

DÍA MUNDIAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Hasta dos años para lograr un diagnóstico de esclerosis múltiple

● Algo más de 50.000 personas padecen esta enfermedad en España

R. S. B.

Mañana domingo, 30 de mayo, se conmemora el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad crónica caracterizada por el ataque del sistema inmune al sistema nervioso central, produciendo grados variables de lesión neurológica persistente. Los primeros síntomas de esta enfermedad suelen comenzar en adultos jóvenes, lo que la convierte en la primera causa de discapacidad no traumática más común en esta edad. Es entre dos y tres veces más frecuente en mujeres que en varones y, después de la epilepsia, es la enfermedad neurológica más frecuente en adultos jóvenes. La detección precoz de esta enfermedad es esencial ya que la utilización temprana y adecuada de los recursos terapéuticos disponibles es un factor clave para mejorar el pronóstico de los pacientes. "Actualmente en España hay una demora en el diagnóstico de uno a dos años, por lo que aún hay margen de mejora", señala el doctor Miguel Ángel Llana, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Desmielinizantes de la Sociedad Española de Neurología.

La Sociedad Española de Neurología estima que aproximada-



Labores de fisioterapia de una asociación de pacientes en una imagen previa a la pandemia.

El coronavirus ha deteriorado la calidad de vida en casi el 50% de los pacientes

mente entre 50.000 y 55.000 personas padecen en España esta enfermedad, de la que cada año se diagnostican unos 2.000 nuevos casos. El 70% de estos nuevos casos se diagnostican en personas de entre 20 y 40 años,

aunque puede debutar a cualquier edad. Se estima que en todo el mundo padecen esta enfermedad más de 2,5 millones de personas, del total de las cuales, aproximadamente 700.000 casos se encuentran en Europa. "La esclerosis múltiple es una enfermedad con un alto impacto personal, social y sanitario por su frecuencia, su tendencia a producir discapacidad, su repercusión laboral y por las necesidades de cuidados y tratamientos que conlleva. Al menos el 50% de los pacientes tienen una considerable

afectación de su calidad de vida y el 80% del coste socioeconómico de esta enfermedad (más de 9.000 millones de euros anuales en Europa) está relacionado precisamente con estos diferentes grados de discapacidad que la enfermedad", explica el doctor Llana. "Afortunadamente en los últimos 25 años se han aprobado numerosos tratamientos que han aumentado la esperanza de vida de los pacientes hasta casi asemejarla a la del resto de la población, además de mejorar su calidad de vida", añade.

NUTRICIÓN

Sólo un 30% de la población afirma ceñirse a la dieta mediterránea

R. N. N.

La irrupción del COVID-19 hizo que muchos de esos hábitos se modificaran y, por este motivo, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad), ha elegido la Dieta Mediterránea como eje principal del Día Nacional de la Nutrición, que se celebró ayer 28 de mayo, y cuyo lema es *Dieta Mediterránea en tiempos de pandemia, ahora más que nunca* con el objetivo de promover una alimentación y estilo de vida saludable en un momento muy necesario.

El presidente de la Fesnad y Catedrático de la Universidad CEU-San Pablo, el profesor Gregorio Varela-Moreiras expone que "hemos querido realizar la encuesta Actitud y Adherencia a la dieta y estilo de vida mediterráneo con el fin de conocer cómo han cambiado nuestras costumbres, y en qué puntos debemos poner el foco para que cada vez sean más próximas a la Dieta Mediterránea". Según los resultados de la encuesta, llevada a cabo en casi 1.500 personas durante los meses de abril y mayo, tan solo el 30% de la población considera su adhesión a la Dieta Mediterránea como muy buena y, si bien el 40% de los encuestados considera que ha modificado sus hábitos, tan solo el 30% de éstos asegura que ahora sus hábitos son más próximos a la dieta mediterránea.

RECUPERAR EL MÚSCULO

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.bartolomebeltran.com

El doctor Pedro Guillén, Fundador de la Clínica Cemtro, presentó días atrás una investigación que podría suponer un antes y un después en la medicina regenerativa. Gracias a este estudio se podría reducir a la mitad el tiempo de recuperación de las lesiones musculares, lo que podría suponer que los deportistas se recuperen de sus lesiones en la mitad de tiempo.

