva fue de 103 pacientes de 587 (17.5%)
- 147 pacientes finalizados
- 34 abandonos (23.13%)

## TODO UN ÉXITO DE PARTICIPACIÓN

# III REUNIÓN DE LA RED DE INVESTIGADORES (REDI), IMPULSANDO LA INVESTIGACIÓN

Se han presentado los estudios de investigación que está poniendo en marcha la Agencia de Investigación durante 2018.



*Algunos de los investigadores que forman REDI.*

Con más de 25 estudios y 25.000 sujetos reclutados, la Agencia de SEMERGEN tiene entre sus objetivos fundamentales impulsar el papel que el ámbito de la investigación debe tener entre los profesionales de Atención Primaria.

“Por las características implícitas de nuestra especialidad, como puede ser el seguimiento longitudinal de los pacientes, se puede obtener información complementaria a la del medio hospitalario”, ha explicado Sergio Cinza, director de la Agencia de Investigación.

Una reunión que ha sido inaugurada por el Dr. José Luis Llisterri, presidente de SEMERGEN, y que ha contado para la conferencia de apertura con Luis Miguel Ruilope, director de investigación cardiovascular del Instituto de Investigación Hospital 12 de Octubre, titulada “Por qué es importante la investigación en Atención Primaria”.

“La investigación clínica mejora indudablemente la práctica clínica diaria. Además, en una atención clínica informatizada, esta práctica clínica puede y debe ser prospectiva y sometida a protocolos de actuación, en donde la

revisión periódica de los datos nos permita mejorar la atención del paciente”, ha afirmado el Luis Miguel Ruilope.

Otros coordinadores de los Grupos de trabajo (GT) de SEMERGEN también han presentado los proyectos de investigación que se están llevando a cabo en el seno de sus Grupos. Así, Francisco Marín, coordinador del GT de Fitoterapia, expuso el Ensayo clínico Neobianacid vs. AdNA; la coordinadora del GT de Aparato Digestivo, Mercedes Ricote, presentó el registro en Hepatitis C; y David Palacios, coordinador del GT de Dermatología, explicó el Registro en Psoriasis.

Uno de los proyectos que tuvieron más protagonismo durante la reunión fue el estudio PRESENCIA (Prevalencia de Sospecha de Maltrato a Personas Mayores No Institucionalizadas Atendidas en Atención Primaria), una investigación que pretende detectar cualquier tipo de maltrato que sufren las personas mayores.

A modo de conclusión, Sergio Cinza ha señalado que “la intención de SEMERGEN es seguir haciendo este tipo de reuniones para impulsar la formación y que sirva de contexto para debatir dificultades o aspectos que haya que ir resolviendo o la propuesta de nuevos estudios”.



*Sergio Cinza presenta la Agencia de Investigación.*

**¡UN REGALO EXCLUSIVO TE ESTÁ ESPERANDO!**

## LA GACETA ONLINE PREMIA TU FIDELIDAD

Una edición más, la herramienta de comunicación interna de SEMERGEN, la Gaceta Online, premia a los lectores miembros de la Sociedad con un nuevo sorteo que reconoce la fidelidad y la constancia de vuestra lectura.

Por ello, queremos ponerte a prueba con tres nuevas cuestiones. Recuerda que, para responder correctamente, podrás encontrar las respuestas en el contenido de la Gaceta nº 78.

En este número, entre todos los acertantes del sorteo, regalaremos un Resimecum 1.

El socio de SEMERGEN que acertó correctamente las tres preguntas de la Gaceta Online nº 77 y que ha salido premiado es la Dra. Patricia Carrasco. ¡Felicidades de parte de todo el equipo que conforma la Gaceta!

Si quieres participar en la presente encuesta y ser uno de los posibles candidatos ganador del sorteo, [pincha aquí](#).

