

Tras el éxito del primer número de SORIASALUD les presentamos este segundo en el que hacemos hincapié en el área de la prevención de los problemas cardiocirculatorios, y en el que incluimos por la época y lugar, temas de alergia y anemias, sin olvidar lo saludable de algunos de nuestros productos como el Cardo Rojo de Ágreda y la micología.



LA MEJOR FARMACIA DE SORIA: EL CARDO ROJO DE AGREDA

A veces no somos conscientes, siguiendo a Hipócrates -hace ya 26 siglos-, que el mejor medicamento es un buen alimento. Y lo tenemos en nuestra tierra, nunca mejor dicho-.

EL CARDO ROJO de la Villa de las Tres culturas, además de tener unas especiales características en su cultivo y cuidado, tal y como veremos en páginas interiores, es un producto que pueden tomar niños y mayores, hombres y mujeres, y en todas las edades. La embarazada que lo consume tiene una regulación intestinal y vascular de primer nivel. Diabéticos, curas de adelgazamiento sin efectos secundarios, diurético, anemias con deficiencias de hierro, reductor de las cifras de colesterol total, hemorroides y estreñimiento, divertículos y otras alteraciones incluso el cáncer de colon "por regular y acelerar el tránsito en el intestino" lo hacen un producto que debemos recomendar desde este boletín de educación sanitaria.

EL ICTUS EN SORIA

También conocido como isquemia cerebral permanente (Trombosis) es en nuestra provincia mucho más frecuente de lo que a menudo se cree. Tiene la misma incidencia que las isquemias del corazón (infartos). Además, el ictus, no es una patología de la tercera edad. No es un problema cardiovascular que no entienda de edades ni de localidades, de sexo ni de raza; todos podemos ser su diana. La mejor forma de evitarla o de que tenga mínima trascendencia es prevenirla. ¿Cómo? Reduciendo sus factores de riesgo: HIPERTENSIÓN, CIFRAS ELEVADAS DE COLESTEROL, TABAQUISMO, ESTRÉS, ELEVADO CONSUMO DE ALCOHOL y OBESIDAD. Junto a esta prevención es importante que la población sepa reconocer un ICTUS, ya que si se lleva al paciente al hospital en pocas horas, el tratamiento inmediato hará que las secuelas sean mínimas. Algunas cifras en la provincia:

Edad media de presentación 2004-2011:
- Hombres 76.2 años; Mujeres 81.3 años-

Frecuencia (Tasa Cruda): 285 hombres y 244 mujeres x 100.000.

Son cifras a tener en cuenta pues 140 sorianos y 125 sorianas se ven afectadas anualmente con esta enfermedad que puede prevenirse y reducir su grado de afectación.

CAMARETAS-GOLMAYO pasará a ser Ciudad de la Dieta y Cultura Mediterránea (1ª a nivel mundial) -por decisión de su Ayuntamiento y vecinos-. Sus calles, plazas, jardines y edificios públicos llevarán nombres como Nogal, Convivencia, Fraternidad, Olivar y estos nombres serán elegidos por los escolares que viven en esas calles, con refranes alusivos en cerámica en sus esquinas. Talleres de Cocina, Música, Poesía, Tai Chi... . Intercambios con otros jóvenes de otros países del marco mediterráneo, nombramiento de embajadores "seniors" y escolares que difundan este estilo de vida, conciertos, huertos educativos y...

Agradecemos su colaboración en el desarrollo y contestación a las encuestas del OBSERVATORIO FAMILIAR PROVINCIAL DE LA ENFERMEDAD.





MICOLOGÍA Y SALUD (I)

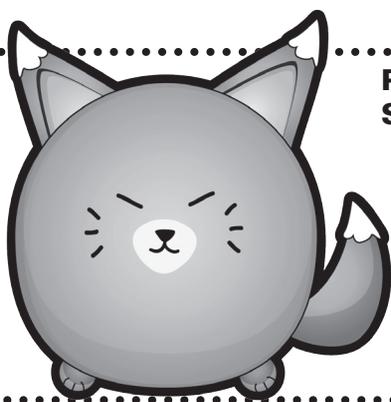
Dr. Andrés Ollauri Nevares. Centro de Salud "Soria Rural"

DEFINICIONES:

- **SALUD:** "es el estado de completo bienestar físico (biológico), mental (psicológico) y social; no siendo solamente la ausencia de infecciones o enfermedades". En el año 1992 se amplió esta definición: "y en armonía con el medio ambiente".
- **MICOLOGÍA:** Es la ciencia que estudia los hongos y las enfermedades producidas por estos

Hongos: son organismos uni o pluricelulares, sin clorofila que se reproducen por esporas.

Setas: son los cuerpos fructíferos de los hongos.



