



OLA!!

Newsletter

**UDC SAUDABLE
VICERREITORÍA DO
CAMPUS DE FERROL E
RESPONSABILIDADE SOCIAL
NUTRICIONA**

maio - xuño 2023

Xa está aquí unha **nova edición da Newsletter da UDC Saudable**. A través desta canle, poñemos en coñecemento de toda a comunidade universitaria da UDC as accións levadas a cabo en promoción dun estilo de vida máis saudable coa alimentación como pilar fundamental.

Todas as accións son promocionadas pola **UDC Saudable**, servizo dependente do Vicerreitorado do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social cuxa función é a de participar na coordinación e realización de actuacións de vida saudable na comunidade universitaria con proxección social: actividade física e deporte, actividade ocupacional - rutinas cotiás, lecer e tempo libre, alimentación saudable, benestar psico-social, soño e descanso, saúde sexual, accións contra o uso e abuso de alcol, tabaco, drogas e outras adicións, inclusión saudable das persoas con diversidade, fragilidade nas persoas (infancia, maiores, enfermidades), orientación pedagóxica, entre outros aspectos; en sintonía colaborativa transversal co desenvolvemento sostible na UDC.

CONTAMOS COA TÚA PARTICIPACIÓN E APOIO EN TODAS AS ACCIÓNS!

Calquera dúbida podes contactar connosco en:
nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es ou a través da nosa web

www.nutriciona.es



udc.saudable



nutricionagroup



HR EXCELLENCE IN RESEARCH



SESIÓNS E TALLERES SOBRE ALIMENTACIÓN SAUDABLE

9 de maio

Seguridade alimentaria na casa

Escola de Relacións laborais

12 de maio: 1º sesión seminario alimentación

Alimentos e os seus nutrientes: planifica o teu menú semanal

Universidade Senior Ferrol

19 de maio: 2º sesión seminario alimentación

Azucres e sobremesas saudables: como facer unha boa compra

Universidade Senior Ferrol

26 de maio: 3º sesión seminario alimentación

Microbiota intestinal

Universidade Senior Ferrol



CONFERENCIA REAL ACADEMIA DE MEDICINA DE GALICIA

15 de Xuño

Alimentación saudable: prato de Harvard

Impartida por Emma Enriquez Merayo



Real Academia de Medicina de Galicia

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE:
PLATO DE HARVARD**



Conferencia impartida por

D^a. Emma Enriquez Merayo

Farmacéutica, dietista-nutricionista y directora de NUTRICIONA

Hará la presentación de la Sesión y de la Conferenciante el

Dr. D. Sergio Santos del Riego Santos

Académico Correspondiente y Director de UDC Saudable

Día y Hora: jueves 15 de junio de 2023, a las 19:00 horas

Lugar: Salón de Actos de la Real Academia de Medicina
C/Durán Loriga, 10. A Coruña



A FIBROMIALXIA

Que é a fibromialxia?

Cando estamos a falar de fibromialxia facémolo dun síndrome, no que aínda que a dor e a fatiga poden parecer os síntomas máis comúns, caracterízase por unha sintomatoloxía variada e complexa. A cal, produce problemas a nivel do sistema nervioso central como cefaleas crónicas, trastornos do sono, mareos, trastornos cognitivos, ansiedade, depresión, na visión, mandíbula, peito, articulacións, na pel, gastrointestinais, urinarios, sensibilidades varias e no sistema reproductor feminino.

Hai que aclarar que estes síntomas non se presentan por igual nin coa mesma intensidade en todas as persoas, o que fai moito máis complexo comprender a sintomatoloxía ao non se dispór da información necesaria e de rigor. Dita información debe de ser proporcionada no momento do diagnóstico.

É moi complexo conseguir un diagnóstico?

Na actualidade faise, en ausencia dun biomarcador ou proba específica, cos actuais criterios de diagnóstico e logo de facer as probas correspondentes para descartar outras patoloxías que poden cursar cunha sintomatoloxía similar. Con estas premisas, non debería ser complexo poder chegar ao diagnóstico final.

E dicimos que non debería ser así, xa que a fibromialxia arrastra tanto un perfil de enfermidade psicolóxica asociada á condición feminina que non é real como unha concepción de que o que non aparece en probas obxectivas para a medicina actual, non existe. Esta situación lévanos a un exceso de probas e derivacións, que as veces retrasan o diagnóstico máis do desexable. Moitas veces, este retraso pode ir en función de que o profesional crea ou non na enfermidade e tente buscar outras causas a esa sintomatoloxía. Hai uns anos podíamos estar a falar de sete ou máis anos, incluso desde que aparecían os síntomas e se lles daba credibilidade. Hai usuarias que falan que agora entenden porque sempre estiveron cansadas.



