

# ACTUALÍZA-TE

3600

# **PRESENTACIÓN**

Soy Elvira García Arcos. Desde hace más de 21 años trabajo como enfermera en el sector sanitario. También he trabajado en el Consorcio Sanitario Integral en Hospitalet de Llobregat durante 6 años y actualmente trabajo en el CAP Maragall (EAP Encants) con más de 19 años de trayectoria en el ámbito de la Atención Primaria.

Desde el 2012 al 2016 fui gerente de la Asociación de Enfermería Familiar y Comunitaria de Catalunya (AIFiCC). Actualmente soy miembro socia de AIFiCC

Tras años de estudio y autoconocimiento, en 2016 realicé el Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo de la UB con Borja Vilaseca. Allí descubrí y tomé conciencia de mis fortalezas y mis talentos y decidí que quería ayudar a mejorar y transformar la vida de los demás a través de la alimentación saludable y del coaching.

Me he formado en diferentes disciplinas y he realizado diferentes másters y cursos:

- Máster en Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) con Xevi Verdaguer en Barcelona.
- Máster en Coaching Teleológico con Hermínia Gomà, en el Institut
- Gomà de Barcelona.
- Máster en nutrición vegana con Ana Moreno.
- Máster en nutrición energética con Gemma Hortet.
- Mindfulness Eating con Mireia Hurtado



Tras realizar esta formación, en Julio de 2017 emprendí mi propio proyecto personal con la **Escuela de Alimentación saludable y Coaching Integral, ART COOL SALUD**. Mi misión es acompañar a las personas a solucionar sus problemas digestivos/autoinmunes/hormonales mediante un tratamiento holístico basado en la alimentación saludable, gestionando las emociones y sus hábitos para mejorar su calidad de vida y bienestar.

Por otro lado, como enfermera creo que atender en la consulta es un ARTE que necesitamos los profesionales para abordar a los pacientes de una manera más eficaz, eficiente y saludable para evitar la hiperfrecuentación que tanto nos desgasta tanto física como emocionalmente en la consulta. Necesitamos un abordaje más HOLÍSTICO E INTEGRATIVO una novedad en el sistema sanitario ya que es una mirada más abierta, innovadora, científica que ayuda a disminuir la hiperfrecuentación y ser más resolutivos en la atención al paciente. Porque la SALUD no sólo es física sino biopsicosocial, por lo que las emociones también influyen en la

# PRESENTACIÓN

salud de los pacientes y es muy importante escucharlas y abordarlas.

Por ello, he creado mi programa formativo **ACTUALÍZA-TE 360°** en el que encontrarás diferentes formaciones por módulos para el abordaje holístico e integral de los diferentes problemas de salud y/o necesidades más frecuentes de la consulta y además sin olvidar de nuestro **AUTOCUIDADO** tan importante para encontrar nuestro bienestar en la consulta y en nuestra vida diaria.

Además, otra novedad es la posibilidad de ofrecer **CONSULTORIAS** de casos clínicos después de algunas de las formaciones, consisten en sesiones de 1h a 2h para compartir casos que estén abordando en la consulta y realizar un seguimiento. De esta manera se conseguirá más seguridad en el abordaje, menos hiperfrecuentación en la consulta por ende se reducirá el gasto sanitario y se mejorará nuestro bienestar.



# PROGRAMA FORMATIVO PARA PROFESIONALES SANITARIOS

# MÓDULOS Y CURSOS

1 MÓDULO: ENFERMEDADES CRÓNICAS	5
1.1 La microbiota: influencia en el metabolismo y el sistema inmune	6
1.2 Nuevas miradas en el abordaje de las patologías crónicas de Atención Primaria: alimentación, microbiota y emociones	10
1.3 Abordaje integral en el síndrome metabólico	14
0.4 Obesidad: nuevos enfoques desde la "no dieta" y la psiconutrición	17
1.5 Fibromialgia y síndrome de fatiga crónica: contexto inflamatorio y alimentación	20
2 MÓDULO: PROBLEMAS DIGESTIVOS	24
21 Disbiosis y problemas digestivos: microbiota, alimentación y hábitos	25
3 MÓDULO: ENFERMEDADES AUTOINMUNES	29
3.1 Problemas tiroideos: nuevos enfoques integrativos	30
3.2 Enfermedades autoinmunes y nutrición: Protocolo AIP	34
3.3 Celiaquía: nuevas orientaciones y enfermedades asociadas	37

4 MÓDULO	O: SALUD HORMONAL Y TRASTORNOS GINECOLÓGICOS	40
4.1 Sc	alud hormonal en la mujer: alimentación y equilibrio	41
ali - 7 Mi	bordaje integral en los trastornos hormonales: Inflamación y imentación Trastornos estrogénicos: Dismenorrea, Síndrome Premenstrual, iomas, Endometriosis Trastornos androgénicos: Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP)	44
	Cómo abordar la candidiasis crónica? Microbiota, alimentación y estión emocional	48
5 MÓDULO	O: SALUD MENTAL	52
	bordaje en los trastornos de conducta alimentaria (TCA). Anorexia, ulimia, atracones	53
اخ 5.2	Hambre o ansiedad? Emociones y alimentación. Mindfuleating	56
6 ALIMEN	TACIÓN	60
	Cómo explicar una dieta vegetariana, vegana o flexiteriana y no porir en el intento?	61
	Cuándo es recomendable la dieta antiinflamatoria, dieta etogénica y los ayunos intermitentes? Moda y ciencia.	64
	Cómo abordar las intolerancias alimentarias en la consulta de tención Primaria?	67
7 AUTOCU	UIDADO	71
7.1 Ec	quilíbra-te para tu bienestar	72
7.2 Jo	ornada de autocuidado para el Equipo: Regenéra-te	75





# INTRODUCCIÓN EN LA MICROBIOTA: INFLUENCIA EN EL METABOLISMO Y EL SISTEMA INMUNE

# INTRODUCCIÓN

Los seres humanos tenemos en nuestro organismo al menos el mismo número de bacterias que de células propias, que aparecen en todas las partes del cuerpo y que representan aproximadamente un kilo del peso corporal. Es lo que llamamos **microbiota** y que está formada por el conjunto de microorganismos que colonizan, sobre todo, la piel y aquellas cavidades que se comunican con el exterior, que son básicamente la vagina y el aparato digestivo.