Por ello, cuando intentamos relacionar la Micología y la Salud, debemos hacerlo en los siguientes términos:

1. Propiedades nutritivas de los hongos.
2. Peligros para la salud relacionadas con los hongos.
3. Propiedades terapéuticas de los hongos.
4. Hongos-Medio ambiente.
5. Hongos-Bienestar físico y psíquico.

Dada la extensión del tema, en el presente artículo nos limitaremos a exponer las propiedades nutritivas de los hongos, y las características taxonómicas y gastronómicas de algunos de ellos: los de nuestros ENCINARES.

COMPOSICIÓN DE NUTRIENTES DE LAS SETAS

Agua	75-95 %
Fibra	2,5%
Hidratos de Carbono	2-9 %
Lípidos	menos del 2 %
Proteínas	2-5 %
Oligoelementos: Minerales: Zinc, Hierro, Sodio, Potasio, Magnesio, Calcio, Fósforo. Vitaminas: B ₁ (tiamina), B ₂ (Riboflavina), B ₃ (niacina, ácido nicotínico o vitamina PP), B ₆ (piridoxina), B ₉ (Ácido fólico), C (Ácido ascórbico) con función en el metabolismo, antioxidante y que actúa en el sistema nervioso y E (α-tocoferol)	1 %





PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LAS SETAS

Las setas aportan beneficios para nuestra salud, siendo uno de los alimentos incluidos en la "Dieta Mediterránea".

Desde tiempos inmemoriales se han utilizado las setas como alimento, destacando la afición que los romanos tenían por las setas, siendo especialmente cotizadas las trufas (*Tuber melanosporum*) de Cartago y de Hispania, y las *Amanita caesarea* (Seta de los emperadores) de Lusitania. En la edad media los franceses tenían en gran estima el *Tricholoma equestre* (considerada como excelente hasta hace pocos años, actualmente está prohibida su comercialización debido a que produce rabiomiolisis). También los papas y los zares fueron grandes amantes de los guisos conteniendo setas, pasando a la historia de la micología algunos de ellos por haberles costado la vida, siendo muchas las personas notables que murieron a causa de ingesta de setas (*amanita phalloides*): La mujer e hijos de Eurípides, el Emperador Claudio, su hijo Británico, el Papa Clemente VII, San Carlos Borromeo y su primo Federico, el Archiduque Carlos de Austria, la zarina Natalia Kirillovna Narvshkia, el zar Alex Mijailovich y el físico y alquimista Giambattista Della Porta entre otros.

Desde que el Dr. Paul Romain, padre de la micogastronomía francesa, consigue distinguir más de 100 sabores y 275 aromas diferentes entre las setas, estas siempre se han empleado en las grandes cocinas para la creación de suculentos platos. Siendo uno de los alimentos más exquisitos y valorados en la gastronomía, formando parte de los platos más notables de nuestros fogones vinculadas a los aromas, sabores y texturas de las mismas.

Son muchos los dietistas que las aconsejan en las dietas de adelgazamiento ya que las setas proporcionan poca energía: 25-35 Kcal/100 g. Contiene pocos hidratos de carbono (4%), fundamentalmente como glu-

cógeno (un tipo de almidón propio de los animales) y polisacáridos de cadena corta, algunas tienen un azúcar característico: la trehalosa. Su contenido en fibra es de un 2,5%, y se encuentra en forma de celulosa.

Contienen una gran cantidad de agua: 80-90%. Aunque se dice que las setas son especialmente ricas en proteínas, su contenido proteico es bajo y oscila entre el 2 y el 5%, valores próximos a los que presentan las verduras. Algunas setas, como la apreciada trufa, llegan a valores de un 7 por ciento de proteínas. Sin embargo, su relativa riqueza en compuestos nitrogenados, responsables en gran medida de su sabor, las convierte en perjudiciales para personas que padezcan de gota, niveles elevados de úrico y problemas reumáticos. También es pequeña la cantidad de grasa que poseen, oscilando dicho contenido entre 0,2 y 0,5%. Siendo importante el contenido de oligoelementos como las vitaminas del grupo B que tienen función fisiológica en el metabolismo: B₁ (tiamina), B₂ (Riboflavina), B₃ (niacina, ácido nicotínico o vitamina PP), B₆ (piridoxina), B₉ (Ácido fólico), C (Ácido ascórbico) con función en el metabolismo, antioxidante y que actúa en el sistema nervioso y E (α -tocoferol) con función fisiológica en el crecimiento, la visión y antioxidante; Su contenido en metales es importante, aporta Sodio que actúa en el equilibrio electrolítico y en la presión arterial, Potasio con las mismas funciones fisiológicas que el sodio, el hierro se relaciona con la hemoglobina y el transporte de oxígeno, el Zinc influye en el crecimiento y en el sistema inmunitario, la función fisiológica del Fósforo se relaciona con el metabolismo óseo, el Calcio tiene relación con la osificación, los dientes y la contracción muscular, el Magnesio se relaciona con la contractura muscular y cardíaca.



