

# 7 SIGNOS QUE DELATAN QUE SUFRES MUCHO ESTRÉS

En el momento actual, según el III Estudios de Salud y Estilo de Vida de Aegon, nueve de cada diez españoles declara haber sufrido estrés en los últimos 12 meses, aunque la mayoría (57,70%) lo sufre ocasionalmente. Además, el 90,50% de los encuestados afirma que el estrés impacta mucho o algo sobre su salud. Y sufrirlo, desgraciadamente, te lleva a la 'montaña rusa' de una larga lista de síntomas físicos y mentales. El Confidencial te cuenta siete de los que se experimentan comúnmente.

## Dolores de cabeza

Muchos estudios han encontrado que el estrés puede contribuir a ellos, una condición caracterizada por molestias, sobre todo, en la región de la cabeza o el cuello. Un ensayo de 'The Journal of Headache and Pain' con 267 personas con dolores de cabeza crónicos encontró que un evento estresante precedió al desarrollo de dolores de cabeza crónicos en aproximadamente el 45% de los casos.

Otro estudio más amplio mostró que el aumento de la intensidad del estrés se asoció con un incremento en la cantidad de días de dolor de cabeza experimentados por mes. Si bien es cierto que hay que tener en cuenta que otros desencadenantes comunes del dolor de cabeza incluyen la falta de sueño, el consumo de alcohol y la deshidratación, la ciencia no duda a estas alturas de la relación entre ambos.

## Enfermedad frecuente

Si estás constantemente luchando contra un caso de resfriado, el estrés puede ser el culpable. Afecta a tu sistema inmunológico y puede causar una mayor susceptibilidad a las infecciones. En un estudio se inyectó la vacuna contra la gripe a 61 adultos mayores

y se descubrió que las personas con estrés crónico tenían una respuesta inmune debilitada ante esta, lo que indica que el estrés puede estar asociado con una inmunidad disminuida. De manera similar, un análisis que examinó 27 estudios recogidos en 'Psychosomatic Medicine' mostró que el estrés estaba relacionado con una mayor susceptibilidad de desarrollar una infección de las vías respiratorias superiores.

## Disminución de energía e insomnio

La fatiga crónica y la disminución de los niveles de energía también pueden ser las 'víctimas' de estar bajo el yugo del estrés prolongado. Por ejemplo, un estudio de 2.483 personas encontró que la fatiga estaba fuertemente asociada con un aumento de los niveles del mismo. También interrumpió el sueño y nos causa insomnio.

Otro trabajo de 2.316 participantes probó que experimentar un mayor número de eventos estresantes se asoció significativamente con un mayor riesgo de insomnio

## Cambios en la libido

Muchas personas experimentan cambios en sus impulsos sexuales durante periodos estresantes. La revista 'Journal of Family Psychology' divulgaba un ensayo compuesto por 103 mujeres que determinó que los niveles más altos de estrés se vincularon con niveles más bajos de actividad sexual y satisfacción. Del mismo modo, un estudio examinó a 339 médicos residentes e informó que los altos niveles de estrés afectaron negativamente el deseo sexual, la excitación y la satisfacción.

## Problemas digestivos

La diarrea y el estreñimiento también pueden ser causados por altos niveles de estrés. Un trabajo que hizo un seguimiento de

2.699 niños descubrió que la exposición a eventos estresantes se asoció con un mayor riesgo de estreñimiento. Puede afectar especialmente a las personas con trastornos digestivos como el síndrome del intestino irritable (SII) o la enfermedad inflamatoria intestinal (EII). Estos se caracterizan por dolor de estómago, hinchazón, diarrea y estreñimiento.

## Transpiración

La exposición al estrés también puede causar sudoración excesiva. Un pequeño estudio del 'British Medical Journal' observó a 20 personas con hiperhidrosis palmar, una afección caracterizada por sudoración excesiva en las manos. El estudio evaluó su tasa de sudoración a lo largo del día utilizando una escala de 0 a 10. El estrés y el ejercicio aumentaron significativamente la tasa de sudoración de dos a cinco puntos en aquellos con hiperhidrosis palmar, así como en el grupo de control

## Cambios de apetito

Son comunes en momentos de estrés. Los exámenes te ponen al 'borde de los nervios'. Así, un estudio de estudiantes universitarios encontró que el 81% informó que experimentaron cambios en el apetito cuando estaban estresados. De estos, el 62% tuvo un aumento en el apetito, mientras que el 38% notó una disminución del mismo. Estos cambios en las ganas de comer también pueden causar fluctuaciones de peso durante periodos estresantes. Por ejemplo, un ensayo de 'American Journal of Epidemiology' a partir de un estudio con 1.355 personas halló que el estrés estaba relacionado con el aumento de peso en adultos con sobrepeso.

En un restaurante:  
- Camarero, camarero, ¿tiene usted ancas de rana?

- Sí, señor.  
- Bueno, pues brinque hasta la cocina y tráigame mi filete, por favor.

- Hola, querría reservar mesa en el restaurante para cenar mañana  
- ¿Cuántos serán?  
- Seremos 6 o 10, aproximadamente  
- Necesito saber cuantos confirmados  
- Confirmados 2, el resto solo bautizados...

Entra un señor en un restaurante, le entregan la carta y lee:  
verduras a elegir.

Cuando se le acerca el camarero le pregunta:  
¿Qué verduras tienen?

- ¡Espárragos!  
Y ¿qué más?  
- ¡Nada mas!

Entonces ¿entre qué puedo elegir?  
- ¡Entre sí los quiere o no los quiere!

El camarero al cliente:  
- ¿Cómo ha encontrado el señor el entrecot?  
- De milagro, oiga, ¡¡de milagro!!

JEFE:  
-Este es el cuarto día que usted llega tarde esta semana  
¿Qué conclusión saca de eso?  
EMPLEADO:  
- Que hoy es jueves...

Llega un hombre a una farmacia y le pregunta al farmacéutico:  
- ¿Tiene pastillas para los nervios?  
- Sí  
-¡Pues tómese dos que esto es un atraco!

- Papá papá, ¿qué significa IRONÍA?  
- Ironía es que tú seas pelirrojo como el

vecino, y que sea yo el que tiene que responder tus preguntas estúpidas.