La mayor proporción de bacterias se encuentra en el intestino grueso, donde el número de bacterias es enorme, 100.000 millones. La relación suele ser mutualista, ya que los microorganismos nos proporcionan una serie de ventajas que van desde la protección contra la invasión de microorganismos patógenos y el desarrollo del sistema inmunitario hasta la contribución en la digestión de los componentes de la dieta y el aporte de vitaminas y otros nutrientes esenciales.

El **microbioma** es el conjunto de genomas de los microorganismos que forman parte de la microbiota, aunque se tiende a utilizar ambos términos indistintamente.

Las funciones que realiza la microbiota son esenciales para la vida y, por ello, llamamos ecosistema o superorganismo al conjunto de actores de esta relación mutualista. Hace más de un siglo que sabemos que la microbiota tiene efectos beneficiosos para el organismo.

A pesar de ello, su estudio permaneció bastante oculto durante la mayor parte del siglo XX, debido a que no se habían desarrollado tecnologías que permitieran analizar adecuadamente las complejas comunidades microbianas que habitan en nuestro cuerpo y la enorme variedad de interacciones que se producen como consecuencia de ello. El advenimiento de las técnicas genómicas y, con ellas, proteómicas y metabolómicas, ha mejorado esa carencia y ha abierto un mundo nuevo para la investigación científica y para la medicina.

# El papel de la microbiota humana en la salud y la enfermedad ha entrado en la vanguardia de la medicina del siglo XXI.

La microbiota intestinal desarrolla una actividad metabólica equiparable a la de un órgano, contribuyendo a la digestión de componentes no digeribles de la dieta (polisacáridos complejos), al aporte de (micro) nutrientes (vitamina K y grupo B) y a la degradación de xenobióticos y anti-nutrientes

(fitato). Además, la microbiota intestinal regula la expresión de genes del hospedador implicados en el metabolismo de carbohidratos y lípidos, como el co-transportador de monosacáridos y sodio del epitelio intestinal y enzimas implicadas en la síntesis de novo de lípidos en el hígado y en la βoxidación de ácidos grasos en el hígado y el músculo. De este modo, la microbiota intestinal globalmente aumenta la capacidad del hospedador para extraer y almacenar la energía de la dieta, favoreciendo su supervivencia. No obstante, los principales componentes de la microbiota intestinal (Firmucutes y Bacteroidetes) parecen ejercer distintos efectos sobre el balance energético y mantener una relación opuesta con el peso corporal.

La microbiota intestinal también desempeña una función fundamental en la regulación de diversos aspectos de la inmunidad innata y adquirida, a través de su interacción con el epitelio intestinal y el sistema linfoide asociado al intestino (GALT) un componente del tejido linfoide asociado a mucosas (MALT) o **sistema inmunitario de mucosas** que protege el individuo de invasiones en el intestino.

Globalmente, la microbiota intestinal fortalece las defensas del hospedador frente a patógenos y alérgenos de la dieta y del ambiente y, a su vez, favorece el desarrollo de tolerancia oral (ausencia de respuesta) a la microbiota comensal y a los antígenos inocuos. La microbiota comensal puede inducir la síntesis de IgA secretora, mucina, y péptidos antimicrobianos (defensinas, etc.), que constituyen una primera barrera de defensa de la mucosa intestinal, regular el desequilibrio de las sub-poblaciones linfocitarias Th1 y Th2, asociado al desarrollo de enfermedades intestinales inflamatorias crónicas (enfermedad de Crohn y enfermedad celíaca) y alergias, respectivamente, y favorecer el desarrollo de tolerancia y reducir las reacciones de hipersensibilidad mediante la inducción de la síntesis de citoquinas antiinflamatorias y linfocitos T reguladores.

Las evidencias sobre la repercusión de la microbiota intestinal en el metabolismo, la inmunidad y el estado de salud han dado lugar al desarrollo de estrategias de intervención nutricional basadas en la alimentación y en la administración de bacterias probióticas, prebióticos y su combinación (simbióticos), para favorecer la prevalencia de bacterias beneficiosas para la salud.

# **OBJETIVOS**

# Generales

- Adquirir los conocimientos básicos sobre la microbiota
- Relacionar el papel de la microbiota con el sistema inmune y el metabolismo

# Específicos

- Conocer qué es la microbiota, funciones y tipos. Microbioma
- Descubrir los factores que influyen en la microbiota
- Saber cuándo se produce una disbiosis y las patologías relacionadas. "Leaky gut" o Síndrome del intestino permeable.
- Reconocer la relación de la microbiota con el desarrollo de la obesidad, diabetes tipo 2, síndrome metabólico...
- Reconocer el papel de la microbiota en el sistema inmune y sus tipos de respuestas inmunitarias
- Diferenciar entre probióticos, prebióticos, simbióticos, postbióticos

### **CONTENIDOS**

- 1. Microbiota: tipos y funciones. Microbioma humano
- 2. Factores que influyen en el desarrollo de la microbiota: Epigenética y Genética
- 3. Leaky gut y disbiosis intestinal: implicación en salud y enfermedad
- 4. Eje intestino-cerebro
- 5. Sistema inmune de las mucosas. Influencia bacteriana en la activación y homeostasis intestinal
- 6. Microbiota-Metabolismo y enfermedades crónicas
- 7. Interacción nutrición-inmunidad
- 8. El papel de la alimentación en la microbiota: prebióticos, fibra dietética, polifenoles. Mecanismo de acción
- 9. Probióticos y su mecanismo de acción. Postbióticos. Simbioticos.
- 10. Empleo de probióticos y prebióticos en Atención Primaria

# **METODOLOGÍA**

Exposición teórica

Práctica: "Showcooking" para preparar un menú saludable según caso clínico

# DIRIGIDO A

A los profesionales sanitarios de Atención Primaria (enfermeras, médicos, nutricionistas...)

# DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética y vegana. Máster en Coaching.

# HORAS LECTIVAS

6h-8h

# **CERTIFICADO**

Asistencia y conocimientos



# NUEVAS MIRADAS EN EL ABORDAJE DE LAS

# PATOLOGÍAS CRÓNICAS DE AP: ALIMENTACIÓN, MICROBIOTA Y EMOCIONES

# INTRODUCCIÓN

Según la OMS el 80% de las enfermedades actuales están relacionadas con una mala alimentación. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo de aparición de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), entre ellas, la obesidad, el cáncer, la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares.

La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar ENT, caracterizada por una elevada morbilidad y mortalidad, por lo que es necesario establecer normas de referencia que sirvan de quía para garantizar un estado nutricional adecuado. La prevalencia de las enfermedades crónicas va aumentando y este hecho convierte la alimentación saludable en un pilar básico de nuestra salud.

Pero ¿Qué factores influyen en nuestra salud? La genética juega un papel importante pero la epigénetica como la alimentación, sedentarismo, estrés, tóxicos medioambientales (disruptores endocrinos, metales pesados), insomnio... tiene un mayor impacto en nuestra salud, produciendo una inflamación de bajo grado, silenciosa, que influye en nuestra microbiota intestinal, y por ende en nuestro sistema inmunológico.

De ahí, las enfermedades causadas por la opulencia y que son de origen inflamatorio Diabetes Mellitus (DM), Hipertensión (HTA), Obesidad, Esteatosis hepática...

En la actualidad, la microbiota intestinal está situándose en el estudio de dichas enfermedades para su abordaje y tratamiento.

La frase famosa de "Somos lo que comemos", es real, pero ahora la ciencia ha demostrado: "somos lo que nuestras bacterias hacen con lo que comemos".

Por ello, es importante que los profesionales sanitarios tengan las herramientas necesarias para realizar un abordaje integral (alimentación, nutracéuticos y herramientas de gestión de estrés) en estas enfermedades crónicas, teniendo en cuenta los factores que han influido en su aparición con el objetivo de disminuir la inflamación de bajo grado, provocada por la insulinoresistencia para mejorar el bienestar físico y emocional de los pacientes.

# **OBJETIVOS**

## Generales

- Adquirir los conocimientos básicos para el abordaje integral en las enfermedades más prevalentes en la consulta de enfermería de Atención Primaria.
- Descubrir la relación que tiene la microbiota en la salud física y emocional

# Específicos

- Conocer los factores epigenéticos que influyen en la salud
- Descubrir que es la microbiota y la disbiosis intestinal
- Conocer qué factores influyen en cada patología crónica (HTA, DM, Dislipemia, Obesidad) y el papel de la microbiota
- Abordar las diferentes patologías más prevalentes de AP: tipo de alimentación, suplementación (nutracéuticos)
- Descubrir los tipos de dietas actuales: dieta antiinflamatoria, low carb, cetogénicas, ayunos intermitentes ¿En qué patologías recomendarlo?
- Conocer qué nos dicen las etiquetas. Interpretar para educar.
- Descubrir porqué las dietas no funcionan. Abordaje de la obesidad desde la alimentación consciente, psiconutrición

# **CONTENIDOS**

- 1. Factores que influyen en nuestra salud: genética y epigenética
- 2. ¿Qué papel tiene la microbiota en el origen de las enfermedades crónicas? Eje intestinocerebro. Disbiosis intestinal y permeabilidad intestinal
- 3. Nuevas miradas en el abordaje de las enfermedades crónicas AP:
- HTA: factores, micronutrientes a tener en cuenta, microbiota..

Dieta DASH, Nutracéuticos, Interacciones con medicamentos.

• DM: insulinoresistencia, inflamación bajo grado, micronutrientes a tener en cuenta. Criterios de RI. Síntomas RI. Papel de la microbiota. Medidas terapéuticas: alimentación, ejercicio, microbioterapia.

Nutracéuticos.

- Dislipemias: Teoría de los lípidos. ¿Grasas saturadas buenas o malas?. La importancia del colesterol para la vida. Mitos y realidades del colesterol. Estatinas ¿sí o no? Medidas terapéuticas: tipo de alimentación y nutracéuticos.
- 4. ¿Por qué las dietas no funcionan? ¿Por qué les cuesta a las personas bajar tanto de peso? (RELACIÓN ALTERADA CON LA ALIMENTACIÓN)
- Conceptos a tener en cuenta: diabesidad, obeso metabólicamente sano, delgado metabólicamente enfermo
- Factores que influyen en el peso
- Alimentación y emociones
- Hacer dieta cómo nos afecta
- ¿Qué diferencia hay entre picoteo y atracón?
- 5. ¿Cómo podemos abordar el trastorno de alimentación desde la consulta?: Nuevos enfoques.
- Trabajando el concepto no dieta
- Compasión-aceptación
- Autoestima, autoconfianza y autoimagen corporal
- Mindfuleating: tipos de hambre, comer intuitivo, saciedad-plenitud
- 6. Conceptos a tener en cuenta para el nuevo abordaje: flexibilidad metabólica y hormesis
- 7. Tipos de dietas actuales: antiinflamatoria, low carb, cetogénica. Ciencia y evidencia. Menús incluidos
- 8. Ayunos intermitentes ¿moda o ciencia? Menús incluidos
- 9. Elaboración de diferentes planes de alimentación según caso clínico

# METODOLOGÍA

Exposición teórica

Ejercicios prácticos según casos clínicos. Lectura de etiquetas. Ejercicio mindfuleating Degustación de platos (showcooking)

# DIRIGIDO A

Los profesionales de la salud (enfermeras, médicos, nutricionistas...)

# DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética y vegana. Máster en Coaching

# HORAS LECTIVAS

12h

# **CERTIFICADO**

Asistencia

# ABORDAJE INTEGRAL DEL SÍNDROME METABÓLICO

# INTRODUCCIÓN

El síndrome metabólico (SM) es el conjunto de alteraciones metabólicas constituido por la obesidad de distribución central, la disminución de las concentraciones del colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad (cHDL), la elevación de las concentraciones de triglicéridos, el aumento de la presión arterial (PA) y la hiperglucemia. El síndrome metabólico se está convirtiendo en uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI. Asociado a un incremento de 5 veces en la prevalencia de diabetes tipo 2 y de 2-3 veces en la de enfermedad cardiovascular (ECV)1-3, se considera que el síndrome metabólico es un elemento importante en la epidemia actual de diabetes y de ECV, de manera que se ha convertido en un problema de salud pública importante en todo el mundo.