NUESTRAS SETAS COMESTIBLES:

Son aquellas que, por sus calidades organolépticas, aroma, color, textura y sabor, forman parte de nuestra cocina, aportando nutrientes y sabor a nuestros platos sin producir ningún daño a nuestro organismo.

Las setas más buscadas en la provincia de Soria:

En los pinares: Boletos (*Boletus edulis*, *Boletus pinicola*, etc.), y los *Lactarius Níscalo* (*Lactarius deliciosus*, *Lactarius sanguifluus*, *Lactarius semisanguifluus*, *Lactarius quieticolor*) *Amanitas* (*Amanita caesarea*). *Rebozuelos* (*Cantharellus cibarius*, *Cantharellus tubaeformis*).

Tricolomas (*Tricholoma flavovirens*, *Tricholoma portentosum*...), Otras: *Parasol* (*Macrolepiota*), *Lengua de Vaca* (*Hydnum repandum*), *Trompetillas de la muerte*, *platera* (*Clitocybe geotropa*), *pie azul* (*Lepista nuda*), *pie violeta* (*Lepista personata*) algunas *rusulas* y *coprinus*.

En las praderas: *Mansarón* (*Calocybe gambosa*), *senderuela* (*Marasmius oreades*), *campiñón de campa* (*Agaricus campestris*), *bola de nieve* (*Agaricus arvensis* y *macrosporium*)

En los eriales: seta de cardo, de brezo, criadilla de campo.

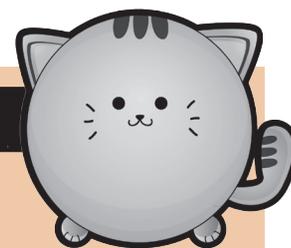
CONSEJOS SALUDABLES



1. Promueva que sus hijos se laven los dientes después de cada comida principal y tras la ingestión de dulces.
2. Si no padece enfermedades que lo desaconsejen, beba / intente beber al día -al menos- 1, 1 1/2 ó 2 litros de agua.
3. Reduzca el contenido de sal en sus comidas.
4. Camine todos los días -al menos- 2 / 3 kilómetros ó media hora
5. Doble las rodillas si tiene que recoger un objeto del suelo.
6. Potencie la colaboración de sus hijos para elaborar diariamente sus menús.
7. Sea moderado y reduzca en lo posible el consumo de alcohol. Nunca beba alcohol en presencia de sus hijos; ellos adoptarán sus hábitos.
8. Sea consciente de los riesgos que el tabaco provoca en su salud y en la de los suyos.
9. Vea siempre el lado positivo de las cosas.
10. Huya de la soledad. Participe en tertulias y frecuente lugares de convivencia con personas de su edad y hábitos.
11. Mantenga siempre la ilusión por algo. No desfallezca frente a las dificultades. Vea siempre la botella medio llena.
12. Controle el consumo de alimentos basura -salados y dulces- de sus hijos.
13. Fomente entre su familia y amigos la Dieta Mediterránea. Es sinónimo de salud.
14. Recupere el consumo de frutas en los postres de las principales comidas.
15. Vigile y modere el consumo de grasas saturadas en su alimentación y en la de su familia.
16. Consuma al menos 2 ó 3 veces por semana legumbres.
17. Consuma todos los días alguna verdura ó/y hortaliza
18. Si se encuentra aburrido: lea, escriba, camine ó participe en alguna tertulia / juego comunitario.
19. Revise la visión de sus hijos antes de cumplir los 4 años.
20. Recuerde que sus hijos le observan y adoptarán sus hábitos sean saludables ó no saludables.



BENEFICIOS SALUDABLES DEL CARDO ROJO DE AGREDA



BENEFICIOS Y PROPIEDADES

Recomendado como:

- DIURÉTICO Y DEPURATIVO.
- REDUCTOR DE LAS CIFRAS TOTALES DE COLESTEROL.
- BUENO PARA DIABÉTICOS.
- BUENO PARA CELÍACOS (COCINAR SIN HARINAS CON GLUTEN)
- AYUDA A DIGERIR BIEN LOS ALIMENTOS.
- FAVORECE LA FUNCIÓN HEPÁTICA Y BILIAR.
- FAVORECE EL TRÁNSITO INTESTINAL: HEMORROIDES, ESTREÑIMIENTO
- BENEFICIOS PARA LA GESTACIÓN POR SU CARÁCTER REGULADOR INTESTINAL

