

**Cirugía colorectal no invasiva**

Entrevista al jefe de la Unidad de Coloproctología del Río Hortega y San Juan de Dios. **4-5**



**Cirujanos de León operan en Guinea Bisáu**

Doce especialistas sanitarios de Pediatría intervienen a 55 menores y forman a los médicos africanos. **6-7**

**Salud mental en la mujer rural**

Irina Zorrilla ayuda a romper el estigma con el segundo programa Julia de Salud Mental Castilla y León. **8**

# Ni se perdió fuerza ni se ganó peso

Un estudio del Ibiomed concluye que el confinamiento no empeoró la situación de las personas con esclerosis múltiple

**CARMEN TAPIA**  
LEÓN

■ Ni se gana peso, según los últimos estudios publicados en las revistas científicas, con casi 13.000 investigaciones realizadas después del confinamiento por el coronavirus, ni se perdió fuerza, como ha demostrado una investigación realizada por el Instituto de Biomedicina (Ibiomed) Universidad de León en personas con esclerosis múltiple. O al menos, no tanto como se esperaba.

El Ibiomed realiza desde hace más de una década un programa de entrenamiento de fuerza individualizado destinado a los pacientes afectados de esclerosis múltiple de Castilla y León, a través de las asociaciones que existen en las diferentes ciudades de la Comunidad con la ayuda de la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León.

José Antonio de Paz, coordinador de ese proyecto y Carlos Me-

dicina, evaluaron los efectos que tuvo la interrupción del entrenamiento durante el confinamiento por el covid-19 en los pacientes de Esclerosis Múltiple. Durante este confinamiento los pacientes interrumpieron el entrenamiento en sus asociaciones y en su lugar se les enviaba unos vídeos con ejercicios elementales de fuerza para que pudieran realizar en sus casas. Los especialistas evaluaron durante el mes posterior al confinamiento proa la pandemia a 49 pacientes de León, Ponferrada, Soria, Valladolid y Miranda de Ebro. «Para nuestra sorpresa, tan sólo alrededor del 12% de los pacientes mostraron una pérdida de fuerza, de al menos un 15%. Mientras que el 67% no modificó su fuerza e incluso un 20% experimentó una ganancia de un más de un 15%».

Dado que los pacientes con Esclerosis Múltiple pueden mostrar diferente grado de discapa-

Pasa a la página 2



Prueba de fuerza en el Ibiomed de la Universidad de León. DL

“Los resultados son rápidamente visibles tras la intervención”

CIRUJANOS



“Tu salud está limitada y podemos ayudarte a buscar una solución”

DIGESTIVOS



“Una buena salud mental es fundamental para dar los primeros pasos”

PSIQUIATRA



**UNIDAD DE OBESIDAD**

HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS DE LEÓN

*Nos importa tu salud*

WWW.HOSPITALSANJUANDEDIOS.COM

Nº de autorización sanitaria 24-C11-0007

“Cuéntanos cómo te sientes y te mostraremos las herramientas para el éxito”

PSICÓLOGA



“Los hábitos saludables son claves en la prevención y tratamiento de las enfermedades metabólicas”

ENDOCRINA



“Para recuperar tu salud es necesario un buen asesoramiento nutricional”

NUTRICIONISTA

Viene de la página 1

ciudad neurológica, el equipo del Ibiomed también analizó el efecto del confinamiento en los pacientes con diferentes grados de discapacidad. «Pudimos observar que alrededor de un 81% de los pacientes tanto con discapacidad leve, como con moderada o con severa habían mantenido o mejorado su fuerza máxima». En la interpretación de estos datos, los investigadores concluyeron que el confinamiento no redujo significativamente la fuerza máxima de estos pacientes, si bien matizan que se trataba de pacientes que ya llevaban más de un año entrenando de forma ininterrumpida, dos veces por semana y además, aunque con menos intensidad, intentaron mantener cierto nivel de estímulo muscular en sus casas con los videos que les iban enviando.

#### El peso

El confinamiento tampoco provocó un aumento estricto del peso durante los tres meses en los que no se pudo salir a la calle ni realizar ejercicio físico. José Antonio de Paz explica que los últimos estudios publicados no establecen ninguna relación. De Paz hace referencia a un estudio titulado *Ment Health Phys Act* con la participación de 1.795 personas en España (656 hombres y 1.150 mujeres). Según ese estudio, en el 54,3% de la población no analizada no hubo ninguna variación en el peso y sólo sumaron más de un kilo el 4,9% de los analizados. Sin embargo, otro 15,3% perdió hasta un kilo de peso y otro 1,8% más de un kilo.

«Los estudios surgidos al acabar el confinamiento se están revisando y no son concluyentes»

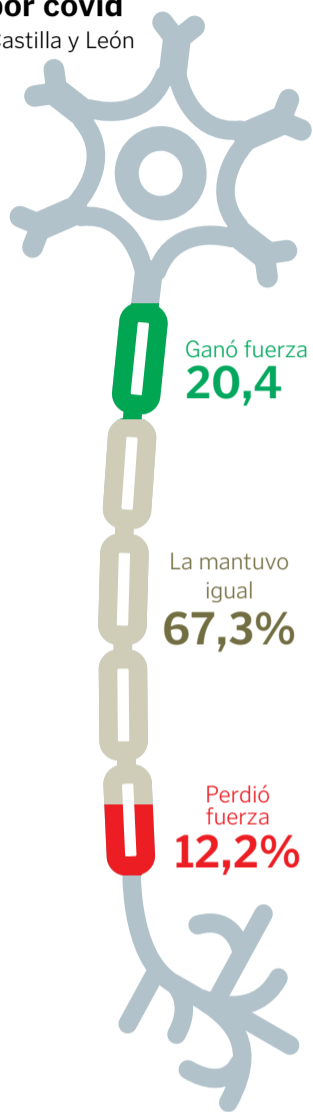
Otro estudio reciente sobre los efectos psicosociales del confinamiento, con una muestra de 4.379 adultos en España entre 16 y 84 años (un 60,9% mujeres) demuestra que la mayoría (un 52,88%) declaró no tener cambios de peso (0 kilos), un 25,82% sí engordó, pero otro 21,2% experimentó un descenso.