El SM se encuentra en la encrucijada entre la genética y el medio ambiente. Herencia cultural, inactividad física y una mala y excesiva alimentación han llevado a la sociedad a engordar. Esa obesidad según estudios científicos también puede estar inducida por una hiperleptinemia, por lo que esto es una es el punto de partida de un síndrome que creará un estado de resistencia insulínica. Antiguamente se pensaba que el tejido adiposo carecía de cualquier función, pero ya se sabe con estudios científicos que es un órgano activo capaz de segregar múltiples sustancias inflamatorias (adipocinas), involucradas en el mantenimiento del peso y en el desarrollo de factores de riesgo cardiovascular; precisamente en el riesgo cardiovascular que supone, radica la importancia de este síndrome, capaz de producir lesiones endoteliales y una inflamación sistémica de bajo grado o metainflamación, que la convierte en vulnerable, predisponiendo al individuo a la enfermedad.

Por ello, es importante un abordaje integral para disminuir el estado inflamatorio y por ende, mejorar los problemas metabólicos derivados.

Un cambio a un estilo de vida más saludable de la población, aumentando el ejercicio físico, adoptando una alimentación con menor carga glicémica, disminuyendo el estrés, mejorando la calidad del sueño y posibles recomendaciones terapéuticas ayudarán a prevenir y tratar el SM.

Además es de especial importancia, la educación por la salud tanto a la población como los profesionales, en la lectura correcta del etiquetado de los productos para la recomendación y consumo de productos más saludables.

# **OBJETIVOS**

## Generales

• Adquirir los conocimientos básicos para el abordaje integral en el Síndrome Metabólico

# Específicos

- Conocer los factores epigenéticos que influyen en la salud.
- Descubrir que influencia tiene la microbiota y el sistema inmunológico en el SM
- Conocer las enfermedades que engloban el SM y el criterio diagnóstico
- Abordar de forma integral el SM: alimentación, suplementación (nutracéuticos).
- Descubrir los tipos de dietas actuales: dieta antiinflamatoria, low carb, cetogénicas, ayunos intermitentes. ¿Son recomendables en el SM?
- Conocer qué nos dicen las etiquetas. Interpretar para educar.

# **CONTENIDOS**

- 1. Introducción en el SM ¿ Qué importancia tiene en nuestra salud?
- 2. Epidemiologia del Síndrome Metabólico: la pandemia del S.XXI
- 3. Factores que influyen en el SM: genética y epigenética.
- 4. ¿Qué papel tiene la microbiota en el origen del SM? Eje intestino-cerebro. Disbiosis intestinal y permeabilidad intestinal.
- 5. Sistema inmune-Sindrome metabólico: todo empieza por una inflamación.
- 6. Síntomas y enfermedades crónicas (Obesidad-Resistencia leptina-Resistencia Insulina, DM, hipercolesterolemia, hipertensión). RCV
- 7. Criterios diagnósticos SM
- 8. Abordaje integral en el SM:
  - o Conceptos a tener en cuenta para el nuevo abordaje: flexibilidad metabólica y hormesis.
  - o Tipos de dietas actuales: antiinflamatoria, low carb, cetogénica. Ciencia y evidencia.

- o Ayunos intermitentes ¿moda o ciencia?
- o Ejercicio físico: aeróbico y de fuerza. Nuevo paradigma metabólico
- o Otros hábitos a tener en cuenta: estrés, sueño... ¿Cómo gestionarlo?
- o Suplementación/nutracéuticos más recomendados según estudios clínicos

# METODOLOGÍA

Exposición teórica.

Ejercicios prácticos según casos clínicos. Lectura de etiquetas.

Degustación de platos (showcooking).

# DIRIGIDO A

Los profesionales de la salud (enfermeras, médicos, nutricionistas, PNIE)

# DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. Psiconeuroinmunoendocrinóloga (PNIE) Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética y vegana. Máster en Coaching.

# HORAS LECTIVAS

8h



# OBESIDAD: NUEVOS ENFOQUES DESDE LA "NO DIETA" Y LA PSICONUTRICIÓN

# INTRODUCCIÓN

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial. Es más, se estima que desde 1975 esta enfermedad se ha triplicado, tanto que en 2016 incrementó a 1900 millones de adultos y 340 millones de niños y adolescentes.

La obesidad es un problema de salud pública muy grave porque conduce a un deterioro de la salud y un aumento de la mortalidad general.

El **25% de la población en España es obesa o tiene problemas de sobrepeso.** El ritmo de crecimiento de esta enfermedad, responsable de más de 100.000 muertes al año, es ya muy parecido al de Estados Unidos, el más obeso del mundo.

Según un estudio presentado por la **Sociedad Española de Cardiología**, con datos extraídos del estudio ENPE (Encuesta Nutricional de la Población Española), la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en España es alta.

La obesidad infantil continua en la edad adulta (hasta en el 83% de los casos) y tienen más probabilidades de padecer, desde muy temprano, enfermedades asociadas a la obesidad como diabetes tipo 2 o hipertensión arterial, claramente impropias de su edad.

Es un problema multifactorial que necesita un enfoque integral centrado en la salud y el bienestar.

### ¿Por qué las dietas no funcionan?

Ninguna dieta está diseñada para ser seguida para siempre, especialmente aquellas con medidas drásticas. Las dietas suelen ser estrategias centradas en soluciones más que tratamientos para el mantenimiento de una salud óptima.

Por ello, en su abordaje se ha de tener en cuenta muchos aspectos tanto físicos como psicológicos del paciente (hábitos alimentarios, ritmos circadianos, trastornos psicológicos, ejercicio físico, microbiota, la relación con la comida, distorsión y/o insatisfacción corporal, baja autoestima, atracones...)

El Mindful Eating o alimentación consciente, te ayuda a identificar **las señales que nuestro cuerpo nos envía**: comer cuando tenemos hambre, y dejar de comer cuando ya estamos llenos. Porque muchos de los problemas de peso se reducen a que comemos aun cuando no tenemos hambre.