Composición Nutricional del Cardo x 100 gramos

Agua(ml)	93,90
carbohidratos (gr)	3,50
Lípidos (gr)	0,20
Sódio (mgr)	81,00
Calcio (mgr)	114,00
Hierro (mgr)	1,50
Ácido ascorbico (c) (mgr)	1,00
Tiamina (B1)(mgr)	0,01
Cianocobalamina (b12)(mgr)	0,00
A.G. Polinsaturados (gr)	0,00
A.G. Saturados (gr)	0,00
Ácido Linolénico (gr)	0,00
Porción comestible	0,80
Energía (kcal)	21,00
Proteínas (gr)	1,40
Colesterol (mgr)	0,00
Potasio (mgr)	549,00
Fósforo (mgr)	75,00
Retinol (mg)3800,00Riboflavina (B2)(mgr)	0.03
Ácido fólico (microgr)	0,00
Fibra Vegetal (gr)	1,61
A.G. Monoinsaturados (gr)	0,00
Ácido Linoleico (gr)	0,00
También contiene pequeñas cantidades de oligoelementos como zinc, cobre y manganeso.	

El **Cardo** vemos que contiene un 94% de agua, Fibra, pocos Hidratos de Carbono y Proteínas, y escasas calorías también, por lo que es ideal también para **dietas de adelgazamiento**. Rico en **Vitaminas: C, B3, y en Minerales: Calcio y Hierro**.



ALERGIA. Dr. Santiago de Paz

Como concepto definiríamos *alergia* como un tipo especial de respuesta inmunológica o defensiva frente a sustancias que normalmente no inducen reacciones en la mayoría de las personas. En ocasiones se emplea el término de forma errónea para definir una serie de síntomas o un estado de malestar atribuido a irritantes ambientales, y el concepto *alergia* haría referencia a un amplio abanico de enfermedades con distintas manifestaciones en función del órgano o sistema afectado.

Del mismo modo cuando nos referimos a un concepto muy ligado a la *alergia* como sería el de *hipersensibilidad*, hablamos de un conjunto de respuestas inmunológicas que en ocasiones conducen a la producción de una reacción alérgica, por diferentes mecanismos y con implicación de células y sustancias, por lo tanto ambos conceptos están muy relacionados pero no son lo mismo.

¿QUE PUEDE PRODUCIR ALERGIA?

Los agentes que pueden producir *alergia* los conocemos como *alergenos*, sustancias inocuas que producen reacciones en individuos con susceptibilidad.

Existen *alergenos* respiratorios (*aeroalergenos*), sensibilizan a través de las vías respiratorias y o mucosas (como por ejemplo la conjuntiva del ojo). Dentro de estos los más frecuentes son los pólenes, los ácaros, los hongos, los epitelios de animales y los agentes ocupacionales.

El otro gran grupo de *alergenos*, son los alimentarios (*trofoalergenos*) importantes en cualquier momento de nuestra vida, y en ocasiones siendo causantes de reacciones graves. Las reacciones aparecen de forma inmediata tras la ingesta del alimento implicado. En niños la leche y el huevo son los más frecuentemente implicados, mientras que en adultos las frutas, los frutos secos y los mariscos constituyen los agentes más frecuentes.

Otros *alergenos* existentes son los que producen reacciones alérgicas a través del contacto con la piel (*contactantes*), como los metales, cosméticos o productos industriales. Los medicamentos constituyen un grupo importante de *alergenos*, con un incremento progresivo en el número de reacciones alérgicas.

Los insectos y dentro de estos los himenópteros (*avispa* y *abeja*) son causa de reacciones alérgicas, en algunos casos con consecuencias graves. El látex, producto derivado de la savia del árbol del caucho, es un *alergeno* a tener en cuenta en los últimos años dada la presencia de este en nuestras vidas. Las larvas del parásito marino *Anisakis simplex* han sido responsables de reacciones alérgicas durante las dos últimas décadas.



¿COMO SE PUEDE PRODUCIR LA ALERGIA?

La piel y las vías respiratorias, al ser la primera zona de contacto con los *alérgenos*, son los dos órganos que con mayor frecuencia sufren reacciones alérgicas. Así, se habla de *dermatitis* cuando la inflamación afecta a la piel, *urticaria* -*angioedema*- sería una variante de la afectación de la piel, *conjuntivitis* si ocurre en la conjuntiva ocular, *rinitis* cuando se afecta la mucosa nasal, o *asma* si la inflamación afecta a los bronquios, entre otros procesos.

En el caso de las reacciones a alimentos, medicamentos o picaduras de insectos, las manifestaciones pueden aparecer simultáneamente implicando a distintos órganos (piel y mucosas, vías respiratorias, tracto digestivo, etc.) y conformando un cuadro con síntomas generalizados llamado *Anafilaxia*. Las reacciones generalizadas más intensas y de presentación inmediata tras la exposición al *alérgeno* constituyen una urgencia médica dada su potencial gravedad.





¿COMO DIAGNOSTICAMOS Y TRATAMOS LA ALERGIA?