En el tercer estudio al que hace referencia De Paz sobre la dieta de los españoles durante el confinamiento, participaron 7.514 españoles de más de 15 años. La mayoría, un 47,3%, declaró no tener cambios de peso (0 kg) y un 12,8% de aumento de peso. «De estos tres estudios españoles publicados durante el confinamiento, se concluye que durante el confinamiento aumentaron de peso alrededor del 25% de la población estudiada, siguió igual alrededor del 53% y perdió peso un 22%. Y probablemente, sólo el 5% ganó más de un kilo».

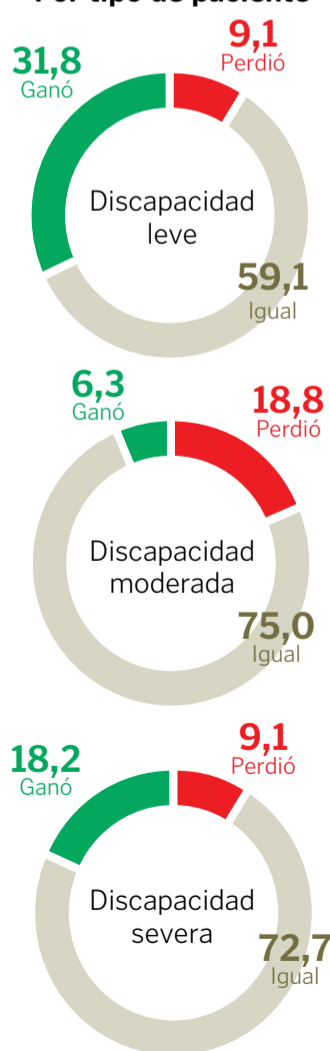
De Paz se muestra muy cauto a la hora de interpretar los estu-

### Cambio en la fuerza muscular en pacientes con esclerosis múltiple tras el confinamiento por covid

Castilla y León



#### Por tipo de paciente



«El confinamiento no tuvo tanto efecto como se pensaba en determinados pacientes»

JOSÉ ANTONIO DE PAZ  
PROFESOR DE LA ULE

## Avances contra la esclerosis múltiple

Un nuevo tratamiento redujo la inflamación crónica asociada a la esclerosis múltiple administrando un tipo de lípido mediador de la inflamación.

Los investigadores han constatado que estas sustancias mediadoras, encargadas de resolver el proceso inflamatorio cuando ya no resulta beneficioso, están minimizadas tanto en personas que padecen esclerosis múltiple como en los modelos animales de la enfermedad, por lo que su uso podría ser una buena estrategia para tratar esta patología autoinmune.

La inflamación aguda es una respuesta protectora frente a infecciones, que favorece la regeneración de los tejidos después de una lesión y una vez realizada su función, una serie de mecanismos regulados por unos lípidos que actúan como mediadores se encargan de resolverla.

Un fallo en la respuesta de resolución produce una inflamación incontrolada que resulta perjudicial para los tejidos.

En la esclerosis múltiple, un trastorno autoinmune en el que las células de defensa del cuerpo atacan el recubrimiento de la cola de las neuronas (la mielina), la inflamación es persistente y juega un papel clave en el desarrollo de la enfermedad.



Varias personas realizan ejercicio físico en la calle en mayo de 2020. J. CASARES

dios la modificación del peso de la población durante el confinamiento estricto en la pandemia del coronavirus. «Muchos de los estudios que se hicieron al principio se están revisando porque no hay una conclusión clara en este sentido».

Uno de los últimos estudios presentados es el realizado por el Colegio de Farmacéuticos de Toledo. El estudio dado a conocer el mes de marzo de 2022 muestra que el 61% de la población modificó su peso en el confinamiento.

#### Estudio del Ibiomed

La investigación que lleva a cabo el Ibiomed sobre el estudio de fuerza en las personas con esclerosis múltiple tiene como objetivo mantener la calidad de vida de los pacientes que participan

en el estudio. Ganar fuerza, ese es el objetivo del entrenamiento dirigido por el profesor de la Universidad de León, José Antonio de Paz, un estudio en el que el equipo de investigación está involucrado hacer más de dos décadas en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y que ha motivado la publicación de varias tesis doctorales y forma parte de los proyectos de investigación del Instituto de Biomedicina (Ibiomed).

A los pacientes se les evalúa el equilibrio en una plataforma que controla esta variable, además de la evaluación nutricional y consejo dietético de las personas afectadas por esclerosis múltiple.

Una de las conclusiones iniciales de la investigación es que el entrenamiento de fuerza no me-

jora el equilibrio, pero las personas que entrenan lo primero mejoran lo segundo también.

#### ¿Qué es la esclerosis múltiple?

La esclerosis múltiple es una enfermedad progresiva para la que no hay una cura definitiva. En la provincia de León hay 998 personas diagnosticadas, 638 en el área sanitaria de León y 360 en la del Bierzo, según los datos aportados por la Asociación de Esclerosis Múltiple de León.

El número de personas afectadas ha crecido en los últimos años por el avance de la tecnología y el aumento de las pruebas, lo que ha incrementado los diagnósticos. Hace dos años el registro de afectados con la enfermedad en León sumaba 538 pacientes.