Comer sin distracciones (y esto incluye el móvil, la tablet, el ordenador o la televisión) para saber cuándo nuestro cuerpo nos dice que no necesita más comida. Comer cuando tenemos hambre, pero saber cuándo tenemos que parar puede marcar la diferencia entre una alimentación saludable y ser esclavos de una dieta.

# **OBJETIVOS**

### Generales

• Adquirir los conocimientos básicos para el abordaje integral en la obesidad.

# Específicos

- Descubrir por qué las dietas no funcionan.
- Adquirir los conocimientos sobre la alimentación consciente, psiconutrición.

### **CONTENIDOS**

- 1. Factores que influyen en nuestra salud: genética y epigenética
- 2. ¿Qué papel tiene la microbiota en la obesidad?
- 3. ¿Por qué las dietas no funcionan? ¿Por qué les cuesta a las personas bajar tanto de peso? (RELACIÓN ALTERADA CON LA ALIMENTACIÓN)
  - o Conceptos a tener en cuenta: diabesidad, obeso metabólicamente sano, delgado metabólicamente enfermo
  - o Factores que influyen en el peso
  - o Alimentación y emociones
  - o Hacer dieta cómo nos afecta
  - o ¿Qué diferencia hay entre picoteo y atracón?
- 4. ¿Cómo podemos abordar el trastorno de alimentación desde la consulta?: Nuevos enfoques.
  - o Trabajando el concepto no dieta
  - o Compasión-aceptación
  - o Autoestima, autoconfianza y autoimagen corporal
  - o Mindfuleating: tipos de hambre, comer intuitivo, saciedad-plenitud
- 5. Prácticas de mindfulness para comer consciente
- 6. Elaboración de diferentes planes de alimentación según las recomendaciones más adecuadas en un caso clínico

# METODOLOGÍA

Exposición teórica

Ejercicios prácticos según casos clínicos. Ejercicio mindfuleating

Degustación de platos (showcooking)

# DIRIGIDO A

Los profesionales de la salud (enfermeras, médicos, nutricionistas...)

# DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética y vegana. Máster en Coaching.

# HORAS LECTIVAS

6h

# **CERTIFICADO**

Asistencia



# FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA: CONTEXTO INFLAMATORIO Y ALIMENTACIÓN

# INTRODUCCIÓN

La **Fibromialgia** se caracteriza por dolor crónico generalizado y a la presión en puntos específicos. El dolor se parece al originado en las articulaciones pero no es una enfermedad articular. Afecta al 2 % de la población, más a las mujeres, (nueve veces más que a los hombres), y suele aparecer a partir de los 30-40 años. Además está asociado a un rango de síntomas entre los que se incluyen la fatiga crónica, la migraña, los trastornos del sueño, dérmicos y cognitivos así como alteraciones digestivas incluyendo el síndrome de intestino irritable (S.I.I). Entre 28-59% de los pacientes con fibromialgia tienen S.I.I y el 32-77% de los pacientes con S.I.I. tienen fibromialgia asociada.

La **fatiga crónica** es cansancio, fatiga, pérdida de fuerza o energía. Es una situación de cansancio crónico que dura más de 6meses y reduce más del 50% la capacidad de realizar las labores habituales. La astenia que dura más de un mes es fatiga y si más de seis es fatiga crónica.

En la consulta de Atención Primaria (AP) son motivos de hiperfrecuentación en el que a veces se da solución al síntoma, pero en ocasiones no conseguimos resolver la causa del problema y/o trastorno pudiendo provocar la cronificación de los síntomas.

En la fatiga crónica su causa puede ser orgánica o psíquica. Causas orgánicas: infecciones (muchas viriasis tienen astenia: se habla del virus de Epstein Barr y el herpes 6) o alteraciones leves de la inmunidad (el estrés mantenido las favorece), inmunes (disminución de la inmunidad celular), oncológicas (el tumor libera citoquinas que producen cansancio), neuromusculares (alteraciones en la perfusión cerebral, o hiperactividad en el tálamo), endocrinas (hipo actividad del eje hipófisis-suprarrenal).

Pero en ambas patologías comparten síntomas del síndrome de hipersensibilidad central o el síndrome de histaminosis crónica (SHC).

La **histamina** es una molécula derivada de un aminoácido esencial, la histidina, con múltiples funciones fisiológicas. Participa en la regulación de la circulación local, en la contracción y relajación de la musculatura lisa y los vasos sanguíneos, en la secreción del ácido clorhídrico en el estómago, en las respuestas de hipersensibilidad inmediata, en los procesos alérgicos, en los inflamatorios como parte de una respuesta inmune a patógenos externos, en la cicatrización de los tejidos y también se ha identificado su actuación como neurotransmisor del sistema nervioso central. Por lo tanto, viendo todas

las funciones que desarrolla, imprescindibles para el buen funcionamiento de muchos procesos metabólicos, no sorprende que la histamina también se encuentre en cantidades más o menos importantes en una gran variedad de alimentos, tanto de origen animal como vegetal, aunque ésta no tenga ninguna función, a diferencia de la histamina endógena.

El problema con la histamina viene cuando tenemos un exceso en nuestro organismo, ya sea porque:

- Existe una incapacidad de metabolización por parte del hígado, o bien debido a alguna malformación genética o bien porque esté bloqueado, saturado o tenga demasiado trabajo de eliminación de sustancias, hormonas, toxinas, etcétera.
- Hay una baja actividad de la principal enzima encargada de metabolizar la histamina ingerida en los
  alimentos, la Diamino Oxidasa o DAO, que se encuentra mayoritariamente en la mucosa intestinal.
  Por lo que hay factores que facilitan la disminución de la enzima: algunas enfermedades
  inflamatorias intestinales (Enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa) y además el consumo de
  medicamentos (analgésicos, antidepresivos, antirreumáticos, antiarrítmicos, antihistamínicos y
  mucolíticos)

Por este motivo, es importante una buena valoración integral de los diferentes síntomas y/o patologías del paciente (antes descritos) para realizar un diagnóstico clínico con pruebas analíticas y un tratamiento con una dieta baja en histamina y en otras aminas que también favorecen su acumulación, ya que es el pilar básico para el manejo de estos pacientes.

# **OBJETIVOS**

# Generales

- Adquirir los conocimientos básicos sobre fibromialgia y la fatiga crónica
- Aprender el abordaje clínico y el tratamiento clave de la histaminosi, para mejorar el problema de salud de estos pacientes.

