SALUD y HUESO

CON EL PATROCINIO DE fhoemo Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas

AECOS ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA LA OSTEOPOROSIS

Nº 89
Abril - Junio
2014

Boletín de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas

EDITORIAL

LOS SUPLEMENTOS DE CALCIO Y EL RIESGO CARDIOVASCULAR

El pasado mes de abril de los días 2 al 5, se celebró en Sevilla, el Congreso Mundial de Osteoporosis, Osteoartritis y Enfermedades Musculoesqueléticas de la IOF (International Osteoporosis Foundation).

Entre los diversos temas analizados, ha llamado la atención el trabajo de investigadores australianos, presentado por el **Dr. Joshua Lewis** (Universidad de Australia Occidental, Perth), que realizaron un meta-análisis sobre 18 informes clínicos publicados con datos de más de 63.500 mujeres de edad avanzada y observaron que nos existe ninguna relación entre los suplementos de calcio con o sin vitamina D y el riesgo de enfermedad coronaria (1)

Los resultados contradicen un meta-análisis del año 2010 en British Medical Journal (BMJ), que informó que la administración de suplementos de calcio (sin administración de vitamina D), se asociaba con un aumento significativo del riesgo de infarto de miocardio en 8.151 hombres y mujeres. En éste meta-análisis, la administración de suplementos de calcio se asoció con un incremento del 31% más de riesgo de infarto de miocardio. Así como otro meta-análisis similar que incluyó ensayos con la administración conjunta de vitamina D encontró resultados similares.

"El calcio y la vitamina D son esenciales para la salud de los huesos, y los suplementos son ampliamente utilizados en las personas mayores que no pueden cumplir con su ingesta diaria recomendada a través de la dieta por sí sola," comentó el Dr. Lewis, "Hasta hace poco, se pensaba que eran relativamente escasos los efectos adversos graves de estos suplementos".

Los estudios del 2010 fueron controvertidos ya que el Instituto de Medicina (IOM, USA), recomienda una ingesta de calcio de 1000 mg al día para las mujeres en la edad adulta temprana y media hasta los 50 años y 1200 mg al día para las mujeres después de los 50 años. Los resultados fueron criticados por BMJ incluyendo los ensayos clínicos que se basaban en los acontecimientos reportados por los propios pacientes que incluían de manera significativa más hombres en los grupos suplementados con calcio, así como una falta de ajuste para los factores de riesgo que podían alterar los resultados finales y la falta de un mecanismo biológico plausible.

En su revisión de 63 564 mujeres que toman suplementos de calcio con o sin vitamina D, hubo 3.390 casos de episodios relacionados con enfermedad coronaria y 4.157 muertes por cualquier causa. Todos los acontecimientos se verificaron mediante revisión clínica, registros de hospital, o certificado de defunción. Para los cinco ensayos que se centraron en acontecimientos de enfermedad coronaria, el riesgo relativo combinado para los que tomaban suplementos de calcio fue de 1,02. Entre los 17 ensayos con datos de todas las causas de mortalidad, el riesgo relativo combinado fue de 0,96. Tampoco fue estadísticamente significativa.

A pesar de los hallazgos, Lewis dijo que le gustaría ver a un ensayo clínico aleatorio a gran escala con suplementos de calcio y vitamina D con el fin de evaluar plenamente los resultados óseos y vasculares. Si se hace, podría ayudar a "determinar el perfil de riesgo/beneficio de estos suplementos de uso común", dijo. En cuanto a las recomendaciones actuales, Lewis dijo que las mujeres, especialmente aquellas que corren un mayor riesgo de osteoporosis que no puedan satisfacer sus necesidades diarias recomendadas de calcio (1.300 mg / día) con la dieta o hidroxivitamina D (> 50 nmol / L) a través del sol y dieta, puede continuar tomando dichos suplementos para complementar con 500 a 600 mg de calcio y 800 a 1000 UI de vitamina D.

Como resumen, podemos decir que los suplementos de calcio con o sin vitamina D **no aumentan el riesgo de enfermedad cardiaca coronaria o mortalidad** por cualquier causa en las mujeres de edad avanzada.