**1. El estudio IBERICAN acaba de alcanzar los 7.000 sujetos. ¿Desde cuándo este proyecto de investigación lleva reclutando sujetos y cuántos investigadores han participado?**

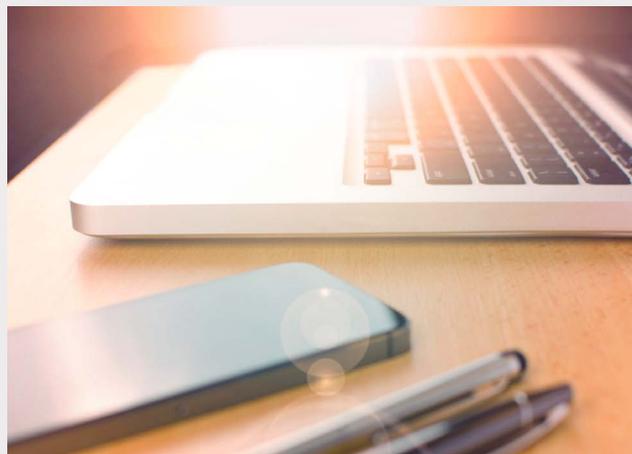
- a) Desde el año 2012 y han participado 560 investigadores
- b) Desde el año 2013 y han participado 386 investigadores
- c) Desde el año 2013 y han participado 560 investigadores

**2. Recientemente se ha celebrado una ECOE. ¿En el contexto de qué Cátedra de SEMERGEN?**

- a) Cátedra SEMERGEN-UMH
- b) Cátedra SEMERGEN-UEX
- c) Cátedra SEMERGEN-UGR

**3. ¿Cuántos congresistas se esperan en el 40º Congreso Nacional de SEMERGEN y en dónde se va a realizar?**

- a) Más de 4.500 congresistas, Palma de Mallorca
- b) Más de 5.500 congresistas, Las Palmas
- c) Más de 5.000 congresistas, Palencia



### LAS RESPUESTAS CORRECTAS DEL SORTEO ANTERIOR ERAN:

El nombre de las Cátedras SEMERGEN que se han firmado en el mes de abril son la Cátedra SEMERGEN-UGR de Docencia e Investigación en Medicina de Familia y la Cátedra SEMERGEN-UMH de Investigación en Cronicidad (1C). El manual de SEMERGEN que ha presentado su segunda edición es el Resimecum (2B). Al VI Congreso Nacional de Pacientes Crónicos acudieron 350 asistentes, y se realizó en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba (3A).

**FIRME COMPROMISO POR LA DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES**

**SEMERGEN SOLIDARIA HA PARTICIPADO EN LAS "JORNADAS DERECHOS Y BUEN TRATO A LAS PERSONAS MAYORES"**

Han sido realizadas en Toledo y organizadas por la Conferencia Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) y Mensajeros de la Paz.

La Dra. Mari Carmen Martínez Altarriba, secretaria de SEMERGEN Solidaria, ha participado en la mesa redonda "Humanización" con su ponencia "Defensa de los derechos humanos de las personas mayores".

Su objetivo ha sido subrayar la importancia de garantizar la cali-

dad de vida de las personas más mayores a través del respeto de sus derechos fundamentales.

"La Jornada fue extraordinaria, con un gran éxito de asistencia. Se han realizado mesas muy importantes que abordaron diversas áreas del problema de los

abusos y los malos tratos a las personas mayores. Esto denota cuán necesario resulta formar e informar sobre esta problemática a la población, tarea que desde SEMERGEN Solidaria llevamos haciendo desde los inicios", ha indicado la Dra. Mari Carmen Martínez Altarriba.

**FORMACIÓN EN ARTROSIS Y OSTEOPOROSIS ENTRE LOS MÁS MAYORES**

SEMERGEN Solidaria ha desarrollado dos sesiones formativas dirigidas a las personas mayores en Talavera de la Reina (Toledo) y han sido impartidas por el Dr. José Manuel Comas Sampedro, vocal del área de formación de SEMERGEN Solidaria.

Se han centrado en el desarrollo formativo sobre artrosis y osteoporosis, patologías de elevada prevalencia de carácter crónico y que afecta sobre todo a los mayores.

**OBJETIVOS SOLIDARIOS**

La actividad se enmarca dentro de los fines del área solidaria de SEMERGEN. "Unos de los objetivos esenciales de SEMERGEN Solidaria son las personas mayores y, en concreto, dentro del amplio abanico de patologías, se han priorizado la artrosis y osteoporosis por su elevada prevalencia entre este colectivo", ha indicado el Dr. José Manuel Comas.