# Específicos

- Identificar los síntomas y los problemas que aparecen por un exceso de histamina.
- Tomar conciencia de estos síntomas y relacionarlos para realizar un diagnóstico correcto.
- Conocer la alimentación y la dieta baja en histamina como pilar básico del tratamient
- Saber los diferentes suplementos que se pueden recomendar para mejorar la evolución del paciente.

• Aplicar los conocimientos adquiridos para resolver los casos que nos encontramos en la consulta de (AP)

# CONTENIDOS

- 1. Fibromialgia y Fatiga crónica: causas y diagnóstico
- 2. Síndrome de histaminosis crónica (SHC).
- 3. ¿Qué es la histamina y déficit de la DAO?
- 4. ¿Cómo se puede diagnosticar la histaminosi?
- 5. ¿Cuáles son los pilares básicos del tratamiento?
- 6. Abordaje: Casos clínicos
- 7. Showcooking: preparación diferentes platos bajos en histamina

# **METODOLOGÍA**

Exposición teórica

Casos prácticos y "showcooking" de algunos platos bajos en histamina

# DIRIGIDO A

A todos los profesionales de salud de Atención Primaria (Médicos y Enfermeras)

# DOCENTE

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE. Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética, vegana. Máster en Coaching.

Docente colaborador pendiente de confirmar

# HORAS LECTIVAS

6h

# CERTIFICADO

Asistencia

# RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE. Experta en nutrición. Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching)





# DISBIOSIS Y PROBLEMAS DIGESTIVOS: MICROBIOTA, ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS

# INTRODUCCIÓN

El **microbiota intestinal** está compuesta por una gran variedad de cepas de multitud de familias de bacterias —se cree que al menos un millar— y otros microorganismos, con sus correspondientes genes y metabolitos, que establecen una relación simbiótica, de apoyo mutuo, con el huésped. Aunque los seres humanos compartimos buena parte de esos tipos de microorganismos, **cada uno de nosotros alberga una combinación única**, tanto cuantitativa como cualitativamente. Cuando esta combinación se ve alterada, fundamentalmente por la mala alimentación, el abuso o el mal uso de antibióticos, el estrés, el sedentarismo, los hábitos tóxicos y la contaminación medioambiental, se producen cambios en la composición de la microbiota, empobreciéndola, por lo que se rompe el equilibrio y la comunidad microbiana empieza a atacar a su huésped, enfermándolo. Este fenómeno se conoce como **disbiosis**.

El estilo de vida actual está produciendo lo que podríamos llamar una 'epidemia de disbiosis', ya que cada vez son más las personas que se quejan de malestar intestinal, distensión abdominal, gases, diarrea y/o estreñimiento, halitosis, cansancio, infección por el helicobacter pylori, intolerancias alimentarias, celiaquía, colon irritable, cuando vienen a la consulta del profesional sanitario. Además, si la microbiota se encuentra alterada, la **salud metabólica** e **inmunológica** también empeorará. La elevada frecuencia de trastornos digestivos altera de forma importante la calidad de vida de las personas que los padecen, afectan a su rendimiento laboral y conllevan un consumo considerado de recursos sanitarios.

Los hábitos juegan un papel fundamental tanto en la prevención como en el transcurso del tratamiento, ya que existe una amplia evidencia científica demostrando cómo **la alimentación y los hábitos de vida** resultan esenciales para que exista un correcto equilibrio en la microbiota intestinal.

"El estilo de vida y la alimentación son claves para evitar y combatir la disbiosis intestinal"

Por estos motivos, el profesional sanitario tiene un papel importante en la detección, valoración, diagnóstico y tratamiento según la causa. Por lo que es clave su actualización en las nuevas orientaciones a estos problemas de salud tan frecuentes, para realizar un tratamiento integrativo y mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

# **OBJETIVOS**

### Generales

• Adquirir conocimientos para un abordaje integral a la persona con los problemas digestivos más frecuentes que acuden a la consulta de Atención Primaria.

# Específicos

- Conocer qué es la microbiota intestinal
- Conocer la relación que tiene el desequilibrio de la microbiota intestinal (disbiosis) con los problemas digestivos más comunes en la población
- Realizar las recomendaciones dietéticas para los diferentes problemas digestivos más comunes (gases, estreñimiento, distensión abdominal, ardores, colon irritable, helicobacter pylori...).
- Gestionar las emociones y el estrés para tener unas digestiones felices
- Saber qué suplementación se puede recomendar en cada caso (nutracéuticos)
- Recomendar diferentes hábitos que pueden mejorar la salud digestiva.
- Elaborar un plan de abordaje y de alimentación según un caso clínico.

# **CONTENIDOS**

- 1. Problemas digestivos más frecuentes en la consulta de Atención Primaria
- 2. ¿Cuáles son sus causas?
- 3. Microbiota intestinal
- 4. Disbiosis y problemas digestivos (dispepsia, síndrome de intestino irritable, SIBO, enfermedad inflamatoria intestinal (EII) infección por el helicobacter pylori, celiaquía, SIBO)
- 5. Diagnóstico y tratamiento integral
- 6. Analiza tu salud según el tipo de heces. Escala Bristol
- 7. Intolerancias digestivas (diagnóstico y alimentación)
- 8. ¡Alimentación y fermentos!

- 9. Diferentes tipos de dietas para los problemas digestivos: FODMAPS, antiinflamatoria, antihistaminica
- 10. ¿Qué tipo de suplementos naturales (nutracéuticos) incluido probióticos se puede recomendar?
- 11. ¿Por qué las emociones tienen relación con los problemas digestivos? La importancia de la gestión emocional
- 12. Hábitos para mejorar la salud digestiva
- 13. Elaboración de diferentes menús según casos clínicos

# **METODOLOGÍA**

Exposición teórica

Práctica: "Showcooking" para preparar un menú saludable según caso clínico

# DIRIGIDO A

A los profesionales sanitarios de Atención Primaria (enfermeras, médicos...)

# DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinológa). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética y vegana. Máster en Coaching.