Hay un montón de manzanas en un árbol y de repente una se cae. Todas las de arriba empiezan a reírse y a burlarse de la que se ha caído y ésta responde:  
- No os riáis, ¡inmaduras!

Una rubia se salta un semáforo en rojo y la detiene un policía  
- ¿Lo siento oficial, es que soy daltónica.  
- ¿Pero usted cree que yo soy tonto? ¿O me va a decir que en Daltonía no tienen semáforos?

Un hombre, pálido, triste y escuálido, va al psiquiatra y le dice:  
-Mi suegra me está matando. Sé que me voy a morir. ¿Tengo cura?  
-Claro que sí, en cualquier iglesia encontrará uno.

# Hoja Informativa



Publicación de ACCU RIOJA - Núm. 145 - 2021

Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de la Rioja

## ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL Y ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS: ¿CÓMO SE RELACIONAN?

La enfermedad inflamatoria intestinal (EII) engloba dos trastornos inflamatorios: la enfermedad de Crohn (EC) y la colitis ulcerosa (CU). Ambos no tienen una causa específica reconocida en la actualidad, aunque se investiga un posible origen autoinmune y la predisposición genética. No obstante, se sabe que la alimentación juega un rol clave tanto en la prevención como en el tratamiento de estas patologías.

Entendiendo mejor la Enfermedad inflamatoria intestinal Tanto EC como CU son patologías inflamatorias del tracto intestinal con etiologías desconocidas. Es decir, que no se sabe exactamente por qué motivo(s) se desarrollan, pero sí se reconoce que el estilo de vida, sobre todo la dieta y el estrés, pueden agravar sus síntomas.

Hablando de síntomas, la enfermedad inflamatoria intestinal puede ocasionar dolor y cólicos abdominales, diarrea y presencia de sangre o pus en las heces. Además, otros signos comunes son:

Fiebre  
Cansancio constante  
Aftas  
Pérdida de apetito y peso  
Dolor o secreción alrededor del ano, en consecuencia, de la inflamación de la fístula  
En niños, puede retrasar el crecimiento y desarrollo sexual.  
Si bien sus sintomatologías resultan pareci-

das, existen diferencias clínicas y patológicas entre la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn. Esta última puede provocar lesiones en cualquier parte del tracto digestivo, que se extiende desde la boca hasta el ano. Mientras que, en la primera, las lesiones inflamatorias se concentran en la pared del intestino grueso (colon).

### Factores de riesgo de la EII

Como decíamos, no se conoce una sola causa responsable del desarrollo de la EII. Pero se ha observado que ambos trastornos se diagnostican con más frecuencia en personas genéticamente predispuestas y que múltiples factores internos y externos al organismo (ambientales), pueden favorecer su desarrollo.

Uno de ellos son los desequilibrios en la microbiota intestinal, ya que pueden conllevar a alteraciones en el sistema inmunológico, que a su vez dispara una serie de respuestas inflamatorias anómalas, aumentando el riesgo de trastornos autoinmunes e inflamatorios.

En este sentido, la alimentación, el estrés y los demás hábitos de vida del paciente se vuelven centrales en la prevención y el tratamiento de la EII. Y cada vez más, el consumo de alimentos que pueden favorecer el aumento de los marcadores inflamatorios, como los ultraprocesados, se apunta como un importante factor de riesgo.

### Enfermedad inflamatoria intestinal y alimentos procesados: ¿cuál es la relación?

Diferentes investigaciones venían sugiriendo que el consumo de alimentos procesados podría aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad inflamatoria intestinal. Y un reciente estudio publicado en el British Medical Journal, ha evaluado esta hipótesis a larga escala, acompañando participantes de Europa, América del Norte y Sudamérica entre los años de 2003 y 2016.

Los resultados muestran que quienes consumen cinco o más porciones diarias de alimentos procesados, tienen un 82% más de riesgo de desarrollar EII. Y para aquellos que consumen de una a cuatro porciones al día, este riesgo se incrementa en un 67%.

En ambos casos, el grupo con el que se establece la comparación y se verifica un incremento del riesgo de EII, está conformado por personas que basan su dieta en alimentos naturales o poco elaborados. Además, debemos destacar que, durante el periodo de acompañamiento, al menos 460 participantes fueron diagnosticados con alguna enfermedad inflamatoria del tracto intestinal.



Número reservado para la Asociación en Administración de Loterías C/ Albia de Castro, 3 Logroño



Casa de las Asociaciones Parque de San Antonio, s/n 26009 LOGROÑO Tel. 644 96 84 34 accuroja@hotmail.com

Síguenos también en www.accuroja.com y mantente informado en facebook

Horario atención al público: martes de 17:30 a 19:30 horas en la Casa de las Asociaciones.

La información presentada en este boletín sólo tiene fines educativos e informativos y no intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico. Antes de iniciar un programa de salud se debe consultar a un profesional.

# LOS ULTRAPROCESADOS FAVORECEN LA ENFERMEDAD DE CROHN Y LA COLITIS

Consumir habitualmente alimentos ultraprocesados aumentan el riesgo de sufrir enfermedades digestivas como la enfermedad de Crohn y la colitis, ambas enfermedades inflamatorias intestinales.

Una ingesta elevada de alimentos ultraprocesados se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedad inflamatoria intestinal, incluidas la enfermedad de Crohn y la colitis, según una investigación publicada en el *British Medical Journal*. Varios estudios anteriores relacionaban los ultraprocesados con mayores tasas de cáncer, diabetes, depresión y mortalidad.

En España, la media de la población consume el 25% de las calorías diarias consumiendo casi 400 g de alimentos ultraprocesados. Este porcentaje se eleva hasta el 70% de las calorías en los niños y adolescentes. Estos malos hábitos de consumo ponen en riesgo la salud de una parte importante de la población. Para reducir este peligro, se recomienda sustituir los ultraprocesados por alimentos enteros naturales, especialmente vegetales.



## LOS ULTRAPROCESADOS SON INFLAMATORIOS

El sistema de clasificación de alimentos NOVA define los ultraprocesados como productos de bajo costo, elaborados con azúcares y grasas añadidas, sal, aditivos, conservantes y estabilizadores y otros aditivos. Entre ellos se encuentran, por ejemplo, los refrescos, las patatas fritas, los dulces y los helados, las salchichas y otros productos de

conservas.