Con una asistencia de 35 personas en cada encuentro, las

sesiones formativas se han basado en conceptos generales y sencillos, adaptados a las personas mayores, y en donde se han explicado la causa, los síntomas, los factores de riesgo y formas de abordaje mediante prevención primaria y secundaria.

Asimismo, se han propuesto pautas sencillas, claras y definidas en relación con el tipo ejercicio y la dieta mediterránea y el

ajuste de cantidades para abordar y prevenir la obesidad como causa de empeoramiento.

También se ha hablado sobre el manejo de fármacos orientados al abordaje del dolor como síntoma principal del cuadro de artrosis, y, en el caso de la osteoporosis, se ha insistido especialmente en la importancia de la prevención primaria y minimizar el riesgo de fracturas.



*Momentos después de la formación.*

## DERECHOS HUMANOS PARA TODOS

# SOLIDARIDAD EN LA JORNADA EN DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS EN BARCELONA

Esta actividad ha sido realizada por SEMERGEN Solidaria y SEMERGEN Cataluña.

Esta Jornada se ha enmarcado dentro del importante programa que SEMERGEN Solidaria está realizando en materia de información, sensibilización y formación sobre los derechos humanos.

Su objetivo ha sido concienciar a la población general sobre la importancia de respetar los derechos humanos de la población más vulnerable ya que, desgraciadamente, la violación de los mismos es un hecho cotidiano que no solo ocurre en los países con pobreza sino también en los países más desarrollados.

Asimismo, este encuentro ha permitido dar visibilidad a organizaciones y proyectos solidarios.

Expertos en diversas áreas intervinieron en esta Jornada, como el Dr. Xavier Díaz, coordinador del Grupo de Trabajo del Niño y Ado-



Mari Carmen Martínez al finalizar una de las ponencias.

lescente de SEMERGEN, la Dra. M<sup>a</sup> Carmen Martínez, secretaria de SEMERGEN Solidaria, quien ha hablado de las personas mayores, y diversas ONGs y fundaciones (como Dalls4G, amigos del Cayapas, VoluntarICS, Ajudam, Nou Xamfra) defensoras de los derechos humanos de los refugiados, personas con discapacidad y personas con deterioro cognitivo ayuda.

“Debido a la gran variedad de entidades que están trabajando en áreas muy diferentes, se ha producido un gran intercambio de ideas, opiniones y conocimientos. Ha sido una jornada maravillosa donde se han podido dar a conocer proyectos muy buenos y bonitos de ayuda a los más desfavorecidos”, ha explicado Mari Carmen Martínez Altarriba, secretaria de SEMERGEN Solidaria.



Esta primera experiencia ha tenido una excelente acogida.

## EN EL CONTEXTO DE LA CÁTEDRA SEMERGEN-UEX

**160 ALUMNOS REALIZAN LA PRUEBA ECOE**

La cátedra de SEMERGEN y la Universidad de Extremadura (UEX), cátedra SEMERGEN-UEX, en colaboración con la Facultad de Medicina y la Gerencia del Área de Badajoz del Servicio Extremeño de Salud, celebraron los días 1 y 2 de junio la Evaluación Clínica Objetiva Estructurada (ECOE) correspondiente al curso académico 2017-18. Una prueba que pone de manifiesto una vez más la implicación de SEMERGEN con la Universidad y la formación pregrado.



*Algunos de los alumnos que realizaron la ECOE.*

Esta ECOE estuvo destinada a los alumnos del último año del Grado en Medicina, que persigue la valoración de las siete asignatu-

ras clínicas de sexto curso, durante las cuales se evaluaron a 160 alumnos en competencias y habilidades clínicas desarrolladas; asimismo,

aquellos alumnos que superaron la evaluación ECOE de la Facultad de Medicina de la UEX obtendrán una certificación a nivel nacional.

## II JORNADA DE LAS SOCIEDADES CIENTÍFICAS DE CANTABRIA

**CANTABRIA CONTARÁ CON UN FORO DE VACUNAS PARA PROMOVER Y POTENCIAR LAS VACUNACIONES**

Se promoverán y potenciarán las vacunaciones, en el que está trabajando un grupo de profesionales sanitarios de diversos ámbitos.

Así lo ha anunciado el coordinador del Grupo de Trabajo de Bioética de SEMERGEN, José Francisco Díaz, durante la celebración de la II Jornada de las Sociedades Científicas de Cantabria sobre la Vacunación organizada por SEMERGEN Cantabria.