# HORAS LECTIVAS

15h

# CERTIFICADO

Asistencia y conocimientos

# MÓDULO: ENFERMEDADES AUTOINMUNES





# PROBLEMAS TIROIDEOS: NUEVOS ENFOQUES INTEGRATIVOS

# INTRODUCCIÓN

La patología tiroidea es un trastorno muy común en la consulta de Atención Primaria (AP) y la prescripción de eutirox está dentro de la lista de los 10 medicamentos más vendidos en España.

Alrededor del 10-11% de la población en nuestro país sufre alternaciones de la tiroides pero casi la mitad no lo sabe, por lo que es una enfermedad **infra diagnosticada** según datos de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

El **hipotiroidismo**, definido como la enfermedad provocada por la disminución de las hormonas tiroideas y de sus efectos a nivel tisular, es una de las patologías endocrinas más frecuentes. Es una patología de alta prevalencia en el mundo, en España cerca de un millón de personas padecen hipotiroidismo estimándose una prevalencia del 9,1% en el que afecta al 2% de las mujeres adultas, mientras que tan sólo el 0,1/0,2 % de los hombres se ven afectados. Además, la incidencia suele aumentar con la edad.

La tiroiditis de Hashimoto viene afectando 0,35% en mujeres y un 0,08% en hombres.

El **hipertiroidismo**, definido como la enfermedad provocada por el exceso de producción de hormonas tiroideas. Su prevalencia supone el 0,8% de población española.

Por otro lado, y según los datos extraídos de una encuesta realizada por la Asociación Española de Cáncer de Tiroides AECAT, cerca del 37% de la población desconoce completamente la función de la tiroides y los síntomas si esta se ve afectada, y el 54% afirma saber muy poco al respecto.

Las manifestaciones clínicas son inespecíficas y de instauración lenta, por lo que es frecuente que el diagnóstico sea casual. La sospecha clínica en la consulta de (AP) es fundamental para el diagnóstico.

Pero se ha de tener en cuenta, no solo la prescripción del tratamiento para su abordaje sino también la etiopatogenia posible de la enfermedad.

Actualmente los factores implicados en las posibles causas de alteración de la hormona tiroidea (TH):

- Factores genéticos
- SIBO, disbiosis y permeabilidad intestinal
- Factores infecciosos

- Intoxicación de metales pesados y otras substancias
- Déficit de vitamina D
- Enfermedad celiaca/Intolerancia al gluten
- Exceso de yodo y/o bajo ratio de selenio/yodo
- Factores hormonales
- Estrés y factores emocionales
- Medicamentos

Así para desarrollar una patología autoinmune existirían 3 factores implicados:

- Sistema inmune genéticamente alterado
- Un antígeno o antígenos capaces de reaccionar contra el sistema inmune asociado a las mucosas
- Una permeabilidad intestinal que facilita la entrada de éstos antígenos a la circulación sistémica

Por ello, es importante la actualización del abordaje de los problemas tiroideos entre los profesionales sanitarios para realizar un tratamiento multidisciplinar no solamente basado en la prescripción farmacológica sino en un tratamiento integral (nutrición, gestión emocional, micronutrición, permeabilidad intestinal, inmunidad, ejercicio físico, descanso...)

# **OBJETIVOS**

### Generales

• Adquirir los conocimientos sobre los nuevos estudios sobre el manejo del paciente con problemas tiroideos

# Específicos

- Conocer el funcionamiento de la TH y los factores asociados en su alteración
- dentificar los signos y síntomas de los problemas tiroideos y relacionarlos para realizar un diagnóstico correcto.
- Aplicar las pruebas complementarias para el diagnóstico
- Descubrir la importancia de la micronutrición / nutrición en el tratamiento para los problemas de tiroides
- Saber los diferentes tratamientos que se pueden recomendar para mejorar la evolución del paciente.

 Aplicar los conocimientos adquiridos para resolver los casos que nos encontramos en la consulta de (AP)

# CONTENIDOS

- 1. Funcionamiento fisiológico de la (TH) y factores etiopatogenicos
- 2. Papel del sistema inmune-microbiota en el desarrollo de la patología tiroidea
- 3. Tipos de alteraciones tiroideas (hipotiroidismo, hipertiroidismo...)
- 4. Sintomatología/Manifestaciones clínicas
- 5. Pruebas complementarias y relevancia en los parámetros en la medición de la función tiroidea. Diagnóstico
- 6. Recomendaciones alimentarias (¿soja sí o no?; alimentos bociogenos) y micronutrición para el tratamiento los diferentes problemas tiroideos.
- 7. Hábitos saludables a tener en cuenta para su abordaje

# **METODOLOGÍA**

Exposición teórica

Casos prácticos y "showcooking" de algunos platos para mejorar la función tiroidea

# DIRIGIDO A

A todos los profesionales de salud de Atención Primaria (Médicos y Enfermeras)

# **DOCENTE**

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética, vegana. Máster en Coaching.

Docente colaborador pendiente de confirmar

# HORAS LECTIVAS

6-8h

# CERTIFICADO

Asistencia

# RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE. Experta en nutrición. Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching)

# ENFERMEDADES AUTOINMUNES y NUTRICIÓN: PROTOCOLO AIP

# INTRODUCCIÓN

En las consultas de Atención Primaria (AP) y la atención especializada cada vez son más los pacientes que son diagnosticados de diferentes patologías autoinmunes: lupus, diabetes tipo 1, psoriasis, artritis reumatoide, enfermedad de graves, esclerosis múltiple, hipotiroidismo, esclerodermia, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa... sin saber exactamente las causas y su difícil abordaje por la complejidad de los síntomas.

El detonante común de estas enfermedades es que el cuerpo no sabe diferenciar entre tejido propio e invasores externos. En un cuerpo sano, el sistema inmune debería encargarse de protegerlo de estos atacantes, sin embargo, en cambio, ataca proteínas, tejidos y células propias. Según el tipo de autoinmunidad, unos u otros: en el hipotiroidismo ataca el tejido de la glándula tiroides; en Crohn, el tracto gastrointestinal, o en la esclerosis múltiple, por ejemplo, los revestimientos que hay alrededor los nervios, entre otros.

En cuanto a las posibilidades de desarrollar una enfermedad de este tipo, la genética suele tener un papel muy importante. Sin embargo, hay una serie de factores que influirán, como la dieta, las emociones, el entorno y el estilo de vida.