El estudio, dirigido por el doctor Neeraj Narula, de la Universidad McMaster (Canadá), que ha coordinado un extenso equipo internacional, señalan como ultraprocesados especialmente peligrosos los que contienen aditivos no naturales como sabores artificiales, azúcares, estabilizadores, emulsionantes y conservantes porque pueden afectar la salud intestinal.

una puntuación de Mayo parcial (puntuación de Mayo sin endoscopia) en semana 8 o como una puntuación de Mayo total en semana 52 inferior o igual a dos y sin ninguna subpuntuación individual mayor de uno. La incidencia de EII en la edad pediátrica se encuentra en ascenso progresivo en los últimos años (7-5 pac/100.000 hab). Prevalencia de la colitis ulcerosa La colitis ulcerosa – cuya prevalencia es España es del 0,39%– junto a la enfermedad de Crohn forman parte de un grupo de trastornos inflamatorios denominados Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII). La incidencia de EII en la edad pediátrica se encuentra en ascenso progresivo en los últimos años (7-5 pac/100.000 hab). Hasta un 25% de los pacientes con EII comienzan sus síntomas en la infancia o adolescencia. “La colitis ulcerosa de inicio en edad pediátrica tiende a ser más extensa y grave que en adultos y altera aspectos de la vida familiar, social y escolar de los niños. Además, el riesgo de colectomía a 10 años es significativamente mayor en estos pacientes que en adultos. Por ello, contar con tratamientos que

charcutería o los nuggets de pollo. Dicho de otra manera, cualquier producto envasado con una lista de más de cinco ingredientes es probablemente un ultraprocesado. En cambio, alimentos sin procesar son las hortalizas, las frutas, los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las semillas sin tostar ni salar, y los huevos. Alimentos elaborados que se pueden consumir en cantidades moderadas son los aceites y las

## EL ESTUDIO SE HA REALIZADO EN 21 PAÍSES

Los investigadores analizaron la ingesta de alimentos de 116.087 participantes en 21 países de ingresos bajos, medios y altos de todo el mundo (la denominada cohorte PURE de epidemiología rural urbana prospectiva) a lo largo de 10 años (de 2003 a 2016). Los participantes recibieron un cuestionario de frecuencia alimentaria al inicio del estudio para determinar su ingesta dietética habitual. Luego, los investigadores evaluaron cuántos participantes fueron diagnosticados con enfermedad de Crohn o colitis durante el período de estudio y si estaba asociado con su ingesta de ultraprocesados.

Los participantes se agruparon según la cantidad de ultraprocesados que comían a diario: menos de una ración al día, de una a cuatro raciones y más de cinco.

Los investigadores descubrieron una relación entre las dietas ricas en alimentos ultraprocesados y un mayor riesgo de desarrollar enfermedad inflamatoria intestinal. El doctor Narula explica que los participantes que consumían más de cinco raciones de ultraprocesados al día sufrían casi el doble de riesgo de desarrollar enfermedad inflamatoria intestinal en comparación con aquellos que consumían menos de una ración al día. Además, el estudio concreta que, dentro de los ultraprocesados, los más dañinos son las carnes procesadas, los refrescos, los alimentos con alto contenido de azúcar y los bocadillos salados.

ayuden a controlar los síntomas, la progresión de la enfermedad y la aparición de complicaciones es fundamental”, ha afirmado el doctor Víctor Navas, Jefe de la Sección de Gastroenterología y Nutrición Infantil del Hospital Regional Universitario de Málaga. “La posibilidad de disponer de nuevas opciones terapéuticas para el tratamiento de la colitis ulcerosa pediátrica, supone un paso muy importante en el compromiso que AbbVie mantiene con la investigación destinada a mejorar el abordaje de las enfermedades inflamatorias intestinales”, ha indicado Luis Nudelman, director Médico de AbbVie en España. “Se trata de un fármaco anti-TNF que ya ha demostrado su eficacia tanto en la enfermedad de Crohn como en la colitis ulcerosa en adultos y en pacientes con Enfermedad de Crohn pediátrica. Con la incorporación de esta nueva indicación al Sistema Nacional de Salud, esperamos contribuir con pacientes pediátricos y sus cuidadores en la mejora de su calidad de vida”, añadió Nudelman.

# CÓMO SEGUIR UNA DIETA PARA COMBATIR LA INFLAMACIÓN CRÓNICA



Optar por seguir una dieta con alimentos antiinflamatorios puede ayudarte a combatir la inflamación crónica y reducir tu riesgo de enfermedades, incluso a favorecer tu estado de ánimo.

## El pescado graso es rico en omega-3 que tiene propiedades antiinflamatorias

El pescado graso es rico en omega-3 que tiene propiedades antiinflamatorias. La inflamación se puede combatir desde la alimentación, aseguran los expertos en salud. La inflamación crónica es dañina para tu cuerpo, está asociada a muchas enfermedades como el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes, la artritis, la depresión y el Alzheimer.

“Muchos estudios experimentales han demostrado que los componentes de los alimentos o bebidas pueden tener efectos antiinflamatorios”, dice el Dr. Frank Hu, profesor de nutrición y epidemiología en el Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard a través de Harvard Health.

## Dieta antiinflamatoria pondera los alimentos integrales y sin procesar

La dieta antiinflamatoria incluye alimentos ricos en nutrientes, sin procesar o mínimamente procesados y muchas verduras. Ejemplos de dietas antiinflamatorias son la dieta mediterránea, DASH y la dieta MIND.

La dieta mediterránea es rica en frutas, verduras, nueces, cereales integrales, pescado y aceites saludables.

## Una dieta antiinflamatoria también favorece el estado de ánimo

Una dieta más natural y menos procesada puede tener efectos favorables en tu salud física y emocional. “Una dieta saludable es beneficiosa no solo para reducir el riesgo de enfermedades crónicas, sino también para mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida en general”, dice el Dr. Hu.

## Alimentos que incluye una dieta antiinflamatoria

Una dieta antiinflamatoria incluye: frutas como fresas, arándanos, cerezas y naranjas, tomates, verduras de hoja verde; pescados grasos como salmón, caballa, atún y sardinas; nueces, almendras y cacahuates; y aceite de oliva.

## Alimentos a evitar

En la medida de lo posible se deben reducir o evitar los alimentos que provocan inflamación como: carbohidratos refinados, como pan blanco y pasteles; alimentos fritos; bebidas azucaradas como los refrescos; carnes rojas y carnes procesadas; margarina y mantequilla.