El diagnóstico de las enfermedades alérgicas requiere una adecuada y cuidadosa historia clínica y la confirmación se realiza mediante pruebas cutáneas y otras exploraciones complementarias. Las pruebas cutáneas son diversas y su indicación depende, entre otros datos, del tipo de enfermedad que se estudia y de la sospecha del agente causal implicado (alérgeno).

El tratamiento se basa en tres pilares: *la evitación del agente causal en la medida de lo posible, el alivio de los síntomas mediante distintos tipos de fármacos que el médico prescribe en función de la naturaleza de los síntomas y cuando está indicado, en el tratamiento hiposensibilizante (inmunoterapia)*, que es el único tratamiento específico capaz de modificar el curso natural de la enfermedad, consiguiendo que ésta mejore o desaparezca. Tanto la indicación como el control de la inmunoterapia corresponden al médico especialista en Alergología, quien valorará de forma individualizada la composición del extracto así como la pauta de administración.

MEDIDAS DE EVITACION EN ALERGICOS AL POLEN

- Evitar la estancia prolongada y la actividad física innecesaria en parques, jardines y zonas de arbolado
- Mantenga habitualmente cerradas las ventanas de su dormitorio, excepto en el momento de ventilarlo. Ventilar al atardecer y realizar pulverizaciones de agua antes de acostarse.
- En automóvil, mantenga las ventanillas cerradas.

MEDIDAS DE EVITACION EN ALERGICOS A ACAROS

- Retirar alfombras, moquetas, acumulación de mantas, peluches y libros en exceso.
- Cubrir colchones y almohadas con un protector impermeable a los ácaros y
- Lavar las sábanas y mantas semanalmente con agua caliente.
- Se recomienda mantener una humedad relativa por debajo del 60%, evitando el uso de humidificadores ambientales.
- Evitarse la estancia prolongada en ambientes húmedos y lugares que hayan permanecido cerrados

RECOMENDACIONES A LOS PACIENTES ALERGICOS A VENENO DE HIMENOPTEROS



AL REALIZAR ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE ES RECOMENDABLE:

- **UTILIZAR CALZADOS CERRADOS Y ROPAS NO EXCESIVAMENTE AMPLIAS.**
- **USAR VESTIMENTA DE COLORES DISCRETOS, PREFERIBLEMENTE BLANCO, BEIGE, MARRÓN O VERDE.**
- **EVITAR EL USO DE COLONIAS, LOCIONES O JABONES PERFUMADOS.**
- **EVITAR COMER O COCINAR EN EXTERIORES.**
- **EVITAR APROXIMARSE A BASUREROS U OTROS LUGARES QUE PUEDAN TENER RESTOS DE COMIDA.**
- **VIAJAR EN AUTOMÓVIL CON LAS VENTANILLAS CERRADAS.**
- **EVITE MOVIMIENTOS BRUSCOS Y VIOLENTOS CUANDO TENGA ALGUNO DE ESTOS INSECTOS CERCA**
- **NO INTENTE ELIMINARLOS PERSONALMENTE**



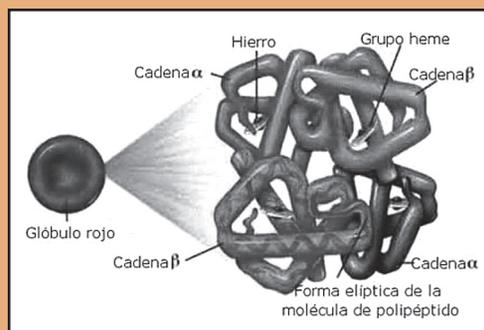
CUESTIONES SOBRE LA ANEMIA FERROPÉNICA

Dra. Maria Diez Campelo Hematología. Hospital Clínico Universitario de Salamanca

¿QUÉ ES LA ANEMIA?

La anemia es una enfermedad muy frecuente en nuestro medio. Es un término griego que significa *sin sangre* (Anaima: de An-sin y haima-sangre). Para entenderla debemos conocer primero a los hematíes o glóbulos rojos. Los hematíes son células que se producen en la médula ósea (fábrica de todas las células de la sangre que se encuentra en el interior de los huesos), y desde allí salen a los vasos sanguíneos con el fin de cargarse de oxígeno en los pulmones y distribuirlo a todos los órganos y tejidos. Para realizar esta función los hematíes se componen de una estructura muy peculiar, son bolsas cuyo interior está repleto de moléculas que transportan oxígeno, estas moléculas se llaman moléculas de *hemoglobina*. En la estructura de la hemoglobina nos encontramos el *grupo hemo* (formado por el hierro y el oxígeno entre otros) y cadenas de proteínas (a y b, denominadas *globinas*).