Elena María López Blanco
Presidenta de AFFINOR

MÁIS INFORMACIÓN



affinorferrol@hotmail.com
@affinor
660629100



Realmente e posto que non ten cura como tal, como é a vida con fibromialxia e fatiga crónica?

En realidade, se temos en conta o perfil de usuaria que acude a nosa entidade, é complexa. Na actualidade os tratamentos farmacolóxicos teñen unha eficacia bastante limitada, e preciso levar uns hábitos, control do estrés e iso choca bastante coa vida laboral, ocupacións inadecuadas para a sintomatoloxía, falta de adaptación do posto de traballo. A maioría chegan a casa e comentan que o único que pensan é en tirarse no sofá. Son mulleres con fillos, con netos, incluso cuidadoras. Así, e cunha sensación de agotamento físico e psicolóxico do que non teñen posibilidade de recuperarse. Outras deixaron o traballo, teñen recoñecida unha incapacidade. É un círculo vicioso.

Qué tipos de problemáticas e impedimentos se encontran habitualmente?

O máis importante é a falta de unidades de referencia íntegradas por profesionais especializados que as atendan como corresponde a estas enfermidades tanto no ámbito na rehabilitación física e funcional como psicolóxica. Excesivas derivacións con retraso e incertidume no tempo e unha medicalización excesiva. A asistencia sanitaria ten que cambiar de modelo, así non vamos a ningún lado. E o factor económico condiciona moito o acceso a unha atención de calidade no ámbito privado para cubrir este vacío. As valoracións do grado de discapacidade non son axeitadas, priman máis outras patoloxías que presentan como ansiedade e depresión.

No ámbito das actividades da vida diaria hai persoas máis limitadas que outras. Tarefas de limpeza, coller pesos, aquelas que teñan que ver coa elevación dos brazos, facer forza, cociñar, estar de pe ou sentadas certo tempo. E por suposto, xa non disfrutan do ocio, a expresión máis común é "eu antes era moi activa". Estamos falando de mulleres todoterreno que, de súpeto, non comprenden o que lles pasa. Costa asumir a situación e xestionala para elas e no ámbito familiar. Dos homes temos moi poucos datos e hai que traballar tamén nese sentido.

Vedes desde Affinor que cada vez se cuida máis a alimentación para buscar unha melloría dos síntomas?

A nivel xeral, pois non. Existe todavía descoñecemento e confusión. É un tema moi interesante porque hai estudos que están apuntando a problemas de disbiosis e a microbiota intestinal. Pode haber intolerancias que non aparacen nas probas que se fan ou problemas de sensibilidades a certos alimentos que se descoñece como actúan en cada caso.

Digo que hai confusión porque sí é certo que cada vez hai máis información, sobre todo na prensa escrita, nas redes sociais, fálase de dietas antiinflamatorias, de supresión de lácteos, do gluten, da combinación de certos alimentos. Agora ben, coa incorporación dos nutricionistas no ámbito da Atención Primaria, con independencia de facer recomendacións xenéricas, de educación no cambio de hábitos, hai que incluír a fibromialxia, a fatiga crónica e a sensibilidade química múltiple nas derivacións ás Unidades de Nutrición asdcritas a Primaria por razón da patoloxía específica para facer dietas de tipo persoalizado e ver que marxe de melloría podemos conseguir. Así o pedimos na Área Sanitaria de Ferrol.

Hai que investigar e traballar todavía moito neste e noutros ámbitos e facer un Plan Galego de Atención a estas enfermidades para evitar desigualdades entre Áreas Sanitarias.

Elena María López Blanco
Presidenta de AFFINOR



Despedímonos, deica o curso que ven!

Gustaríanos pechar a última newsletter deste curso académico 2022/2023 agradecendo a túa axuda para contribuir a **facer dos espazos universitarios lugares máis saudables**. En vos recae o protagonismo, xa que ao longo deste ano académico as diferentes accións realizadas pola nosa parte e enmarcadas na UDC saudable, gozaron dun público inmillorable que de seguro irá tornando a visión da saúde cara o pilar fundamental que é.

Durante estos meses, fúchedes máis de 800 asistentes ás conferencias impartidas en materia de nutrición. Compartimos unha media de 20 infografías divulgativas, 12 vídeos, 7 directos de instagram. Formamos parte do Outubro Saudable, o Marzo ambiental e colaboramos cos diferentes Green Campus, residencias universitarias, a Universidade Senior, o Espazo Compartido e o colectivo DAN. Creamos a Escola de Alimentación, fixemos varias mesas e informativas por diferentes facultades e escolas.

**GRACIAS POR LERNOS!
BO VERÁN!**

calquera dúbida podes contactar connosco en:
nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es ou a través da nosa web
www.nutriciona.es



udc.saudable



nutricionagroup