## Cómo seguir una dieta antiinflamatoria

Come menos carne. Opta por pescados grasos, son ricos en omega-3 con propiedades antiinflamatorias. Con el objetivo de dos o tres porciones a la semana, como sugiere la Asociación Estadounidense del Corazón. También puedes incluir en tu dieta carne magra de aves como pollo y pavo. Las legumbres, nueces y semillas suman proteína vegetal a tu dieta.

Incluye vegetales en tu plato. La investigación ha encontrado que dos porciones de fruta al día y tres de verduras pueden ayudar a prevenir enfermedades y favorecer una vida longeva. Las coles de Bruselas, brócoli

y pimientos son ejemplos de verduras llenas de antioxidantes antiinflamatorios.

Bayas y otras frutas. En lugar de un pastelillo opta por una mezcla de bayas. Las bayas son ricas en polifenoles, especialmente antocianinas, con poderosos efectos antioxidantes y antiinflamatorios que han demostrado favorecer la salud del cerebro y corazón.

Opta por cereales integrales. Los cereales integrales como la avena, el arroz integral, quinoa, mijo o cuscús contienen sustancias que ayudan a promover el crecimiento de bacterias saludables que pueden producir compuestos que ayuden a contrarrestar la inflamación.

Frijoles y otras legumbres al menos tres veces por semana. Los frijoles, lentejas, garbanzos y guisantes son ricos en fibra, aportan proteínas, vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes. Su consumo ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y diabetes.

Come nueces todos los días. Consume un puñado de nueces crudas como un reemplazo saludable de los bocadillos procesados. Las nueces aportan fibra, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fitoquímicos antioxidantes con efectos antiinflamatorios.

Té verde y café. En lugar de un refresco carbonatado, opta por té verde o café sin azúcar. Ambos contienen polifenoles antioxidantes y antiinflamatorios.

Aceite de oliva. Usa el aceite de oliva como principal grasa añadida, en sustitución de otros aceites y grasas como mantequilla o margarina.

## Éxito en la reducción de la inflamación

Para tener éxito en la reducción de la inflamación una alimentación antiinflamatoria debe seguirse como parte de un estilo de vida. “Cambiar la dieta a largo plazo, no solo durante 3 a 6 meses”, dice a Insider Mari Ricker, profesora de medicina en la Universidad de Arizona.

# HUMIRA® (ADALIMUMAB) EN ESPAÑA PARA PACIENTES PEDIÁTRICOS CON COLITIS ULC.

AbbVie ha anunciado el lanzamiento en España de una nueva indicación para HUMIRA® (adalimumab) en el tratamiento de la colitis ulcerosa activa de moderada a grave en pacientes pediátricos (a partir de los 6 años de edad) que han presentado una respuesta inadecuada al tratamiento convencional con corticosteroides y/o 6-mercaptopurina o azatioprina, o que no toleran o tienen contraindicaciones médicas a dichos tratamientos.

El pasado noviembre, la Comisión Europea anunciaba la aprobación de adalimumab basada en resultados del estudio ENVISION I (estudio aleatorizado, doble ciego, multicéntrico) de Fase III diseñado para evaluar la eficacia, la seguridad y la farmacocinética de adalimumab en pacientes pediátricos (4-17 años de edad) con colitis ulcerosa de moderada a grave, que demostró que adalimumab cumplió los criterios de valoración coprimarios de remisión clínica en la semana 8 (según la puntuación de Mayo parcial) y, al cabo de un año (52 semanas) (según la puntuación de Mayo total). La remisión clínica se definió como

# LA VACUNA CONTRA EL COVID-19 PROVOCA ANTICUERPOS EN EL 90% QUE TOMA INMUNOSUPRESORES

La vacuna contra el Covid-19 provocó respuestas de anticuerpos en casi nueve de cada diez personas que toman inmunosupresores, según un estudio realizado por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis en Estados Unidos. No obstante, sus respuestas fueron solo alrededor de un tercio más fuertes que las de las personas sanas.

El estudio analizó a las personas que tomaban medicamentos inmunosupresores para tratar enfermedades inflamatorias crónicas como la enfermedad inflamatoria intestinal y la artritis reumatoide. Al no haberse establecido un nivel mínimo de anticuerpos necesarios para la protección, ha sido difícil decir si los niveles alcanzados por las personas que toman medicamentos inmunosupresores son lo suficientemente altos como para protegerlos del Covid-19 grave. El trabajo se ha publicado en 'Annals of Internal Medicine'.

Recientemente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos recomendaron que las personas que toman inmunosupresores reciban una tercera dosis de la vacuna para fortalecer sus respuestas inmunes. El hecho de que la vacuna contra el Covid-19 provoque una respuesta en personas con sistemas inmunitarios comprometidos es una noticia alentadora para esta población que se enfrenta a un alto riesgo de enfermedad grave.

“Algunos de nuestros pacientes han dudado en vacunarse, lo cual es lamentable porque tienen un mayor riesgo de tener casos más graves de Covid-19 si se infectan, en comparación con aquellos que no toman medicamentos inmunosupresores. Algunos de ellos están preocupados de que la vacunación pueda hacer que su enfermedad se agrave, pero no hemos visto que eso suceda. Otros no ven el sentido de la vacunación, porque piensan que los medicamentos que están tomando para tratar su condición autoinmune evitarán que produzcan una respuesta inmune a la vacuna”.

# INFUSIONES QUE AYUDAN A ALIVIAR LA INFLAMACIÓN E IRRITABILIDAD

De acuerdo con el portal especializado Mejor con Salud, la salvia, el hinojo y el anís son productos naturales efectivos para combatir la inflamación.

## 1. Infusión de salvia

La salvia es una planta cuyas propiedades facilitan el alivio del colon irritable. De acuerdo con el estudio Pharmacological properties of Salvia officinalis and its components, realizado por la Universidad Mashhad de Irán, la salvia ayuda a combatir la inflamación y produce una sensación de relajación en la zona. Además, el estudio señala que sus nutrientes resultan beneficiosos para la flora bacteriana del intestino, por lo que previene el estreñimiento y ayuda a mejorar el proceso de defecación.