El líder de la investigación es el Dr. Juan Carlos Izpisua, profesor

del Instituto Salk de La Jolla (California) y uno de los grandes investigadores de la biología celular. Para este trabajo ha estado rodeado de uno de los grandes especialistas como es el Dr. Guillén, quien además ha promovido y financiado el estudio a través de la Fundación Dr. Pedro Guillén y también ha tenido el apoyo de otras entidades como la Asociación de Futbolistas Españoles y la Fundación Mapfre y la colaboración del Comité Olímpico Español.

La revista *Nature Communications* ha sido la publicación que ha recogido estos interesantes hallazgos. Los primeros avances muestran que el uso de los factores de Yamanaka aumenta la regeneración de las células musculares en ratones, activando los precursores de las células musculares. Estas

proteínas son capaces de revertir una célula adulta diferenciada en una célula madre embrionaria indiferenciada. Esta investigación proporciona información sobre los mecanismos relacionados con la regeneración y el crecimiento muscular.

Tal y como señala el Dr. Pedro Guillén, la lesión muscular es la primera causa de baja en el deporte y el 60 por ciento sufren de roturas. "En mi larga vida profesional he atendido a centenares de de-

Los deportistas podrán recuperarse de las lesiones en la mitad de tiempo

portistas, profesionales o no, y a personas con lesiones musculares sin poder acortar el tiempo de curación. Siempre hemos buscado una razón para investigar sobre la lesión muscular y sólo es imposible lo que no se intenta. Los médicos estamos en deuda con los deportistas lesionados de los músculos y debemos investigar para curarles antes y mejor. Hoy estamos contentos", afirma el experto.

Por su parte, Izpisúa, que dirige el Laboratorio de Expresión Génica del Instituto Salk, destaca que "nuestros estudios tienen como finalidad ayudar a pacientes a recuperar la movilidad que se pierde por enfermedad o por envejecimiento, así como la posibilidad de reducir el tiempo de recuperación en deportistas tras una lesión muscular". Pero además del deporte,

esta investigación tiene otras aplicaciones. Estrella Nuñez, otra de las autoras del trabajo, matiza que "el uso de esta técnica también sería de gran interés para la recuperación de la masa muscular en pacientes con movilidad reducida por diferentes motivos como COVID-19, y en el tratamiento de la atrofia muscular durante el envejecimiento (sarcopenia)".

En definitiva, acortar el tiempo de recuperación de las lesiones musculares en deportistas es un reto histórico. Esa reducción supondría un enorme beneficio para toda la población, en especial para las personas mayores que, tras un largo periodo de inmovilización por problemas de salud o simplemente por el paso del tiempo, sufren pérdida de masa muscular. Es lo que hay. Seguro.

ALMERÍA



Reunión virtual con los ayuntamientos costeros de la provincia.

FAAM y los ayuntamientos costeros planifican la XIV Guía de Accesibilidad a las playas

● Como novedad los puntos accesibles contarán con un distintivo según grado de accesibilidad

Redacción

La Federación Almeriense de Asociaciones de Personas con Discapacidad, FAAM, y los doce ayuntamientos costeros de la provincia de Almería inician la coordinación para la puesta en marcha de la Guía de Accesibilidad a las Playas de la provincia 2021, la cual alcanza este año la XIV edición.

En una reunión telemática entre la dirección de Federación y los concejales y técnicos de los doce ayuntamientos con playas urbanas, éstos han conocido las novedades que este año se implementarán en esta herramienta de promoción turística. Será la primera vez que cada uno de los puntos accesibles cuenten con una distinción en función de su grado de accesibilidad. Para ello la arquitecta responsable del chequeo de las playas llevará a cabo la supervisión de cada uno de ellos teniendo en cuenta los criterios recogidos en la norma UNE 17001-1 DALCO junto a los criterios específicos de las playas. Dichos criterios tienen en cuenta que el entorno que va desde los aparcamientos hasta la playa,

Los puntos accesibles en los municipios

Los municipios han participado en esta reunión a través de la presencia tanto de concejales como de los técnicos de playas. Además han conocido cuestiones relacionadas con la instalación de los puntos accesibles, ya que esto puede marcar la diferencia entre ser o no accesibles. En este sentido FAAM ofrecerá un taller formativo a todos los técnicos de playas previo al chequeo de cada uno de los puntos accesibles.

permiten una estancia cómoda, segura y factible para el baño de las personas con algún tipo de discapacidad. “En base a estos criterios los puntos accesibles podrán obtener desde una hasta cinco estrellas de este distintivo de accesibilidad, el cual podrá ir mejorando cada verano”, ha apuntado la arquitecta, Nuria Caro.