Referencias

1 Lewis JR, Ivey KL, Radavelli-Bagatini S, et al. Los efectos de los suplementos de calcio sobre la hospitalización de la enfermedad coronaria y la muerte en las mujeres posmenopáusicas: un meta-análisis conjunto de los ensayos controlados aleatorios. Osteoporos Int Vol 25, Suppl 2, 2014, poster OC34

Dr. Manuel Díaz Curiel

¿QUÉ DEBO HACER DESPUÉS DE UNA FRACTURA DE CADERA RECIENTE?

Me he fracturado la cadera. Me han operado colocándome una prótesis y en el hospital he hecho unas sesiones de rehabilitación. ¿Qué más puedo hacer yo para conseguir la mejor evolución posible?.

Si es factible, continúe la rehabilitación profesional el mayor tiempo que pueda o que le concedan. Paralelamente, durante este tiempo o al acabarse, aparte de la sesión profesional, también puede hacer algo más por si misma.

Una alternativa es repetir suavemente, sola o con ayuda de un familiar, la mayor parte posible de los ejercicios que haya hecho con el fisioterapeuta o que le hayan recomendado los médicos y que recuerde. Tienen especial interés los ejercicios de marcha, ya que conseguirla es el objetivo fundamental de la rehabilitación. Así que, con las ayudas que precise, practíquela varias veces al día hasta donde pueda.

Las ayudas necesarias pueden ser, sucesivamente, una o dos personas, el andador o los bastones ingleses, también llamados muletas de codo. En casa es posible improvisar unas paralelas con dos filas de sillas iguales de altas, puestas con los asientos hacia fuera y los respaldos hacia dentro formando la calle de marcha y haciendo los apoyos en la parte alta de las sillas. Debe asegurarse que quedan estables. Si no está suficientemente estable no pase a utilizar otra ayuda menos segura.

Los ejercicios preparatorios de la marcha son todos los de los miembros inferiores, y en particular los que solicitan los músculos fundamentales de las piernas. Por ejemplo, estando tumbada levantar recta la pierna, flexionarla por la rodilla y estirarla en el aire y bajarla poco a poco; separar la pierna del tronco hasta donde llegue y volver a pegarla a la otra pierna. Apretar los glúteos y mantenerlos así durante seis segundos, como si estuviera aguantando ganas inminentes de obrar. Después, sentada, levantar la pierna hasta ponerla recta con el muslo y bajar poco a poco. Estos ejercicios se pueden y deben hacer de cinco a diez veces consecutivas con las dos piernas, ya que ambas contribuyen a la estabilidad y marcha.

Son desaconsejables, porque podrían favorecer la luxación de la prótesis los siguientes ejercicios y posturas. La luxación consiste en que la cabeza femoral protésica, que es una esfera, se salga del acetábulo o cotilo, que es una copa que la recibe. Por lo tanto debe evitar, al menos durante los tres primeros meses consecutivos al implante de la prótesis, sentarse en asientos excesivamente bajos o mullidos, o flexionar el muslo sobre el tronco más de 90º. No debe cruzar la pierna operada, en tijera, por encima de la otra. Análogamente, sentada no debe cruzar los muslos colocando uno por encima del otro, como hacíamos ocasionalmente, a modo de relax, sobre todo cuando éramos más jóvenes.

Para dormir es mejor hacerlo en supino (boca arriba) pero quien no pueda dormir así, puede hacerlo mejor sobre el costado no operado que sobre el afecto. Nunca dormir boca abajo.

Los fracturados de cadera a los que no se le ha implantado una prótesis no tienen por qué atenerse a estas precauciones. Han conservado su cadera, sintetizándose la fractura con unos clavos y los tejidos estabilizadores de la articulación no han sufrido tanto en el traumatismo ni en la cirugía.

La fractura de cadera es un traumatismo grave, máxime al incidir en personas mayores, con osteoporosis y otras afecciones añadidas. Por eso el periodo de recuperación funcional o rehabilitación debe tomarse en serio para conseguir el mejor grado de independencia y de salud posible. Los resultados varían en función de la aplicación y también de otros muchos factores pronósticos que otro día trataremos.

Dr. Andrés Peña Arrebola.

CAMPAÑA PRO-MUJERES SIN FRACTURA. 70 Y MÁS

El pasado día 29 de Abril, en el Círculo de Bellas Artes de Madrid, se presentó esta Campaña, organizada por FHOEMO con la colaboración de AECOS y patrocinada por AMGEN y que cuenta con la imagen de Dª Gemma Cuervo y de su hija Dº Cayetana Guillén Cuervo, que estuvieron presentes en dicha inauguración junto con el Dr. Manuel Díaz Curiel, presidente de FHOEMO y Dª Carmen Sánchez Chicharro, presidenta de AECOS.