### \* ¿Cómo se prepara?

Se necesita una cucharadita de salvia seca y una taza de agua. En la taza de agua hirviendo se agrega la salvia y se deja reposar por 15 minutos. Una vez el tiempo haya

transcurrido, la infusión se debe colar y quedar lista para el consumo.

## 2. Semillas de hinojo

Las semillas de hinojo son populares por sus propiedades digestivas y antiinflamatorias. De acuerdo con el estudio Foeniculum vulgare Mill: A Review of Its Botany, Phytochemistry, Pharmacology, Contemporary Application, and Toxicology, citado por el portal, estas semillas promueven el alivio de la hinchazón del vientre y ayuda a expulsar los gases retenidos en la zona.

### \* ¿Cómo se prepara?

Para preparar esta infusión se necesita una taza de agua y una cucharadita de semillas de hinojo, al igual que la infusión anterior, se debe poner a hervir la taza de agua y cuando esté en el punto de ebullición se debe retirar del fuego para agregar las semillas. Se dejan reposar por 15 minutos, se cuela y esta lista para el consumo.

## 3. Infusión de anís

Esta infusión es un remedio antiinflamatorio que ayuda además a calmar y reducir los espasmos estomacales y la acumulación de gases en el intestino. Según una investigación realizada por la Universidad de San Martín de Porres, en Perú, esta infusión tiene propiedades digestivas y reduce la irritación del colon. Además, promueve la formación de bacterias saludables en el intestino.

### \* ¿Cómo se prepara?

Para preparar esta infusión se debe poner agua a hervir y añadir el anís cuando el agua alcance su punto de ebullición. Se deja reposar por 10 minutos, se cuela para evitar que queden restos de anís en el líquido y está lista para el consumo. De acuerdo con el portal experto esta infusión es preciso tomarla antes de las comidas principales.

# 5 SÍNTOMAS DE INTOLERANCIA A LA LACTOSA QUE DEBERÍAS IDENTIFICAR

Si alguna vez te has sentido hinchada, con gases o simplemente mal después de tomar un helado, un vaso de leche, un yogur o una comida cargada de queso, es más que posible que seas intolerante a la lactosa. Las personas que sufren intolerancia a la lactosa no pueden digerir completamente la lactosa, el azúcar que se encuentra en la leche y los productos lácteos. Este trastorno digestivo es causado por la falta de una determinada enzima, la lactasa, encargada de descomponer la lactosa en dos azúcares simples: glucosa y galactosa.

La mayoría de los bebés y los niños no tienen problemas para producir suficiente lactasa, pero a medida que envejecemos, la producción de lactasa se reduce progresivamente. Esto conduce a la intolerancia a la lactosa en muchos adultos. Se estima, de hecho, que aproximadamente el 65% de los adultos tienen algún grado de intolerancia a la lactosa. Eso sí, aunque la intolerancia a la lactosa es bastante común, no siempre sus síntomas se identifican bien y puede pasar desapercibida para algunas personas...

## Los síntomas más comunes de intolerancia a la lactosa

Hay cinco síntomas principales que identifican una intolerancia a la lactosa. Si presentas los siguientes síntomas es posible que estés lidiando con este problema digestivo:

Hinchazón  
Diarrea aguda  
Gases o flatulencias  
Calambres o cólicos estomacales  
Náuseas



La forma más efectiva de identificar estos síntomas con una intolerancia a la lactosa y no con otro problema digestivo (como una gastroenteritis, una intoxicación alimentaria puntual, etc) es el tiempo: generalmente los síntomas de la intolerancia aparecen entre 30 minutos y dos horas después de consumir alimentos que contienen lactosa.

Dos tipos de intolerancia a la lactosa  
La intolerancia a la lactosa se puede dividir en dos tipos: primaria y secundaria. La intolerancia primaria a la lactosa se debe a la falta o disminución de la producción de la enzima digestiva lactasa, que ayuda en la

digestión de la lactosa. Por su parte, la intolerancia secundaria a la lactosa puede ser causada por una lesión en la superficie mucosa de los intestinos, ya que la lactasa se produce al final de las vellosidades intestinales. Las vellosidades intestinales son pequeños flagelos en forma de dedos que recubren toda la longitud del interior del intestino delgado: absorben los nutrientes de los alimentos que consumes y los llevan al torrente sanguíneo, donde pueden trasladarse a otros lugares del cuerpo donde esos nutrientes se pueden utilizar mejor. La intolerancia secundaria a la lactosa puede ocurrir como resultado de varias afecciones, que incluyen la enfermedad inflamatoria intestinal, la enfermedad celíaca o diversas infecciones virales.

Al mismo tiempo, existen diversos grados de intolerancia a la lactosa. Algunas personas pueden tener una producción de lactasa absolutamente nula, mientras que otras tienen niveles bajos de producción de lactasa. Por lo tanto, es posible que alguien con baja producción de lactasa tolere una o dos porciones de alimentos que contienen lactosa sin síntomas. Sin embargo, pueden experimentar síntomas más agudos si exceden las dos porciones o aumentan la frecuencia de ingesta de lactosa.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PROBIÓTICOS

La pandemia de la COVID-19 ha provocado un considerable sufrimiento en todos los países. Se estima que en todo el mundo se han contagiado unos 225 millones de personas y en España casi 5 millones de personas, lo que supone un importante desafío a los sistemas de salud a nivel global. Sars-Cov-2 afecta principalmente al sistema respiratorio. Sin embargo, se han descrito infecciones gastrointestinales, con síntomas como diarrea, náuseas, vómitos, dolor abdominal y falta de apetito. En estos casos los pacientes pueden desarrollar alteraciones de la microbiota intestinal con una reducción significativa de bacterias beneficiosas, tales como Lactobacillus y Bifidobacterium y con un aumento importante del número de microorganismos patógenos.

Durante la infección por SARS-CoV-2, también podrían ocurrir coinfecciones bacterianas e infecciones secundarias en pacientes con COVID-19, lo que implica el uso necesario de antibióticos. Incluso en ausencia de coinfecciones bacterianas en pacientes con COVID-19, el uso de antibióticos es una práctica clínica común, lo que también podría alterar la microbiota intestinal. Durante esta pandemia, varios estudios demostraron que en pacientes con disbiosis intestinal, como los pacientes con una enfermedad inflamatoria intestinal, los pacientes obesos, pacientes con graves problemas de desnutrición o deficiencia en micronutrientes, la microbiota intestinal puede ser un factor de riesgo secundario para el desarrollo de COVID-19 grave.