El acto inaugural estuvo presidido por el presidente de SEMERGEN Cantabria, Guillermo Pombo, quien estuvo acompañado por representantes de las distintas sociedades científicas colaboradoras y de la vocal de Atención Primaria del Colegio de Médicos de Cantabria, Montserrat Matilla.

Según ha explicado José Francisco Díaz, esta asociación, que integraría a cualquier persona de otro campo interesada en promover y potenciar las vacunaciones, sería un foro a través del cual se fomentaría la formación sobre vacunas y la información y concienciación a la población sobre la necesidad de utilizar esta herramienta.

La coordinadora del Grupo de Trabajo de Actividades Preventivas y Salud Pública de SEMERGEN, Esther Redondo, insistió en la vacunación en los adultos, sobre todo contra la gripe y el neumococo.

Para la próxima campaña de vacunación antigripal, este año la Organización Mundial de la Salud ha recomendado por primera vez una vacuna con cuatro antígenos, en lugar de los tres habituales hasta ahora.

Explicó que en algunas comunidades –no en Cantabria– se están ya desarrollando programas de vacunación con la vacuna conjugada del neumococo –similar a la utilizada en el calendario infantil– en los mayores y en determinados grupos de enfermos crónicos, al igual que con la vacuna frente al Herpes Zoster.

## UN ALIMENTO DE ACREDITADAS BONDADES NUTRICIONALES

## LOS BENEFICIOS DEL PLÁTANO DE CANARIAS PARA LA SALUD

El Plátano de Canarias goza de gran popularidad entre la población española y forma parte de la dieta habitual.

En efecto, el Plátano de Canarias puede desempeñar un papel destacado en materia de prevención de la salud, bajo el marco de una alimentación saludable, acorde con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud sobre la ingesta aproximada de 400gr al día de frutas y verduras como parte de una dieta equilibrada.

Ahondando en este aspecto, merece ser tenido en consideración el estudio de opinión realizado el pasado año por Sigma Dos, por encargo de la Asociación de Productores de Plátano de Canarias (ASPROCAN), en el que participaron más de 640 médicos y que contó con la colaboración de SEMERGEN. En dicho estudio se constató que el 90% de los facultativos entrevistados manifestó que los hábitos alimentarios pueden ser unos de los factores más influyentes en el estado de salud de las personas, pero sólo el 25% señaló que considera adecuados los hábitos alimenticios de los españoles. Por esa razón, el papel del médico de Atención Primaria puede llegar a desempeñar un papel fundamental como prescriptor de pautas para promover una alimentación saludable.

En lo que al Plátano de Canarias se refiere, este estudio reveló que el 83,2% de los médicos entrevistados opina que se trata de un alimento adecuado o muy adecuado para la salud. Más de la mitad de los facultativos entrevistados recomienda

la ingesta de uno o dos plátanos al día, considerándose beneficioso tanto para niños como para adultos por la gran mayoría de los médicos. En concreto, el 94,4% de los médicos considera que es un alimento especialmente positivo para los niños y el 91,3% lo recomienda en la población más adulta.

### La comunidad médica recomienda la ingesta de uno o dos plátanos al día

Entre sus elementos nutricionales, es preciso recordar que el Plátano de Canarias es una importante fuente de fibra, potasio y vitaminas, a la vez que cuenta con destacadas propiedades antioxidantes. En este sentido, el estudio de opinión también permitió corroborar que es preciso desmontar el falso mito de que su contenido glucémico lo convierte en un producto no apto para los diabéticos o que puede producir aumento de peso, cuando, como sucede con todas las frutas, su índice glucémico es bajo. Es importante subrayar que este fruto presenta un alto contenido en pectina, fibra que aumenta la producción de mucina en las paredes intestinales; grelina, hormona que incide en el control del peso corporal; y leptina, que ayuda a alcanzar el estado de saciedad y aumenta el gasto energético.<sup>1-4</sup>



Para reflexionar sobre las propiedades nutricionales del Plátano de Canarias, ASPROCAN ha impulsado la edición de una publicación monográfica específica -validada por SEMERGEN-, bajo el título "Plátano de Canarias y Salud", que profundiza en los conocimientos que actualmente se tienen del Plátano de Canarias y de sus posibles propiedades beneficiosas para la salud cardiovascular y en procesos infecciosos o inflamatorios, junto con sus beneficios en la mejora del sistema inmunitario y en el estado de ánimo, así como en lo relativo a sus propiedades antioxidantes o la regulación de ciclo hambre-saciedad, entre otras consideraciones.