El Dr. Díaz Curiel da las gracias a los asistentes por su presencia, e informó de que esta campaña es necesaria porque todavía muchas mujeres desconocen el riesgo de fracturarse a causa de la osteoporosis y en consecuencia, no toman medidas de prevención. Se ha escogido esta fecha de hoy para el lanzamiento de esta campaña con motivo del Día de la Madre. Durante muchos años las madres han cuidado de sus hijas, y ahora las hijas tienen que estar pendientes de sus madres.

Las osteoporosis tiene una incidencia de 3,5 millones de personas en España. Cuatro de cada cinco personas con osteoporosis son mujeres. La padecen 1 de cada 3 mujeres a partir de los 50 años. 1 de cada 2 a partir de los 70. La osteoporosis es responsable cada año de cerca de 40.000 fracturas de cadera al año. Las mujeres con fracturas previas tiene un riesgo cinco veces mayor de sufrir una fractura posterior. El impacto del número de fracturas osteoporóticas en mujeres es más alto que la suma de los casos de infarto, cáncer de mama y embolismos cerebrales. La posibilidad de fracturarse aumenta con la edad y el hecho de romperse supone un importante impacto en la calidad de vida de las mujeres.

Las claves para prevenir la fractura son: llevar un estilo de vida saludables con una alimentación rica en calcio, un buen aporte de vitamina D, practicar actividad física moderada, prevenir las caídas e iniciar y no abandonar el tratamiento que el médico le haya prescrito.

Las mujeres de 70 años o más, cuyos médico establezca que tiene un riesgo elevado de tener una fractura, es recomendable iniciar un tratamiento para reforzar sus huesos y protegerse frente a las fractura, así como aquellas que hayan abandonado el tratamiento deben hablar con su médico sobre su riesgo de fracturarse.

Dª Carmen Sánchez comenta que hay que animar a este colectivo, a veces un poco olvidado, a que acudan al médico, y que conozcan tanto su riesgo de fractura como todas las opciones de tratamientos existentes, para determinar junto a su médico cuál les puede ser más adecuado y fácil de seguir en el caso de que fuera necesario.

El vínculo efectivo entre madre e hija es muy importante también en la prevención, por eso las hijas también tiene un papel protagonista en esta campaña ya que estas animan a sus madres a que tomen medidas que permitan reducir el riesgo de una fractura ósea que alteraría el ritmo de vida de quien la sufre, pero también de quien ha de cuidarla.

Dª Cayetana Guillén Cuervo comenta que su madre la ha cuidado toda la vida y ahora es ella la que tiene que apoyar a su madre, animarla a que hable con su médico y que conozca su riesgo de fractura. Las hijas estamos cada vez más concienciadas de la importancia que tiene el estar sano y que nuestras madres lo estén, y nosotras debemos de tratar que ellas tengan el mejor tratamiento, en cada caso, para prevenir posibles fracturas y estar atentas para que no lo abandonen.

Dª Gemma Cuervo anima a todas las mujeres de más de 70 años a que hablen con su médico para determinar su riesgo de fractura. La buena noticia es que la osteoporosis es muy fácil de diagnosticar y que hoy en día existen diferentes opciones que pueden ayudar a mantener nuestros huesos protegidos en el caso de que sea necesario implantar un tratamiento, nuestro médico nos informará cual es el más efectivo y fácil de seguir.

Dr. Manuel Díaz Curiel

TALLER PRÁCTICO DE AECOS EN SEVILLA: "SIÉNTELO EN TUS HUESOS"

Compartimos con entusiasmo un breve resumen del **novedoso** Taller práctico celebrado el pasado día 3 de abril en Sevilla, coincidiendo con la Celebración del Congreso Internacional de Pacientes con Osteoporosis organizado por la I.O.F. y que tuvo lugar en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Sevilla, con el título: **"Siéntelo en tus huesos"**

La presentación la realizó Dª. Carmen Sánchez Chicharro, actual Presidenta de la Asociación Española contra la Osteoporosis, destacando la labor realizada desde esta Asociación, que desde su fundación en el año 1994, ha conseguido convertirse en un referente en la lucha contra la Osteoporosis, una patología que afecta cada día, a un número creciente de personas en España.