La anemia es por tanto una enfermedad en la que se produce un descenso en la hemoglobina del organismo que origina que los tejidos y órganos tengan un aporte insuficiente de oxígeno, originando consecuencias diversas que estarán directamente relacionadas con la intensidad de la anemia.



¿QUÉ ME PASA SI TENGO ANEMIA?

La anemia produce *síntomas* y *signos* característicos que se deben a la falta de aporte de oxígeno a los tejidos. El síntoma principal e inicial de la anemia que suele aparecer en todos los pacientes es el cansancio, la astenia, pero pueden también presentarse otros como el mareo, la disnea (sensación de falta de aire), la cefalea y la irritabilidad. Como signos físicos encontramos la palidez de la piel y las mucosas y la taquicardia. En términos generales, cuanto más intensa es la anemia, más síntomas y signos produce.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Para el diagnóstico de la anemia necesitamos realizar un *hemograma*, análisis que se centra en las características de todas las células de la sangre. Definimos la anemia cuando el paciente presenta unas cifras de hemoglobina inferiores a la normalidad, 12 g/dL de hemoglobina en mujeres y 14 g/dL en varones. Esto se acompaña además de un descenso del número de hematíes (menos de 4,5 millones por mm³) y del hematocrito (porcentaje de hematíes en la sangre total, normal en mujeres por encima del 36% y en varones por encima del 40%).

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA ANEMIA?

La anemia se puede producir por dos motivos fundamentales, alteraciones en la *médula ósea* (fábrica de los hematíes) o bien alteraciones de los *hematíes en la sangre* (la médula ósea funciona normalmente pero los hematíes se destruyen en la sangre periférica por distintos motivos).

Dentro de las causas que producen las anemias por alteraciones en la médula ósea encontramos la anemia debida al déficit de factores necesarios para la síntesis de los hematíes. La anemia más frecuente de este grupo (y de todas las anemias) es la anemia ferropénica (que se debe al déficit de hierro).



¿QUÉ ES ENTONCES LA ANEMIA FERROPÉNICA?

La anemia ferropénica es la anemia que se produce cuando existe un *déficit de hierro* en el organismo, la médula ósea no tiene material con el que fabricar ese grupo hemo (hierro y protoporfirina IX) que forma la hemoglobina y que permite transportar el oxígeno a los tejidos.

Es la anemia más frecuente de nuestro medio dado que muchas situaciones pueden llevar a un déficit de hierro en el organismo, situaciones tanto *fisiológicas* como *patológicas*. Las situaciones fisiológicas, son situaciones no patológicas, normales de nuestro organismo, en las que la formación de hematíes es más intensa que en otras ocasiones porque es necesario un mayor aporte de oxígeno a los tejidos, es el caso de los recién nacidos prematuros, los adolescentes, las embarazadas y las lactantes. En estos momentos es donde hay que vigilar los depósitos de hierro en el organismo para evitar la aparición de la misma. Otra situación fisiológica que produce anemia ferropénica es la menstruación en las mujeres, los sangrados mensuales agotan los depósitos de hierro del organismo y producen la anemia ferropénica (20% de las mujeres españolas en edad fértil presentan déficit de hierro). Dentro de las situaciones patológicas que motivan la anemia ferropénica encontramos todos los sangrados (generalmente por el tubo digestivo por motivos como hemorroides, gastritis o úlceras), las alteraciones del tubo digestivo que motivan dificultades en la absorción del hierro y, menos frecuentemente, las dietas inadecuadas.

¿PORQUÉ SE PRODUCE?

Los hematíes tienen una vida media de unos 120 días, tras esto el organismo es capaz de reciclar el hierro que se libera de su destrucción y reutilizarlo en la formación de nuevos hematíes. El hierro que ingerimos con los alimentos apenas se absorbe (menos del 10%), por lo que no contribuye a incrementar los depósitos del organismo. Por todo ello cuando se produce una situación fisiológica o patológica en la que se necesite una formación de hematíes superior a lo normal, es posible que se desarrolle una anemia ferropénica. Esta anemia entonces aparece y es frecuente en los prematuros, los adolescentes, las mujeres en edad fértil, las embarazadas y en todos aquellos que por cualquier motivo presenten sangrados crónicos, porque el organismo no es capaz de obtener hierro extra para la formación de la hemoglobina.

¿QUÉ SÍNTOMAS DA LA ANEMIA FERROPÉNICA?

Los síntomas de esta son los mismos que los de la anemia, de intensidad variable y dependiente del grado de anemia y además se pueden observar o padecer los síntomas y signos de la ferropenia, que son los siguientes: cabello y vello sin brillo, de aspecto frágil, uñas abiertas, inflamación de boca y encías.

¿CÓMO DIAGNOSTICAMOS QUE LA ANEMIA ES FERROPÉNICA?