Con esta publicación -que SEMERGEN distribuirá a todos sus asociados-, se pretende contribuir a la divulgación de los beneficios nutricionales de algunos alimentos entre el colectivo médico y muy especialmente, en lo relativo al consumo de frutas y verduras en general, donde el Plátano de Canarias desempeña un papel fundamental.

<sup>1</sup> Cano M et al. Differences among Spanish and Latin-American banana cultivars: Morphological, chemical and sensory characteristics. *Food Chemistry* 1997;59:411-41

<sup>2</sup> Cheesman EE. Classification of the Bananas. III. Critical Notes on Species. c. *Musa paradisiaca* L. and *Musa sapientum* L. *Kew Bulletin*. 1948; 2:145- 153

<sup>3</sup> Pérez A, Cert A, Ríos JJ, Olías JM. Free and glycosidally bound volatile compounds from two banana cultivars: Valery and Pequeña Enana. *J Agric Food Chem*. 1997;45:4393-4397.

<sup>4</sup> Forster MP, Rodríguez E, Díaz C. Differential characteristics in the chemical composition of bananas from Tenerife (Canary Islands) and Ecuador. *J Agric Food Chem*. 2002; 50:7586-7592.

## EN EL DÍA MUNDIAL SIN TABACO

# PREVENCIÓN Y CONCIENCIACIÓN PARA DISMINUIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR PROVOCADO POR EL TABACO

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo.



El consumo de tabaco y la exposición al humo de segunda mano contribuyen en torno al 12% de las defunciones por cardiopatías. Por este motivo, el Grupo de Trabajo de Tabaquismo de SEMERGEN, en el Día Mundial sin Tabaco, insiste en que el tabaquismo es el principal factor de riesgo cardiovascular y subraya la necesidad de concienciar a la población.



Coordinador del Grupo de Trabajo de Tabaquismo, Dr. José Luis Díaz Maroto

“El tabaco eleva la presión arterial, la frecuencia cardiaca, el LDL colesterol, la formación de placas de ateroma, altera la coagulación sanguínea, y aumenta la resistencia a la insulina”, apunta José Luis Díaz-Maroto, coordinador del Grupo de Trabajo de Tabaquismo.

Asimismo, el tabaquismo es un factor de riesgo importante de cardiopatía coronaria, isquemia, infarto, accidente cerebrovascular y vasculopatía periférica.

## IBERICAN

Según el estudio IBERICAN (Identificación de la población española de riesgo cardiovascular y renal) de SEMERGEN, en España el 50% de la población adulta padece dislipemia y el 47% son hipertensos.

Por otra parte, El 75% de la población española acude al menos una vez al año a las consultas de Atención Primaria, y el 30% de los adultos es fumador.

## PROMOCIÓN DE LA SALUD

Por ello, las consultas del primer nivel asistencial son contextos adecuados para promover la salud cardiaca protegiendo a las personas del consumo del tabaco, en donde el médico de Familia se implique en el correcto diagnóstico de los pacientes fumadores y en el tratamiento para disminuir las enfermedades y las muertes de origen cardiovascular.

“Lo ideal es que el tratamiento de esta enfermedad se hiciera como el abordaje de las demás patologías crónicas y, además, se combine el tratamiento farmacológico junto con el apoyo psicológico. Sin embargo, a la hora de aplicar el tratamiento debe tenerse en cuenta las características clínicas del paciente ya que, para embarazadas, menores de 18 años y personas que fumen menos de 10 cigarrillos diarios está desaconsejado su aplicación”, explica José Luis Díaz-Maroto.

## SU PROCESO DE REGULACIÓN ES DETALLADO

# LOS EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS DISPONIBLES EN EL MERCADO DE LA UE SON SEGUROS PARA EL CONSUMO HUMANO

“La obtención de la aprobación de un nuevo edulcorante bajo en calorías es costoso en tiempo y recursos económicos, con estrictos procesos que con frecuencia llevan entre 10 y 20 años”.