Destacó algunos de los objetivos, por los cuales se realizaba este taller, como son la prevención, sensibilización e información de los riesgos de la Osteoporosis y la ayuda a las personas y familiares afectados por la enfermedad y al público en general, mediante todas las actividades que desarrolla a lo largo del año esta Asociación que preside.

AECOS organizó y realizó este Taller con el fin con de sensibilizar y concienciar a la población del riesgo de padecer osteoporosis, en el que varios de los asistentes pudieron sentir, **por primera vez**, en su piel, las limitaciones y dificultades de movilidad para realizar actividades del día a día, como calzarse, acceder a la bañera, subir escaleras, levantar un brazo, etc. que se sufren como consecuencia de padecer esta patología reumática, que la OMS ha calificado como "epidemia intolerable" debido a su gran prevalencia dentro de las enfermedades musculoexqueléticas.

En primer lugar Carmen presentó al **Dr. Jose Manuel Quesada**, Jefe de la Unidad de Metabolismo Óseo del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba, quien informó a los asistentes sobre los datos de prevalencia e incidencia de la enfermedad tanto en España como a nivel Internacional. En su exposición, el Doctor destacó que en el año 2010 la OMS estimaba que aproximadamente 22 millones de mujeres y 5,5 millones de hombres tenían Osteoporosis. Las estimaciones para el año 2023 indican un aumento total del 23% llegando a afectar a 33,9 millones de personas en Europa entre hombres y mujeres.

Casos de fractura de cadera en España por Comunidades Autónomas en 2011

Comunidad Autónoma	Casos	Casos por 10.000 hab.
RIOJA	467	14,93
ASTURIAS (PRINCIPADO DE)	1.530	14,51
CASTILLA-LA MANCHA	2.968	14,51
ARAGON	1.901	14,45
CASTILLA Y LEÓN	3.315	13,35
EXTREMADURA	1.384	12,78
NAVARRA (COMUNIDAD FORAL DE)	755	12,12
CATALUÑA	8.452	11,57
COMUNIDAD VALENCIANA	5,626	11,25
GALICIA	2.867	10,49
CANTABRIA	599	10,36
PAÍS VASCO	2.196	10,32
BALEARS (ILLES)	1.049	9,60
ANDALUCIA	7.928	9,59
MELILLA	70	9,33
MADRID (COMUNIDAD DE)	5.174	8,12
MURCIA (REGIÓN DE)	1.098	7,46
CEUTA	52	6,78
CANARIAS	1.093	5,19

A continuación Carmen presentó al **Dr. Andrés Peña Arrebola,** Ex -Jefe de Sección del Servicio de Rehabilitación del Hospital Ramón y Cajal de Madrid y miembro de la Junta Directiva de la AECOS y Patrono de la FHOEMO, quien destacó entre otros, los datos de **fractura de cadera por comunidad Autónoma,** indicando que en Andalucía se produjeron en el año 2011 9,59 casos de fractura por cada 10.000 habitantes, mientras que en **La Rioja comunicad con mayor prevalencia**, el dato asciende hasta 14,93 por cada 10.000 habitantes.

Destacó también la **pérdida de calidad de vida** que sufren los pacientes tras la fractura osteoporótica dado que solo el 50% de los pacientes se recuperarán por completo tras la fractura, el 25% necesitará cuidados en su domicilio y el 20% requerirá dependencia continua posterior a la fractura. Justificando de esta forma, que a día de hoy l**a Osteoporosis conlleva una pérdida de calidad de vida mayor que la de otras patologías** de gran incidencia como son la Hipertensión y la Artritis Reumatoide.

Además explicó una serie de e**jercicios físicos** muy beneficiosos para las personas con osteoporosis, realizándolos posteriormente junto con los asistentes y dando una clase práctica de **educación postural para prevenir y mejorar las dolencias derivadas de la osteoporosis**, que se pudieran realizar tanto sentados, como de pie.

Y por último, Dª Carmen Sánchez dio paso a **Dña. Sol García,** Fisioterapeuta - Directora de la Clínica FIDOOS en Madrid, que fue la e**ncargada de realizar la simulación de las limitaciones que puede tener un paciente de Osteoporosis en sus tareas diarias,** como son las de agacharse para calzarse, recoger un objeto del suelo o alcanzar un objeto alto, mediante la colocación de:

1) **Ortesis de espalda:** Que se colocó a uno de los asistentes quien pudo sentir las limitaciones que conllevaría el padecer este tipo de lesión derivada por la osteoporosis y que también permitió al resto de los asistentes la observación directa de esta situación simulada.