Es cierto que no hay pruebas claras de que nuestra microbiota intestinal desempeña una protección directa contra la COVID-19, pero disponemos de evidencias sólidas de la existencia de una relación estrecha entre la microbiota intestinal y sistema inmunitario. Está más que demostrado que una microbiota saludable favorece la homeostasis inmunitaria evitando así las sobre-reacciones inmunitarias. Además, el 80% de nuestro sistema inmunitario está en el intestino y la microbiota intestinal ayuda a fortalecerlo y luchar contra infecciones comunes.

Pero la microbiota intestinal puede desequilibrarse fácilmente y afectar a nuestras defensas. Por ello es muy importante mantener una dieta equilibrada y saludable. Una de las frases célebres del padre de la medicina

moderna, Hipócrates, es: «Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina». En este sentido, las infecciones respiratorias pueden ser mal toleradas o mejor soportadas si nuestra microbiota intestinal se encuentra en buen estado de salud y para conseguir tal objetivo, la alimentación saludable tiene que ser uno de los pilares primordiales. El refuerzo de nuestro sistema inmune y el restablecimiento de la microbiota intestinal no será posible si no nos alimentamos adecuadamente y estas son condiciones básicas y necesarias que requiere nuestro organismo para defendernos mejor de las enfermedades y de las infecciones. Por ejemplo, según la Sociedad Internacional de Inmunonutrición (ISIN), una alimentación variada y equilibrada, rica en verduras, frutas, semillas y frutos secos que contengan antioxidantes, ayuda al buen funcionamiento inmunitario. En este sentido, la dieta mediterránea promueve una microbiota saludable y mejora la respuesta inmunitaria.

## Probióticos y prebióticos

Otra de las posibles soluciones para la modulación y el restablecimiento de la microbiota intestinal es mediante el consumo de probióticos y prebióticos. Los probióticos han sido definidos, según la Organización Mundial de la Salud, como «microorganismos vivos que, cuando son administrados en cantidades adecuadas, confieren beneficios para la salud del huésped». En cuanto a los prebióticos, son compuestos fermentables que tienen la capacidad de inducir cambios específicos en la composición de la microbiota intestinal, así como en su actividad metabólica, con el fin de ejercer un efecto positivo sobre la salud. Los prebióticos se encuentran mayoritariamente en alimentos de origen vegetal. Las fuentes principales son el ajo, la cebolla, las alcachofas, el puerro, los espárragos, los plátanos y otras frutas, la miel, el trigo, la avena y otros cereales, así como la soja y demás legumbres.

La mayoría de los efectos beneficiosos asociados a la fermentación de estos prebióticos en el intestino están relacionados con la producción de ácidos grasos de cadena corta. Estos ácidos grasos producen un descenso en el pH luminal, lo cual permite inhibir el crecimiento de microorganismos patógenos y también son capaces de modular la res-

puesta inmune e inflamatoria celular. Los microorganismos probióticos poseen múltiples efectos beneficiosos para la salud del hospedador. Algunos ensayos clínicos han conseguido demostrar el efecto del consumo de probióticos en el restablecimiento de la microbiota intestinal. Algunos probióticos poseen la capacidad de interactuar con el Sistema Inmunitario, pudiendo intervenir en determinados procesos alérgicos o inflamatorios a través de la modulación de la respuesta inmune local y sistémica. En relación al efecto de los probióticos en infecciones respiratorias, son varios los ensayos clínicos que respaldan el efecto beneficioso de algunas cepas probióticas de L. rhamnosus, B. bifidum, Lactobacillus casei, L. gasseri y Bifidobacterium longum sobre la incidencia de distintas enfermedades del tracto respiratorio, así como en la reducción de la sintomatología propia de las infecciones de las vías respiratorias superiores e inferiores.

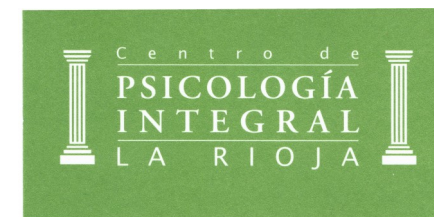
## Original vegetal

En esta investigación realizada por nuestro Equipo de Investigación El\_BIO1\_2021 de la Universidad de Jaén, se ha demostrado que las aceitunas verdes de mesa fermentadas de forma espontánea se consideran una fuente natural de bacterias lácticas con gran potencial probiótico. Además del valor nutricional de las aceitunas de mesa (ácidos grasos insaturados, fibra, vitaminas, minerales, flavonoides y polifenoles), la presencia de las bacterias del ácido láctico probióticas capaces de sobrevivir durante el almacenamiento proporciona un valor añadido. En esta investigación se ha demostrado que los probióticos de origen vegetal aislados de aceitunas de mesa tienen muchas propiedades de gran interés como actividad antimicrobiana, eliminación de patógenos, degradación de azúcares complejos, secuestro de metales pesados, etc.

En conclusión, es cierto que una alimentación saludable y una microbiota sana no son suficientes para evitar que nos infectemos con el virus SARS-CoV-2, sin embargo, una dieta equilibrada rica en verduras y vegetales que incorpora probióticos y prebióticos, cuando sea necesario, nos ayudará a reforzar nuestro sistema inmunitario.

## CONSULTA DE PSICOLOGÍA CONCERTADA CON LA ASOCIACIÓN

Esta consulta es llevada a cabo por profesionales que conocen nuestra situación y presenta ventajas económicas. Si tenéis dudas, poneros en contacto con la Asociación y se os orientará.



Siete Infantes de Lara, 11 - Oficina 6  
26007 Logroño Tel. 941 510 963

## Licenciados en Psicología



Héctor Tudelilla  
nº col. R0105  
Tel. 676 871 005



Esperanza Pejenaute  
nº col. R0115  
Tel. 637 518 699

# VISIBLES CON BOLSA

Con tan solo 22 años, Oliver García Grillo es el presidente de la Asociación Canaria de enfermos y familiares de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal y Ostomía (ACEIIO), creada hace seis meses para dar visibilidad y luchar por los derechos de un colectivo con una discapacidad silenciosa y desconocida.