La reciente actualización de la monografía “Edulcorantes bajos en calorías: sus funciones y beneficios” de la Asociación Internacional de Edulcorantes (ISA), ofrece información contrastada sobre este tipo de edulcorantes, que encontramos en múltiples alimentos y bebidas (bollería y pastelería, chocolate, galletas, mermeladas, conservas de frutas, conservas vegetales, bebidas vegetales, yogures y leches fermentadas, otros lácteos, cereales, zumos y néctares, refrescos, bebidas energéticas, bebidas para el deporte, bebidas con sales minerales, salsas y condimentos, platos preparados, chicles, caramelos y golosinas, suplementos y sustitutivos de comidas) e incluso en medicamentos, que se añaden frecuentemente para mejorar su palatabilidad.

### PANEL DE EXPERTOS

“La Comisión Europea es la encargada de preparar la aprobación de reglamentos sobre edulcorantes bajos en calorías en la UE en base a las recomendaciones científicas de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)”.

El grupo de expertos de la EFSA sobre la seguridad de los edulcorantes es el Panel ANS (sobre aditivos alimentarios y fuentes de nutrientes añadidos a los alimentos), “un panel

independiente compuesto por miembros elegidos según su excelencia científica demostrada”.

A nivel mundial, esta responsabilidad recae en el Comité Mixto de Expertos en Aditivos Alimentarios de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Mundial de la Salud (JECFA y OMS, respectivamente).

### ESCALA UE

Según la publicación de la ISA, “la autorización y las condiciones de uso de un edulcorante bajo en calorías, como la de cualquier otro aditivo alimentario, está armonizado a escala de la UE”.

“Los solicitantes (p.ej. fabricantes de ingredientes) solo pueden solicitar la aprobación de un edulcorante bajo en calorías después de que se hayan realizado pruebas exhaustivas de seguridad y se aporten pruebas de que el producto es seguro y útil. La solicitud tendrá que aportar detalles técnicos sobre el producto y los datos completos obtenidos de los estudios sobre seguridad”.

Los datos de seguridad son examinados por la EFSA. “En cualquier momento, las preguntas realizadas por la EFSA han de ser respondidas por el so-

licitante. A veces esto puede hacer necesarios más estudios. Realizar y analizar los estudios de seguridad puede llevar hasta 10 años. Tras la publicación de una opinión científica por la EFSA, la Comisión Europea prepara un borrador de propuesta para autorizar el uso del edulcorante bajo en calorías en alimentos y bebidas disponibles en países de la UE.

Después de seguir el proceso necesario requerido y solo si los reguladores están totalmente satisfechos de que el producto es seguro, se otorgará la aprobación. Esto significa que todos los edulcorantes bajos en calorías disponibles en el mercado de la UE son seguros para el consumo humano”.

### EDULCORANTES

Los edulcorantes bajos en o sin calorías actualmente autorizados para su utilización en la UE son: Sorbitoles (E-420), Manitol (E-421), Acesulfamo K (E-950), Aspartamo (E-951), Ácido ciclámico y sus sales sódica y cálcica (E-952), Isomaltosa (E-953), Sacarina y sus sales sódica, potásica y cálcica (E-954), Sucralosa (E-955), Taumatina (E-957), Neohesperidina DC (E-959), Glucósidos de esteviol (E-960), Neotamo (E-961), Sal de aspartamo y acesulfamo (E-962), Jarabe de poliglicitol (E-964), Maltitoles (E-965), Lactitol (E-966), Xilitol (E-967), Eritritol (E-968), Advantame (E-969).

*Regulation (EC) No 1333/2008 of the European Parliament and of the Council by establishing a Union list of food additives Text with EEA relevance. Official Journal of the European Union, 2011;L295:1-177 y sus sucesivas modificaciones.*

*European Commission. Regulation (EU) 2016/479 of 1 April 2016 amending Annex II to Regulation (EC) No 1333/2008 of the European Parliament and of the Council as regards the use of steviol glycosides (E 960) as a sweetener in certain energy-reduced or with no added sugars beverages (Text with EEA relevance). Official Journal of the European Union, 2016;L87:1-3.*

*International Sweeteners Association. Low calorie sweeteners: Role and benefits. 2016.*

## EL MALTRATO A LAS PERSONAS MAYORES ES UN PROBLEMA DE SALUD DECLARADO POR LA OMS

# EL 39.6 POR CIENTO DE LAS PERSONAS MAYORES SUFREN SUJECIONES FÍSICAS

Con motivo del Día Internacional de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato a la Persona Adulta Mayor.