2) **Ortesis de cadera:** Que también se colocó a uno de los asistentes, simulando así los problemas y limitaciones derivados al sufrir una fractura de cadera y tener que llevar una prótesis, sirviendo así como ejemplo al resto de asistentes que pudieron ver las dificultades que se le generaban a la persona con la ortesis colocada.

Como cierre de este Taller, se recordó la importancia que tiene el incorporar en sus vidas los buenos hábitos aprendidos en este Taller práctico, como son los de llevar una dieta saludable rica en calcio y vitamina D, unos hábitos posturales correctos y realizar ejercicio constante adaptado a la edad y a las condiciones individuales, invitándoles a visitar la web corporativa de AECOS para poder ampliar más la información www.aecos.es.

De izquierda a derecha: Dr. Andrés Peña, Dª Gloria Guerra, Dª Carmen Sánchez, D. José Manuel Delgado

Carmen Sánchez Chicharro
Presidenta de AECOS

CONVENIO DE COLABORACIÓN ASACO - AECOS

El 29 de abril la presidenta de ASACO, Paz Ferrero y la de AECOS, Carmen Sánchez formalizaron un convenio de colaboración entre ambas Asociaciones.
La osteoporosis, entre otras causas, es también uno de los efectos secundarios en aquellas mujeres que han padecido un cáncer de ovario a edad temprana. La Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario, trata de dar a conocer al resto de los ciudadanos la importancia de conocer el cuerpo, cuidarlo, curarlo y dotarlo de una calidad de vida que contribuya a la consecución de la felicidad propia y la de los demás.

Desde el momento de la firma todos los socios de ambas Asociaciones tendrán la oportunidad de compartir sus actividades y conocimientos.

Aquellas socias de AECOS que decidáis asistir o informaros sobre los Talleres de ASACO, podéis llamar al siguiente nº de teléfono: 91 563 18 01

CICLO DE CONFERENCIAS: Envejecimiento, Sociedad y Salud

Organizadas por el Centro de Estudios del Envejecimiento en la Sede de la Fundación Ramón Areces de Madrid

Uno de los mayores retos que habrá de afrontar la sociedad española durante las próximas décadas es sin duda el del **envejecimiento de su población**, con un impacto potencialmente enorme en casi todos los ámbitos de la vida de nuestros conciudadanos. La **Fundación Ramón Areces**, en colaboración con el naciente **Centro de Estudios del Envejecimiento,** ha organizado un amplio Ciclo de Conferencias en torno a los problemas asociados al envejecimiento, que esperamos sea de vuestro interés. El Ciclo constará de varios bloques de conferencias, impartidas durante **2014 y 2015.** Algunos de los títulos son:

1. Causas, retos y consecuencias del envejecimiento;
   - •Reforma de las pensiones: Un proceso de aprendizaje y convergencia europea
   - •El envejecimiento y la economía
   - •Consecuencias sociales y políticas del envejecimiento de la población
   - •Envejecimiento a nivel celular y orgánico: envejecer es normal
   - •La salud de las personas mayores
   - •Envejecimiento, longevidad y dependencia
2. Vejez y enfermedad
3. Envejecimiento saludable y la prolongación de la vida
4. Sociedad y dependencia: una perspectiva a largo plazo
5. Implicaciones a largo plazo de los procesos de envejecimiento en las sociedades contemporáneas

Todas las conferencias comenzarán a las 19:30 h en la sede de la F. R.A: Calle Vitruvio, nº5. 28006 Madrid. Metro: República Argentina, Nuevos Ministerios, Gregorio Marañón. Autobuses: 7, 12, 14, 27, 40, 45, 147, 150. Contacto: info@ceenvej.es

La asistencia es gratuita y está abierta al público

PONENCIA DANONE

A través de esta charla se intentó concienciar de la importancia de combinar una buena alimentación con un estilo de vida activo.

Se vió cuáles cuales son los beneficios de la práctica de actividad física regular y cómo conseguir llevar una vida activa a través de nuestras acciones cotidianas.