La entrevista que Oliver García Grillo hizo en Diario de Avisos en septiembre del año pasado, en la que se animó a contar como afronta el día a día con la enfermedad de Crohn y estando ostomizado, supuso un antes y un después en su vida. Fue el impulso que necesitaba porque a partir de ese momento, este joven realejero se dijo a sí mismo: "¿por qué no hacer más para visibilizar la realidad de personas como yo?". Una pregunta que derivó en la Asociación Canaria de enfermos y familiares de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal y Ostomía (Aceiio), creada hace seis meses y de la que es su presidente. Es la cara visible pero detrás suyo hay muchas personas que lo acompañan para luchar por los derechos de un colectivo con una discapacidad silenciosa y todavía desconocida que creen que unidas pueden hacer mucho más.

Fue su madre quien lo convenció de que era él quien tenía que estar al frente porque es quien tiene la bolsa, se ve limitado y por lo tanto, el que mejor conoce las necesidades e impedimentos que sufren a diario las personas que se someten a una operación en la que se le realiza una apertura o estoma para expulsar de forma segura los residuos que genera el organismo.

"Al final me está gustando transmitir mi experiencia para poder ayudar a quienes todavía no se adaptan bien a la bolsa y se encierran en casa", confiesa el joven realejero, que a sus 22 años compartió su experiencia con el alumnado de Quinto y Sexto de Primaria del Colegio Pérez Zamora, de Los Realejos. Unas charlas enfocadas a la sensibilización de la enfermedad de Crohn -que en su caso se le descubrió a los 8 años-, la realidad de las personas ostomizadas, pero también a la solidaridad y empatía con los demás, más allá de una dolencia específica. Una experiencia enriquecedora que no descarta repetir en este curso escolar.

Todavía no se ha encontrado con niños ostomizados pero sí con jóvenes que quieren colaborar con Aceiio que, a diferencia de otras asociaciones, también en los familiares, porque son ellos su mayor apoyo y por lo tanto, tienen que estar bien y tener conocimientos para poder ayudar.

Fue el 2 de marzo de 2021 cuando un grupo de personas se unió para formar Aceiio. La primera pelea de Oliver y su familia empezó con los baños adaptados y en concreto, los de la playa de El Socorro, 'su playa', que en breve será una realidad y por eso Oliver decidió celebrar el medio año de vida de la Asociación con una visita a las obras.

Los aseos son un problema para todas las personas ostomizadas. No solo es indispensable que estén limpios sino que su acceso sea fácil y rápido para vaciar o cambiar la bolsa y realizar la limpieza de la zona antes

de colocarse una nueva. Para ello solo se requiere un lavabo interior, una mesa ubicada frente a un espejo, un contenedor para desechos orgánicos y la señalización correspondiente. Ninguna playa del Norte de la Isla cuenta aún con este tipo de servicios y limita a las personas ostomizadas. Ni hablar de parques infantiles, plazas, ayuntamientos, instituciones como la Universidad de La Laguna (ULL) o los dos hospitales de la Isla. También pide que no tengan que pagar para hacer una necesidad básica, porque muchas veces estos enfermos tienen que consumir obligatoriamente para poder usar el baño de un establecimiento.

Sabe que este objetivo no es fácil porque supondría estar abiertos 24 horas, pero una tarjeta identificativa para los afectados, que les permita entrar y salir facilitaría las cosas. "Al mismo tiempo se podía controlar y garantizar la higiene, porque solo entrarían quienes lo necesitan", subraya.

El trabajo de Aceiio está empezando a dar sus frutos. Ya se ha presentado y hablado con los responsables municipales de varios ayuntamientos para que se hagan eco de su



petición y adapten los aseos a las personas ostomizadas.

Además de los baños de la playa de El Socorro hay uno planificado en el Pabellón de Deportes Basilio Labrador que luce en un cartel los colores y nombre de la asociación, tanto en el exterior como en el interior. El Puerto de la Cruz cuenta con otro en la Estación de Guaguas y se están adaptando en playa Jardín y la de Punta Brava mientras que La Orotava tiene otro en el Centro de Mayores.

Además de las Corporaciones del Valle, la Asociación se ha dirigido a Icod de los Vinos porque "la idea es que no sean unos pocos municipios sino que se sumen cada vez más", recalca. La adaptación de los baños, que además es un derecho que tienen los ostomizados y las personas que padecen una enfermedad inflamatoria intestinal, es solo uno de los proyectos de Aceiio que tiene más objetivos que alcanzar. Uno de ellos es cambiar el logotipo de discapacidad por uno de diversidad funcional visible y no visible.

El pasado año Oliver estuvo ingresado en dos ocasiones en el hospital. Debido a la pandemia de Covid-19 ningún familiar pudo acompañarlo. Fue justo antes de Navidad. Como lleva haciéndolo desde pequeño ya se organiza, lleva su consola y su teléfono móvil para contactar con su familia y sus

amigos. Tiene la ventaja que el personal lo conoce. "Entraban las enfermeras y me hablaban. Pero cuando eres nuevo, esas cuatro paredes se te vienen encima", apunta. Aun así, la última vez, en junio de este año, "fue muy dura", confiesa. "Yo me veía bien pero seguía ingresado, pasaban los días y ni siquiera podía salir de la habitación a caminar. Estaba encerrado en unos pocos metros cuadrados. Fueron tres semanas interminables", cuenta.

Entiende que la Covid-19 complicó las visitas, pero al final "la soledad también te mata. Hay muchas personas mayores que no tienen móvil y como consecuencia, tampoco contacto con sus familiares. Es terrible". Gracias al ingreso domiciliario logró que lo atendieran en su casa. Le enseñaron a su madre a ponerle la medicación y se fue aliviando un poco. "No conocía esta parte del hospital, que me parece fundamental, y que debería potenciarse", opina.

También forma parte de su lucha la convocatoria extraordinaria de exámenes. Oliver estuvo un año cursando la carrera de Pedagogía y lleva dos en Magisterio. Le quedaron solo tres asignaturas porque no pudo dar los exámenes debido a su ingreso hospitalario y eso le supone un retraso en sus estudios. "Creo que todo el mundo debería tener una oportunidad. Si no puedo presentarme en enero, tendría que poder hacerlo más adelante, no esperar a junio". Deja claro que "no quiere que se lo pongan más fácil ni que me tengan pena", sino tener las mismas opciones que el resto de sus compañeros "y si no puede ser en las mismas fechas por motivos de salud, que sea en otras".