En España, caracterizada por el infradiagnóstico y la falta de estudios que demuestren la prevalencia e incidencia real de los mayores afectados, solo se conocen 1 de cada 24 casos de maltrato. Además, según datos de la OMS, 1 de cada 10 personas mayores ha sufrido malos tratos en el último mes.

SEMERGEN expresa su preocupación ante la situación que se está viviendo en España, subraya la necesidad de actualizar los protocolos de actuación hasta ahora establecidos y de instaurar un plan de abordaje multidisciplinar que permita mejorar la coordinación entre todos los agentes implicados.

“Los médicos tenemos la obligación de implicarnos activamente en esta lacra. Este es un problema caracterizado por su invisibilidad, en donde el médico o la enfermera de Atención Primaria son las únicas personas que pueden entrar en el domicilio y percatarse de lo que está ocurriendo”, apunta Mari Carmen Martínez Altarriba, secretaria de SEMERGEN Solidaria, quien también lo explica a través del siguiente vídeo.

*Los médicos tenemos la obligación de implicarnos activamente en esta lacra*

### PROBLEMA PREVALENTE

Los malos tratos a las personas mayores vienen altamente motivados por las sujeciones físicas y químicas que se aplican a estos individuos. Concretamente, la prevalencia en España de sujeciones físicas usadas diaria y no diariamente es del 39.6%, mientras que en otros países vecinos como Francia (17.1%), Italia (16.6%) y Dinamarca (2.2%) es considerablemente menor.

“Estas sujeciones están alcanzando una dimensión muy pre-

ocupante, si tenemos en cuenta sus nefastos efectos y elevado uso en comparación con otros países. Esto nos tiene que hacer reflexionar sobre cómo se están haciendo las cosas en nuestro país”, explica Mari Carmen Martínez Altarriba.

El uso de sujeciones tanto físicas como químicas se opone a los principales objetivos de los cuidados prolongados, es decir, de lograr el máximo grado de independencia física y mental o capacidad funcional, y la mejor calidad de vida posible.

Una práctica sistemática que se enmarca en el concepto de malos tratos institucionales. Por lo tanto, el objetivo de eliminar o reducir al mínimo su uso debe ser una clave de la práctica clínica.



## PROGRAMA ESPECÍFICO DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES

Desde marzo 2017, SEMERGEN Solidaria tiene puesto en marcha el Programa de Soporte y Ayuda a las Personas Mayores, cuyo objetivo es luchar contra el maltrato en toda España.

Un programa basado en la realización de talleres de formación y sensibilización a profesionales, pacientes y ciudadanos sobre sus derechos y cómo actuar ante el maltrato; el impulso de la solidaridad intergeneracional y la realización del estudio de investigación PRESENCIA (Prevalencia de sospecha de maltrato a personas mayores no institucionalizadas atendidas en Atención Primaria), el primer estudio en la Atención Primaria de estas características, que permitirá estudiar la situación actual de los abusos y maltrato a las personas mayores.

## LAS NECESIDADES DE HIDRATACIÓN SE INCREMENTAN NOTABLEMENTE EN ESTAS ETAPAS

# EL CONSUMO MODERADO DE CERVEZA SIN ALCOHOL PODRÍA SER BENEFICIOSO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Se deben conocer una serie de pautas saludables y equilibradas para asegurar el aporte de nutrientes correcto.

Los expertos recomiendan seguir las pautas de la dieta mediterránea, considerada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.

En estas etapas, las mujeres tienen necesidades de hidratación diferentes, ya que un suministro adecuado de hidratación es fundamental para satisfacer la ingesta de líquido del cuerpo de la madre y del bebé. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas en inglés) aconseja que, debido al aumento de peso corporal y de ingesta energética durante el embarazo, se deberían añadir 300 ml más a la ingesta diaria de 2 litros recomendados en mujeres adultas. Durante el embarazo hay mayor retención de líquidos y aumenta el volumen sanguíneo, lo que supone un incremento del uso del agua, que se verá compensado por la ingesta hídrica.