Además, se habló de cómo debe ser nuestra alimentación, antes, durante y después de la práctica de ejercicio. Por último veremos por qué el yogur es un alimento muy importante en la práctica de ejercicio físico

Firmado: Estrella Alborch

CONSEJOS ÚTILES: COMER Y ENTRENARSE

Comer algo una hora antes del entrenamiento te resultará de ayuda durante la actividad física. Pero comer e hidratarse es importante también durante y después del entrenamiento. Indicamos a continuación algunos consejos útiles.

¿Qué comer antes del entrenamiento?

Comer algo una hora antes del entrenamiento te resultará de ayuda durante el propio entrenamiento.

Lo ideal sería elegir fruta fresca, un gel energético o una bebida deportiva.

De tres a cuatro horas antes del entrenamiento puedes, en cambio, tomar algo más nutritivo, como un plato de pasta con tomate o carne magra con ensalada.

¿Las cosas que se deben evitar terminantemente? Carnes grasas, fritos y alcohol.

¿Qué comer después del entrenamiento?

En los 30-45 minutos posteriores al entrenamiento, especialmente si es de tipo aeróbico y prolongado, procura comer fruta o barritas específicas o tomar en forma líquida hidratos de carbono, por ejemplo zumos de fruta: esto te ayudará a restablecer las reservas de glucógeno consumidas durante el entrenamiento.

También las barritas de proteínas pueden ser útiles, pero recuerda que la relación debería ser de 1 a 4 respecto a los hidratos de carbono; se ha demostrado de hecho que un exceso de proteínas tomadas inmediatamente después del entrenamiento impactan negativamente tanto en la rehidratación como en el restablecimiento de las reservas de glucógeno.

Hidratarse durante el entrenamiento

Bebe al menos tres vasos de agua en las 2-3 horas anteriores al entrenamiento y un vaso de agua cada 10-15 minutos después del final del entrenamiento durante una hora.
Las bebidas deportivas son útiles si la duración del entrenamiento es superior a los 60 minutos y la intensidad es elevada.

Para entrenamientos muy prolongados, beber una bebida deportiva durante el propio entrenamiento puede ayudar a aumentar la duración del entrenamiento.

Fuente: www.technogym.com

Solomillo Wellington

Ingredientes

200g aprox. de solomillo de ternera o buey por persona.
1 ó 2 láminas (según tamaño) de hojaldre. estirado, mejor rectangular o cuadrado.
250g de setas.
4 dientes de ajo.
150g de queso tipo Valdeón, Cabrales, etc.
150ml de leche evaporada o nata de cocina.
Huevo batido.
Sal y pimienta.

Preparación
· Precalentamos el horno a 220º.
· Picamos el ajo y freímos ligeramente con unas cucharadas de aceite virgen. Poco antes de que se dore echamos las setas (troceadas si son grandes) y las rehogamos durante 25 minutos. Reservamos.
· Hacemos la salsa echando el queso y la leche evaporada o nata en un cazo y a fuego bajo removemos hasta que se haga una mezcla homogénea. Reservamos.
· Sellamos a fuego fuerte por las dos caras los solomillos salpimentados. Reservamos.
· Extendemos el hojaldre y lo partimos en cuatro trozos iguales a ser posible cuadrados.
· Repartimos las setas en cada cuadrado de masa y sobre éstas un filete de solomillo.
· Doblamos las puntas del hojaldre sobre el solomillo y damos la vuelta quedándonos las puntas hacia abajo.
· Pintamos con huevo batido y le hacemos unos pequeños cortes en la parte superior.
· Horneamos 20 ó 25 minutos a 200º.
· Servimos con la salsa de queso caliente.

Nota: Es muy importante que tanto las setas como la carne esté templada o casi fría, de lo contrario el hojaldre se nos derretiría al rellenarlo.

