

# De Luis enseña en el aula de El Norte a comer para proteger los huesos

El especialista en Endocrinología del Clínico de Valladolid hablará sobre 'Osteoporosis y dieta'

:: ANA SANTIAGO

**VALLADOLID.** A qué edades, qué cantidades y alimentos, qué prevención es posible y qué corrección de consecuencias es factible. Saber comer bien puede ayudar a frenar la disminución de la densidad del tejido óseo que tiene como consecuencia una fragilidad exagerada de los huesos, algo que afecta especialmente a las mujeres en edad menopáusica. El especialista en Nutrición Daniel de Luis Román hará, este martes día 12, un repaso a estas enfermedades y dará buenos consejos para alimentarse adecuadamente en una nueva edición de las Aulas de Salud de El Norte de Castilla.

Como es habitual, el salón de actos de Caja España-Caja Duero, en la plaza Fuente Dorada de Valladolid, acogerá el martes día 12, a las 19:00 horas, la intervención del jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Univer-



El doctor Daniel de Luis, en su consulta del Hospital Clínico de Valladolid. :: GABRIEL VILLAMIL

sitario de Valladolid y director del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición de la Facultad de Medicina de Valladolid.

Vuelve así este especialista a las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla, con el patrocinio de DKV Seguros Médicos, la fábrica de galletas

Gullón y la Junta de Castilla y León para hablar sobre 'Osteoporosis y dieta'. De Luis explicará qué es la osteoporosis, su silencioso avance asin-

tomático hasta que produce problemas, cómo puede diagnosticarse, qué factores de riesgo la favorecen y revisará diversos estudios internacionales sobre esta enfermedad. Asimismo, repasará los alimentos ricos en vitamina D y calcio, que son los que favorecen el no perder mineral del hueso

Es fundamental concienciar a los jóvenes y con especial interés a las mujeres, de que adquieran unos buenos hábitos alimentarios, incluyendo en su dieta diaria una cantidad adecuada de calcio y vitamina D. También es importante que realicen con periodicidad ejercicio físico y que supriman hábitos nocivos, como el alcohol y el tabaco, con el fin de que obtengan una buena cantidad de masa ósea.

El hueso es un órgano vivo en cuyo interior se van produciendo cambios que lo regeneran continuamente, mediante la creación de nuevos depósitos y reabsorción de otros. Estas fases se regulan por distintas hormonas, pero también se ven afectadas por la dieta, la actividad física, los hábitos tóxicos y la vitamina D. En condiciones normales, una persona alcanza a los 30 a 35 años su cantidad máxima de masa ósea. A partir de ese momento, se irá produciendo una lenta y natural pérdida de ésta a lo largo de la vida.

**AULAS DE LA SALUD**  
**'Osteoporosis y dieta'**  
Doctor Daniel de Luis, especialista en Endocrinología y Nutrición. Salón de Actos de Caja España-Caja Duero (Fuente Dorada). Valladolid. Día 12 de abril, 19:00 horas

## Psiquiatras piden separar la salud mental de adultos de la de menores

En Castilla y León se realizaron 6.452 primeras consultas a menores de 18 años durante 2015

:: ISABEL G. VILLARROEL

**SORIA.** Arranca la novena reunión de la Asociación de Psiquiatría del Niño y del Adolescente de Castilla y León, que se prolongará hasta hoy en la capital soriana. Veinticinco profesionales de la comunidad comparten experiencias para mejorar la comunicación y la coordinación entre los diferentes dispositivos de asistencia a la salud mental infanto-juvenil.

En Castilla y León a lo largo de 2015 se realizaron 6.452 primeras consultas a menores de 18 años. Son pacientes que acuden por primera vez a la consulta externa de psiquiatría infantil. Solo en la provincia de Soria se atendieron a 183 nuevos pacientes menores de 18 años en el año pasado, y las revisiones ascendieron a 1.117. En los últimos años la asistencia a adolescentes ha aumentado, «no es que hayan crecido los problemas sino que los padres están más sensibilizados a la hora de proteger a sus hijos en un mundo que sí es más competitivo y una sociedad más



Un momento de la jornada en el Palacio de la Audiencia. :: I. V.

exigente», según Ruth González, presidenta de la Asociación. Exigen los expertos «que este servicio sanitario se convierta de una vez por todas en una especialidad independiente, desligada de la atención de salud mental a adultos, porque hay demanda suficiente para ello además de suponer una prevención de cara a enfermedades futuras».

Un tercio de los problemas que se tratan en el hospital Santa Bárbara de Soria en niños y adolescentes está relacionado con trastornos de déficit de atención e hiperactividad, otro tercio son trastornos de

conducta y, el resto, problemas de socialización en familia y colegios, de aprendizaje o trastornos del desarrollo como el autismo.

**Freno a las patologías**

El jefe del servicio de Psiquiatría del complejo hospitalario soriano, Ricardo Martínez, apeló así ayer a «la necesidad de la asistencia de salud mental infanto-juvenil para detectar patologías y evitar que se desarrollen en la edad adulta». Esta cita de profesionales se celebra en el Palacio de la Audiencia de la capital soriana.

## La Junta descarta endurecer la Ley Antitabaco en lugares de ocio, como en el País Vasco

:: A. S.

**VALLADOLID.** El Parlamento Vasco aprobó ayer la Ley de Adicciones que no permite fumar ni vender bebidas alcohólicas en espacios como estadios de fútbol y frontones, y que convierte a esta autonomía en la primera comunidad que prohíbe el consumo de cigarrillos electrónicos en los lugares en los que se impide el tabaco.

A este respecto, la Consejería de Sanidad ha descartado, al menos

por el momento, hacer cambios legislativos o diseñar nuevas normativas que supongan para Castilla y León un endurecimiento de la llamada Ley Antitabaco.

De esta forma, la comunidad mantendrá las limitaciones de la regulación de año 2005 y su endurecimiento de la reforma de 2011 que afectó a la hostelería; pero no a los espacios de ocio al aire libre, salvo que sean parques infantiles o en el entorno hospitalario.

## CC OO critica la amortización de doce puestos de trabajo en la Gerencia de Salud

:: EL NORTE

**VALLADOLID.** El Consejo de Función Pública de ayer dio luz verde a la supresión de doce plazas de trabajadores laborales del ámbito sanitario, «desmintiendo de esta manera las afirmaciones de este Gobierno de defender el empleo y afectando al mismo tiempo a la salud de la ciudadanía de Castilla y León», valora CC OO.

«Este Consejo ya tuvo que ser aplazado el pasado viernes después de que CC OO advirtiese de datos erróneos en la propuesta de amortización de plazas presentada por Sacyl. Una semana después, seguían apareciendo propuestas de amortización no justificadas, ante las que este sindicato, posteriormente respaldado por el resto, pidió la retirada de este punto».