Para el diagnóstico de *anemia* seguiremos los criterios antes establecidos, hemograma con una hemoglobina menor de 12 y 14 g/dL en mujeres y varones respectivamente. Además en esta anemia se produce un dato muy característico en el hemograma y es que el tamaño de los hematíes es menor de lo normal, por lo que observamos un VCM o volumen corpuscular medio de los hematíes inferior a lo normal (menos de 80 fL). Este fenómeno se denomina *microcitosis* y es típico de la anemia ferropénica.

Para el diagnóstico de la *ferropenia* debemos realizar un estudio del metabolismo del hierro, es otro análisis de sangre que nos da información de los depósitos de hierro que presenta el organismo. Como parámetro fundamental debemos estudiar la *ferritina*, pues es el que nos indica cómo están los depósitos de hierro del organismo, los que se utilizan para formar hematíes. En condiciones normales estos niveles se sitúan por encima de 20 ng/mL, por lo que hablaremos de ferropenia cuando la ferritina disminuya por debajo de estos niveles. El resto de parámetros que aparecen en el estudio del metabolismo del hierro dan información adicional sobre este, que no tiene tanta importancia como el nivel de ferritina.



¿SE PUEDE TENER FERROPENIA SIN ANEMIA?

Sí, el organismo como mecanismo de defensa antes de producir anemia, primero agota todos los depósitos de hierro utilizables, toda la ferritina, por lo tanto, la ferropenia es un estadio inicial que precede a esta anemia ferropénica que requiere de tratamiento para evitar la anemia, los niveles de ferritina deben mantenerse por encima de 20 ng/mL y este sería el motivo de iniciar el tratamiento.

¿CÓMO PUEDE PREVENIRSE?

Debemos recordar que en algunas circunstancias la formación de hematíes está aumentada por motivos normales o fisiológicos (fundamentalmente el crecimiento). Esto hace que se requiera un aporte mayor de hierro para que no se produzca anemia en esas condiciones. Puede ser necesaria la profilaxis con suplementos de hierro, es decir, la administración de hierro antes de que aparezca la anemia en esas condiciones que aumentan la demanda de mismo. Esto ocurre en los recién nacidos prematuros, en los adolescentes en crecimiento, en las mujeres embarazadas y también en las mujeres en edad fértil dado que se encuentran en riesgo de desarrollar ferropenia por los sangrados menstruales mensuales. La indicación de este tratamiento debe hacerla un profesional médico.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO MÁS ADECUADO?

Dado que el hierro de los alimentos no es suficiente para reponer el déficit en el organismo, debemos tratar el mismo con *suplementos de hierro vía oral*. Existen muchos compuestos en el mercado, caros e ineficaces en ocasiones, por lo que debemos saber cual es el más adecuado. El mejor preparado es el que utiliza como principio activo el Sulfato Ferroso, generalmente viene comercializado como pastillas o grageas y como efectos secundarios produce molestias digestivas (dolor abdominal, náuseas, estreñimiento). El resto de principios activos (ferroglicina, hierro dextrano, otros), formulados como grageas, jarabes y gotas, son menos eficaces, pero su tolerancia es mejor dado que producen menos molestias digestivas. Todos ellos hacen que el color de las deposiciones se vuelva negro, debido al hierro ingerido.

Un aspecto importante del tratamiento que no podemos obviar es que debe realizarse con unas medidas especiales sin las que éste no es eficaz, *ayunas y un ambiente ácido* en el estómago (zumo de naranja y/o vitamina C efervescente) son imprescindibles para que se absorba el hierro oral administrado.

En cuanto a la duración y la posología del tratamiento oral, dependerán del grado de anemia y debe ser establecido por el médico del paciente en función de esta y otras características del paciente. En términos generales cuando existe anemia ferropénica

el tratamiento suele durar unos 3-4 meses y la administración de los suplementos de hierro se hace de forma decreciente (2-3 pastillas el primer mes, 1-2 el segundo mes, 1 el tercero). No debe suspenderse hasta corregir los niveles de ferritina, pues es ese el objetivo, superar los 20 ng/mL, no sólo corregir la anemia, que suele ser más rápido. Debemos conocer que en algunas situaciones especiales el tratamiento no puede realizarse vía oral (generalmente en pacientes con inflamación del tubo digestivo, intolerancia al hierro oral o causas que dificulten su absorción intestinal). En estos casos el tratamiento se debe realizar mediante su administración *intravenosa*, pero estas situaciones deben ser correctamente valoradas por el facultativo responsable dado que el tratamiento intravenoso a pesar de ser muy eficaz no está exento de riesgos y debe hacerse de forma individualizada con atención especializada.

Muy raramente la anemia ferropénica requiere de la *trasfusión* de hematíes como tratamiento de la misma. En general, es una anemia crónica bien tolerada por el paciente que se corrige sin problemas con el tratamiento oral. La transfusión corregiría de forma rápida la anemia y estaría indicada sólo cuando el paciente tuviera una anemia muy sintomática que pudiera comprometer la vida del paciente, algo poco frecuente en este tipo de anemia.