Tartar de fresas crujiente

Ingredientes

400g de fresas.
1 ó 2 cucharadas de mermelada de naranja.
2 ó 3 cucharadas de ralladura de naranja.
50g de almendras o pistachos troceados.
4 cucharadas de sésamo o ajonjolí.
Un puñado de cereales cornflakes, etc.
1 tableta de chocolate negro, con leche… al gusto.
3 cucharadas de nata o leche
200g de nata montada (opcional)

Preparación
· Derretimos media tableta de chocolate con la leche o nata.
· Añadimos los cereales, el sésamo, la mitad de ralladura de naranja y los pistachos o almendras troceadas.
· Sobre papel sulfurizado hacemos un montoncito con la mezcla de chocolate y extendemos bien para que no quede muy grueso dándole la forma que deseemos redonda, cuadrada, irregular, etc.
· Dejamos enfriar en el frigorífico hasta que endurezca.
· Partimos en trocitos muy pequeños las fresas.
· Incorporamos la mermelada de naranja y el resto de la ralladura a las fresas dejando en un escurridor para que vayan soltando parte del jugo. Reservamos.
· Sacamos del frío y despegamos del papel con cuidado el chocolate.
· Emplatamos con ayuda de un aro el picado de fresas y sobre éstas colocamos el disco de chocolate.
· Servimos con un poquito de nata montada y rociamos con el jugo que han soltado las fresas.

Recetas a cargo de Rosario López Sola

Avisos de la secretaría

Consulta telefónica sobre Nutrición:

Jueves por la tarde, a partir de las 17:00

Teléfono: 605672176

Contacto: Dª Mª Carmen Japaz

*Os recordamos que las donaciones de cuotas deben realizarse durante el primer trimestre del ejercicio contable, por si acaso alguna/o aún no lo habéis hecho que procedáis a realizarlo a la mayor brevedad posible.

Os animamos a que participéis en los Talleres de cocina de Madrid (llamar a secretaria) y Alcorcón y a que nos facilitéis (las que tengáis), una dirección de correo electrónico.

ACUERDOS AECOS

Clinica Nexo: en C/ Tulipanes s/n, Alcorcón (Madrid) y C/ Padrón 6, Alcorcón (Madrid) Tel. 91 488 15 79. Densitometria DEXA, precio 15 €, para socios y familiares de AECOS, mayores de 50 años, presentando el carnet de socio.

Instituto Palacios de Salud y Medicina de la Mujer:
C/ Antonio Acuña, 9 de Madrid Tel. 91 578 05 17.
DEXA GRATUITA, para mujeres entre 55 y 80 años.

Clases de gimnasia orientadas a la prevención de la osteoporosis

MADRID

Polideportivo S. Miguel Arcángel, sito en la C/ Cabello Lapiedra, 4 (Pº Extremadura), días: martes y jueves, en horario de 19:00 a 20:00 horas.

ALCORCÓN

Centro Cívico Viñagrande: Sito en la C/ Viñagrande, S/N, días: lunes y miércoles, en horario de 9:30 a 12:30 horas (3 grupos).

Centro Cívico Miguel Ángel Blanco, sito en la C/ Siete Ojos, S/N, los días martes y jueves, en horario de 9:30 a 12:30 horas (3 grupos).

Centro de Asociaciones de Salud, sito en la C/ Timanfaya, S/N,
Lunes y miércoles, en horario de 10:00 a 11:00 horas
Martes y jueves en horario de 11:30 a 12:30 horas

VALENCIA

Instituto de Educación Secundaria Benlliure, sito en la C/ Convento de Carmelitas, 13, los días martes y jueves, en horario de 17:00 a 18:00 horas, inscripciones en días de clase, unos minutos antes de comenzar las mismas.

DOMICILIACIÓN BANCARIA

Rellenar los datos que se solicitan a continuación:

Orden de pago: _____

Titular: _____

Banco/Caja: _____

Dirección: _____

_____

Localidad: _____

Provincia: _____

Entidad	oficina	D.C.	Número de cuenta

Fecha:

Firma:

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN COMO SOCIO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA LA OSTEOPOROSIS

Nombre y Apellidos: _____

Calle/Plaza: _____ Nº _____ Piso _____ Letra _____

Código Postal _____ Localidad _____ Provincia _____

NIF/DNI (indicar la letra) _____ Fecha de nacimiento _____

Profesión/ocupación _____

Téléfono fijo _____ Teléfono móvil _____

Dirección de correo electrónico _____ Código Postal: _____

Colaboro con AECOS con: _____ Cuota mínima anual: 25,00 euros Otra: _____ Euros

FORMA DE PAGO:

Ingreso cc 0081 0658 14 0001255236 SABADELL

Los datos facilitados por usted, se incorporarán y serán tratados en un fichero debidamente registrado en el Registro General de la Agencia Española de Protección de Datos del que es responsable AECOS, con la finalidad de recibir información de la Asociación Española Contra la Osteoporosis. Al aceptar y enviar sus datos, autoriza expresamente el acceso y tratamiento de sus datos personales conforme a la finalidad del documento. Si lo desea, puede acceder, rectificar, cancelar y oponerse al tratamiento de dichos datos mediante escrito.