El joven realejero está completamente convencido de la carrera que eligió. Le encantan los niños, no duda que ser maestro es su vocación y por eso le gustaría formarse y dar un paso adelante que también le ayude en la Asociación. "Las charlas como las que dí en el colegio son fundamentales porque crean concienciación. Y al final todo es educación, porque en esta sociedad lo que no se conoce o es diferente pasa a ser raro y hay que normalizar esta enfermedad y la realidad de las personas ostomizadas", insiste.

El día mundial de la enfermedad inflamatoria intestinal fue con otros miembros de Aceiio a los ayuntamientos del Valle y también se sacó fotos con el equipo de fútbol de féminas del Toscal Longuera para demostrar que los jóvenes, lejos de ser "el lastre de la sociedad", como los consideran algunos, dan su apoyo y gracias a ellos, él ha salido adelante. "Han dejado de hacer sus cosas para irme a ver al hospital o acompañarme en casa cuando no podía salir", apunta.

Eso lo próximo que se plantea; sacarse una foto con sus amigos, todos con bolsa, y presentar que los jóvenes lo apoyan, porque sin ellos tiene claro que no estaría dónde está.

# HASTA 15.000 PERSONAS EN ESPAÑA CON ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL REQUIEREN DE UNA OSTOMÍA

La Confederación de crohn y colitis ulcerosa (ACCU España) calcula que en el país hay aproximadamente 15.000 personas con enfermedad inflamatoria intestinal, ya sea colitis ulcerosa o enfermedad de crohn, que por complicaciones de la patología son portadoras de una ostomía. Esta consiste en una abertura en la pared abdominal por la que se saca una parte de intestino sano para evacuar las heces.

Con motivo del Día Mundial de la Ostomía, que se celebra el sábado 2 de octubre, ACCU España quiere romper mitos existentes en torno a la ostomía o "la bolsa". Según indican, estos mitos pueden ser perjudiciales al crear falsas expectativas que condicionan de forma negativa la calidad de vida de la persona portadora, especialmente en los comienzos con la ostomía. Esto se debe en parte al tipo de intervención y de la evolución de la enfermedad. Se trata de una situación

que con apoyo de profesionales y pacientes expertos es más fácil de llevar tanto para pacientes como personas cuidadoras.

Uno de los primeros mitos que se quiere romper es el de que no hay profesionales sanitarios expertos en ostomía. Sin embargo, sí que existen profesionales en enfermería (estomaterapeutas), cirugía, fisioterapia, endocrinología, nutrición, farmacia y otras especialidades. Sobre este tema, el presidente de ACCU España, Julio Roldán, aclara que "en la actualidad no hay un número suficiente de sanitarios expertos que cubran las necesidades de las personas con ostomía. Estos pacientes deben tener acceso a una atención sanitaria experta y multidisciplinar para seguir con su vida y poder disminuir sus limitaciones. Esto es algo que repercute en la equidad y no hay que dejarlo de lado", apunta.

Otra creencia que el paciente tiene cuando

empieza la vida con "la bolsa" es que no va a tener autonomía ni ser capaz de cambiarse la bolsa o limpiarse por su cuenta. Es decir, sin ayuda de otra persona. En este sentido, Antonio Hermoso, presidente de ACCU Granada y paciente de colitis ulcerosa ostomizado, explica "desde la perspectiva de las personas a las que se les practica una ostomía una de las cuestiones más importante es poder ser autónomos en su día a día. Así, la forma de llegar a ello es a través de la educación sanitaria por parte de las enfermeras estomaterapeutas y también del trabajo de voluntariado de personas que han pasado por una situación similar".

Tanit Tubau: "Hay vida después de la ostomía, de hecho estando ostomizada ha sido cuando he aprendido a VIVIR así, en mayúsculas"

## noticias

El Dr. Fernando Gomollón, Jefe de Sección de la Unidad de EII del H. C. Lozano Blesa (Zaragoza) impartirá una charla el próximo 24 de febrero a las 18:00 h en el Centro Fundación Caja Rioja de Gran Vía (Logroño)

El Socorro, un pueblo de Tenerife alberga el primer baño público para personas con ostomía. La nueva instalación facilitará la vida de los usuarios de la playa con enfermedad inflamatoria intestinal y ostomizados.

Consumir edulcorantes en exceso prodiga provocar inflamación del intestino: IPN  
Personas que padecen colitis, enfermedad

inflamatoria intestinal o estrés y consumen alimentos con sucralosa, pueden agravar sus afecciones o generar problemas mayores, como cáncer

Janssen ha anunciado un nuevo análisis de los datos de seguridad combinados de Stelara (ustekinumab) de 13 estudios clínicos en las indicaciones aprobadas. Estos datos muestran las tasas de los acontecimientos de seguridad clave entre adultos mayores de 60 años tratados con ustekinumab hasta cinco años, que fueron similares a los observados con placebo durante la fase de control de estos ensayos.

Las indicaciones aprobadas incluían enfermedad de Crohn (EC) activa de moderada a grave, colitis ulcerosa (CU) activa de moderada a grave, psoriasis (Pso).

La Unidad de Pediatría de Quirónsalud Zaragoza: máxima especialización en la salud del niño.

El equipo médico de especialistas pediátricos abarca las especialidades de cardiología, otorrinolaringología, digestivo, endocrinología, cirugía pediátrica, neurología, oftalmología, traumatología o psicología infantil, entre otras.

## ¿CÓMO ASOCIARSE A ACCU RIOJA?

Por correo electrónico: [accurioja@hotmail.com](mailto:accurioja@hotmail.com)  
o a través de la página web: [www.accurioja.com](http://www.accurioja.com)

Por correo postal:  
Casa de las Asociaciones  
Parque de San Antonio s/n 26009 Logroño

(Recibirás esta revista y otra, de edición nacional, trimestralmente)

RECORTE Y ENVÍE:

CUOTA ANUAL: 35 euros

SOCIO COLABORADOR: 35 euros

NOMBRE Y APELLIDOS.....  
 CALLE ..... Nº ..... PISO .....  
 POBLACIÓN ..... C.P. .... PROVINCIA .....  
 TELÉFONO ..... MÓVIL ..... E-MAIL .....