No cabe duda de que el agua es la mejor opción para conseguir los niveles adecuados de hidratación. No obstante, optar por otro tipo de bebidas como infusiones, zumos de frutas, leche o cerveza sin alcohol podría ser también una opción saludable para alcanzar los niveles recomendados.

“La incorporación de la cerveza sin alcohol en la dieta de embarazadas y mujeres en periodo de lactancia podría contribuir a elevar la ingesta de líquidos, además de proporcionar ácido fólico en

cantidades variables, un nutriente esencial en estas etapas de la vida”. Así lo apunta el Dr. Tirso Pérez, jefe del Servicio de Ginecología del Hospital Universitario Puerta del Hierro de Madrid. Pérez es autor del libro *Mujer, ginecología y cerveza*<sup>1</sup>, editado por la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO).

No obstante, hay que recordar que “lo más importante es incidir en que durante el embarazo y la lactancia el consumo de bebidas con contenido alcohólico debe ser nulo”, insiste.

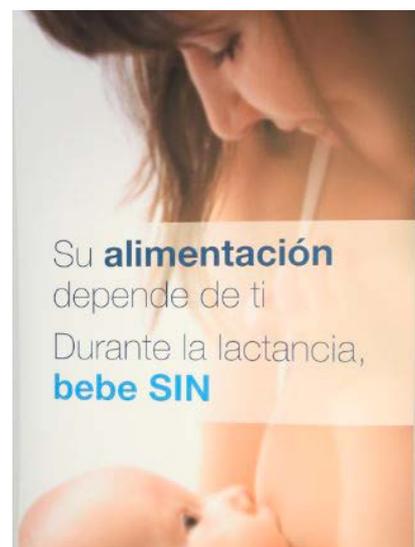
### PERIODO DE LACTANCIA

En el periodo de lactancia, la cantidad de leche ingerida por los bebés se sitúa entre los 600-900 ml/día. La EFSA indica que se debería añadir una cantidad adicional de entre 600 y 700 ml de agua a la ingesta diaria de referencia.

Por eso, en el caso de la madre lactante la cerveza sin alcohol también podría ser una alternativa al agua dado su alto contenido en este líquido (95%) y su composición. Según el estudio “Efecto de la cerveza sin alcohol sobre la leche materna”<sup>2</sup>, elaborado por la Universidad de Valencia en colaboración con el Hospital Dr. Peset de Valencia, las madres lactantes que suplementaron su dieta con cerveza sin alcohol disponen de una leche un 30 por ciento más rica en antioxidantes, así como con una mayor capacidad antioxidante, tanto en la sangre, como

en la orina. La investigación, publicada en la revista *Breastfeeding* analizó a 80 madres lactantes, de las cuales la mitad seguía una dieta habitual, mientras que a la otra mitad se les suplementó la dieta con dos cervezas sin alcohol al día durante treinta jornadas. La principal conclusión fue que los bebés cuyas madres siguen una dieta complementada con cerveza sin alcohol manifiestan un menor nivel de oxidación celular en su orina.

“La cerveza contiene más de 2.000 compuestos diferentes, como ácido fólico, vitaminas del grupo B, compuestos polifenólicos y melanoidinas”. Por ello, hemos creído oportuno estudiar el efecto que supondría la suplementación de la dieta habitual a la madre lactante con cerveza sin alcohol”, comenta la Dra. Codoñer, una de las investigadoras principales del estudio.



<sup>1</sup>Pérez Molina T. et al. *Mujer, ginecología y cerveza*. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Madrid. 2012.

<sup>2</sup>Codoñer-Franch P. et al. *Diet supplementation during early lactation with non-alcoholic beer increases the antioxidant properties of breastmilk and decreases the oxidative damage in breastfeeding mothers*. *Breastfeed Med*. 2013 Apr; 8:164-9.

# 40° Congreso Nacional SEMERGEN · Palma 2018 ·

Tu salud, nuestra mejor receta



Del 17 al 20 de Octubre de 2018  
en el Palau de Congressos de Palma



[www.congresonacionalsemergen.com](http://www.congresonacionalsemergen.com)  
[info@congresonacionalsemergen.com](mailto:info@congresonacionalsemergen.com)  
[www.semergen.es](http://www.semergen.es)