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE AECOS

El pasado día 24 de marzo de 2014, en el salón de actos del Centro de Mayores Dos Amigos, sito en la Calle Dos Amigos, nº 4, tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria de AECOS, que contó con una asistencia de 25 socios, habiendo sido delegados 30 votos a la Presidenta y 18 votos a la Delegada de Valencia, Dª Mª Pilar Sáez.

Antes de dar comienzo a esta Asamblea, la presidenta de AECOS Dª Carmen Sánchez hizo una breve reseña a los presentes refiriendo el carácter obligatorio de esta convocatoria, recogido en los Estatutos de la Asociación, a continuación presentó la Charla-Coloquio de Dª Estrella Alborch, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, que ofreció su ponencia por cortesía de Danone, con el título: "Actividad Física y alimentación Saludable", la cual está recogida en el interior de este Boletín.

Una vez finalizado el turno de preguntas, tomó la palabra la secretaria Dª Cruz Benavente, quien agradeció tanto la asistencia de las Delegadas provinciales de Valencia, y Móstoles, así como las labores de todas/os las voluntarias/os que realizan gestiones de apoyo para la Asociación. Siguiendo el Orden del día se dio paso a la lectura del Acta de la Asamblea anterior, que fue aprobada por unanimidad.

Tomó de nuevo la palabra Dª Carmen Sánchez, realizando la lectura para su aprobación de las cuentas del ejercicio 2013, las cuales fueron aprobadas por unanimidad, a continuación presento el presupuesto para el ejercicio 2014, que también fue aprobado por unanimidad. Seguidamente, hizo una pequeña reseña sobre la situación económica de la Asociación, dado que las ayudas económicas públicas y donaciones cada vez son menos.

Dª Cruz Benavente, tomó de nuevo la palabra con el fin de recordar y animar a los asistentes a participar en las actividades programadas por la Asociación para el curso 2014.

A continuación, Dª Carmen Sánchez comentó varias gestiones: Nombramiento de la nueva vocal Dª Mª Luisa Arriba, cierre de la Delegación de Ceuta y la necesidad de renovación de cargos de la Junta Directiva, en especial su cargo, además informó sobre los acuerdos de colaboración de AECOS con: ASACO (ver interior boletín), ADESLAS, el "Instituto Palacios" de Madrid y la "Clínica NEXO" de Alcorcón (Madrid).

Seguidamente, dio paso al turno de ruegos y preguntas, explicó que el obsequio que se les daría al finalizar esta Asamblea era por cortesía de Danone.

Sin más asuntos que tratar, agradeció la asistencia a las socias/os y dio por concluida esta Asamblea a las 19:00 horas.

Cruz Benavente Casado
Secretaria

Socios corporativos de la FHOEMO

- AMGEN.
- CERVEZA Y SALUD.
- DANONE.
- G.E. MEDICAL SYSTEM. LUNAR.
- GLAXO SMITHKLINE.
- GRUPO FERRER.
- ITALFARMACO.
- LECHE PASCUAL.
- LILLY.
- MERCK SHARP & DOHME.
- PFIZER.
- PULEVA.
- ROVI.
- SERVIER.

Actividades y servicios de AECOS

Programas de salud:

- Conferencias informativas.
- Programas de gimnasia y ejercicio.
- Grupos de ayuda mutua.
- Voluntariado.

Actividades y servicios de AECOS:

- Excursiones.
- Talleres diversos.
- Paseos osteosaludables.

Publicaciones:

- Boletín trimestral.
- Material divulgativo.
- Guía de servicios para los asociados.

Información:

- Telefónica.
- Postal.
- e-mail.

SALUD y HUESO

Boletín de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO)

Publicación trimestral con la colaboración institucional de:

gsk GlaxoSmithKline
PULEVA

Secretaría: Fernando el Católico, 13-Oficina B
28015 Madrid
AECOS: Tel./Fax: 91 431 22 58
FHOEMO: Tel./Fax: 91 578 35 10
http://www.aecos.es
e-mail: info@aecos.es

Edita: FHOEMO
Comité Editorial:
Director: A.Torrijos.
Vocales: C. Sánchez y B. Soto