CAJA RURAL QUIERE DEVOLVER EN SALUD PARTE DE SUS BENEFICIOS A TRAVÉS DE SU FUNDACION CIENTÍFICA (Carlos Martínez Izquierdo)

VALORES DIETA MEDITERRÁNEA

- SOLIDARIDAD
- GENEROSIDAD
- CONVIVENCIA
- DIÁLOGO
- AMISTAD
- OPTIMISMO
- ARMONIA
- BIODIVERSIDAD
- SOSTENIBILIDAD
- ALBUM DE TRADICIONES
- HISTORIA

- MÚSICA Y BAILE
- POESÍA
- SENDERISMO y PASEO
- TURISMO
- TERTULIAS
- SIESTA 10 minutos

PRODUCTOS

- MICOLOGIA:
Trufa Negra
- CAZA
- VINO de Castillejo, San Esteban y Atauta
- VERDURAS y HORTALIZAS:
Cardo Rojo AGREDA
Borraja, Acelgas, Judías del Burgo
- PESCADO:
Truchas, Cangrejos de Río
- LACTEOS: Queso, Leche, Derivados
- CEREALES:
Migas
- AVES
- CUNICULTURA
- FRUTA:
Manzanas del Ucero

LA SIESTA SALUDABLE

1. REPOSAR EN UN SILLÓN O SOFÁ CÓMODO
2. POSICIÓN SEMISENTADA
3. CORTA DURACIÓN: < 20 MINUTOS
4. AMBIENTE RELAJADO Y TRANQUILO. SIN RUIDOS
5. LOCAL / HABITACIÓN BIEN VENTILADO/A



COMIDA DE NEGOCIOS SALUDABLE

- EVITAR NEGOCIAR DURANTE EL ALMUERZO
- COMIDA LIGERA SI DESPUÉS SE HA DE SEGUIR NEGOCIANDO
- TOMAR VINO DE FORMA MODERADA
- LA COMIDA NO DEBE PROLONGARSE EN EXCESO
- COMER DESPACIO, MASTICANDO BIEN LOS ALIMENTOS
- PROCURAR TOMAR ENSALADAS ALIÑADAS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN.
- EVITAR REFRESCOS Y BEBIDAS AZUCARADAS
- COMER PAN CON MODERACIÓN.
- RESTRINGIR LA INGESTA DE PATATAS FRITAS
- ELEGIR ALIMENTOS POCO PROCESADOS.
- POSTRE: SIEMPRE FRUTA O SORBETE DE FRUTA SIN ALCOHOL





TOMEMOS SAL YODADA. Dra. Lucía San Martín Barrio

El yodo forma parte de las hormonas de la glándula tiroidea, por lo que su adecuado aporte alimentario es imprescindible para que estas puedan sintetizarse con normalidad.

Según la OMS, a nivel mundial, la deficiencia de yodo es la causa prevenible más importante de daño cerebral, además puede producir bocio, alteración de la función tiroidea, mayor incidencia de abortos y muchos otros problemas según el grado de déficit.

Los últimos informes de la OMS y de la UNICEF consideran que la población española tiene una aceptable nutrición de yodo, sin embargo los estudios realizados entre embarazadas muestran que una gran parte de estas mujeres tienen un insuficiente aporte de yodo. Esto es así porque durante el embarazo los requerimientos de yodo aumentan hasta un 50%, pasando de 150 mcg a 250 mcg/día, al igual que durante la lactancia.

Las mejores fuentes de yodo son los alimentos marinos, pero con ello es difícil conseguir el aporte suficiente, por ello la OMS recomienda la utilización de sal yodada en la preparación de los alimentos, esto no significa tomar más sal, sino sustituir sal común por sal yodada. Durante la gestación tampoco así conseguimos cubrir las necesidades de yodo, por lo que las diferentes sociedades científicas implicadas en la atención a las embarazadas recomiendan añadir suplementos de yoduro potásico antes y durante la gestación y en el periodo de lactancia.

Según la OMS el objetivo de erradicar los trastornos por déficit de yodo se conseguirá cuando al menos en el 90% de los hogares se consuma sal yodada.

SORIA CARDIOPROTEGIDA

LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Las Casas, 1
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.
- Pol. Ind. Las Casas
Zona de Hipermercado. Leclerc

POLICÍA LOCAL

Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL

Comisaría Nicolás Rabal 9



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón**:
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara**. Urgencias

CENTROS MÉDICOS

- **PAMA**. Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA**. Pasaje Mariano Vicén

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y Leon. Linajes 1
- **Mutua Universal**. Avda Duques De Soria 1

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. Coordina: D. Ruiz García
Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net
D.L. SO-1/2012