Por su parte Valentín Sola, presidente de FAAM ha trasladado que esta herramienta de promoción del turismo de nuestra provincia www.almeriaaccesible.es, supone una oportunidad para seguir consolidando a Almería como un destino de referencia en todo el panorama nacional.

“Nuestro objetivo principal es seguir dando una imagen de una provincia sensible que apuesta por un turismo de calidad. Nuestra mayor satisfacción es que todos y cada uno de los 40 puntos accesibles descritos en la guía sean cada vez más conocidos gracias a su dotación y el gran grado de accesibilidad”. “En definitiva la guía de accesibilidad a las playas contribuye al desarrollo económico y social de todos y cada uno de los municipios presentes”, ha afirmado Sola.

Consumo advierte de la vulnerabilidad de los menores de edad

Redacción

La Dirección General de Consumo de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía ha querido sumarse esta semana a la celebración del tercer aniversario de la entrada en vigor efectiva del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD). Este establece un marco normativo que, desde los pilares jurídico, organizativo y sobre todo desde el punto de la seguridad, atañe a administraciones, empresas y el conjunto de la ciudadanía, y a las personas consumidoras y usuarias, en especial en un escenario tan hipertecnologizado como el actual, definido por realidades como el Big Data o el Internet of Things (IoT).

El Reglamento General Europeo de Protección de Datos (RGPD o REPD) comenzó a aplicarse el 25 de mayo de 2018 y se sostiene en los pilares de la intimidad, la privacidad y el honor de toda persona, de manera que la reciente actualización normativa ha supuesto un nuevo contexto que ha repercutido de manera positiva en la protección de las personas. Con el nuevo reglamento, a los tradicionales derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, se añadieron otros como los derechos al olvido de portabilidad de los datos, a la limitación del tratamiento y a no ser objeto de decisiones individualizadas, e incluyendo dos elementos tan importantes como el principio de responsabilidad proactiva de las organizaciones y el enfoque de riesgo.

Movilidad virtual del IES Nicolás Salmerón en el proyecto Erasmus+

Han participado más de 590 profesores y alumnos de Rumanía, Noruega, Italia, Turquía, Portugal y España

Redacción

En el marco de los proyectos europeos Erasmus+ el IES Nicolás Salmerón y Alonso ha llevado a cabo una movilidad de alumnado y profesorado entre el 16 de abril y el 7 de mayo de 2021.

El proyecto Alive comenzó en 2018, con el objetivo principal de fomentar en los alumnos el liderazgo como motor del propio

aprendizaje. Ante la imposibilidad de un encuentro presencial en Almería, debido a las restricciones sanitarias establecidas, los países participantes (Rumanía, Noruega, Italia, Turquía, Portugal y España) acordaron desarrollar una movilidad virtual. De este modo, el impacto que ha tenido la actividad se ha multiplicado exponencialmente, pues ha implicado la participación de unas 590 personas entre profesores y estudiantes de los seis países mencionados. El modus operandi ha consistido en el desarrollo de una serie de talleres a distancia focalizados en mediación escolar, mindfulness, alimentación saludable, primeros auxilios

y actividades de apoyo social. Los estudiantes almerienses, apoyados por sus profesores, han liderado el proceso de aprendizaje de sus compañeros extranjeros, mostrándoles vídeos, presentaciones e, incluso, un recetario digital realizados por ellos mismos.

Durante las clases de Educación Física, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales e Inglés se prepararon todos esos materiales-guía para que los alumnos foráneos cocinaran platos tales como la paella o el gazpacho, realizaran una RCP y descubrieran la importancia de la mediación escolar en la resolución de conflictos y la lucha contra el bullying.



Alumnos del IES Nicolás Salmerón.