Actualmente, se han publicado estudios en los que la microbiota intestinal tiene un papel importante en las enfermedades autoinmunes, ya que, regula la respuesta inmunitaria del organismo. Si hay un desequilibrio en la flora intestinal existe más riesgo de tener permeabilidad intestinal por lo que esto permite que ciertas partículas no deseables atraviesen la barrera provoquen irritación e inflamación y una respuesta autoinmune contra nuestras propias células.

Por este motivo es importante tener en cuenta en la valoración integral del paciente con enfermedad autoinmune cómo está su flora intestinal para poder mejorar su sintomatología.

Para el abordaje de estos pacientes, se ha elaborado el **protocolo de autoinmune** (AIP) es un método paliativo muy eficaz en casos de brotes o de enfermedades autoinmunes, ya que ayuda a reducir los síntomas y malestares en general. Su objetivo principal ayudar al sistema inmune, mejorar el estado del sistema digestivo, reajustar las hormonas y reducir la inflamación de los intestinos a través de la dieta eliminando los alimentos que inflaman más- y el estilo de vida, para dar al cuerpo la oportunidad de encontrarse mejor. Además de la dieta de eliminación, el protocolo impulsa a alimentarse con alimentos

muy densos nutricionalmente y a prescindir de otros que, a pesar de poder tener beneficios potenciales en un cuerpo sano, pueden suscitar inflamación en uno que no lo esté. Este protocolo se divide básicamente en dos

fases: la de eliminación y la de reintroducción.

Pienso que es fundamental que los profesionales de salud conozcan dicho protocolo y las nuevas tendencias sobre el abordaje de los pacientes con enfermedades autoinmunes para mejorar su salud y bienestar.

# **OBJETIVOS**

### Generales

• Adquirir los conocimientos sobre los nuevos estudios sobre el manejo del paciente con enfermedad autoinmune

# Específicos

- Conocer el protocolo autoinmune como pilar básico del tratamiento.
- Saber los diferentes suplementos que se pueden recomendar para mejorar la evolución del paciente.
- Aplicar los conocimientos adquiridos para resolver los casos que nos encontramos en la consulta de Atención Primaria

# CONTENIDOS

- 1. Microbiota intestinal y enfermedad autoinmune
- 2. Protocolo de autoinmune (AIP)
- 3. Alimentación antinflamatoria
- 4. ¿Cuáles son los pilares básicos del tratamiento?
- 5. Abordaje: Casos clínicos
- 6. Showcooking: preparación diferentes platos basados en AIP

Exposición teórica

Casos prácticos y "showcooking" de algunos platos basados en AIP

## DIRIGIDO A

Todos los profesionales de la salud en Atención Primaria (médicos y enfermeras)

## DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga) Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética, vegana. Máster en Coaching.

## HORAS LECTIVAS

4h

## **CERTIFICADO**

Asistencia



# CELIAQUÍA: NUEVAS ORIENTACIONES Y ENFERMEDADES ASOCIADAS

## INTRODUCCIÓN

La enfermedad celiaca (EC) es una enfermedad crónica y autoinmune, de carácter multisistémico, provocada por la ingesta de gluten y otras proteínas afines que afecta a personas genéticamente predispuestas y provoca una reacción exagerada del sistema inmunitario.

La prevalencia de los países occidentales se sitúa entorno al 1% de la población, no obstante, las mejoras en las herramientas diagnósticas y los exámenes cada vez más rigurosos sugieren que su prevalencia podría ser más elevada. En el caso de España, la prevalencia oscila entre 1/71 en la población infantil y 1/357 en la población adulta, pudiéndose estimar entre un 75-85% no están diagnosticados.

Además, diversos estudios sugieren que la EC sin sintomatología clásica es más alta. Por ello, se considera que la epidemiología de la EC tiene las características de un iceberg, ya que esta prevalencia puede ser mucho mayor debido al importante porcentaje de casos que permanecen sin diagnóstico.

En la etiopatogenia de la celiaquía se ha de tener en cuenta los factores ambientales, genéticos, inmunológicos y la microbiota.

Es muy importante que los profesionales sanitarios sepan identificar las manifestaciones clínicas (digestivas y extradigestivas) tanto en los niños como en los adultos, ya que no tenerlo claro puede retrasar el diagnóstico del paciente.

Además existen enfermedades asociadas a la celiaquía que se han de tener presente: infertilidad, hipotirodismo de Hashimoto, Diabetes tipo 1, Psoriasis, Dermatitis herpetiforme, vitíligo, neuropatía, fatiga crónica, fibromialgia, enfermedad de Crohn, síndrome del intestino irritable, ansiedad, depresión, autismo, demencias, migrañas... para su diagnóstico.

La historia clínica y el examen físico son las piedras angulares para orientar el diagnóstico en el ámbito de la Atención Primaria (AP). Éste debe sustentarse en el conocimiento de los distintos patrones de presentación de la enfermedad, además de la pertenencia a grupos de riesgo en función de cada paciente. El índice de sospecha clínica para la EC sigue siendo bajo, especialmente en la población adulta. La presentación clásica en forma de diarrea crónica con clínica de malabsorción es inusual, siendo más frecuente la presencia de síntomas poco específicos.

Hoy en día, puede llegarse al diagnóstico de la EC mediante datos clínicos, análisis serológicos, genéticos e histológicos. Por último, se debe observar la respuesta del paciente ante una alimentación sin gluten, con el fin de confirmar totalmente el diagnóstico.

Por ello la actualización en el abordaje de la celiaquía en la AP es necesaria para la detección precoz y relacionarla con las diferentes patologías asociadas y así realizar el tratamiento integral adecuado.

## **OBJETIVOS**

#### Generales

• Adquirir los conocimientos sobre los nuevos abordajes sobre el manejo del paciente con celiaquía.

#### Específicos

- Diferenciar entre celiaquía y Sensibilidad al Gluten No Celiaca
- Descubrir cuáles son los factores que influyen en su desarrollo
- Identificar los signos y síntomas digestivos y extradigestivos en niños y adultos y relacionarlos para realizar un diagnóstico correcto.
- Descubrir las enfermedades asociadas a la celiaquía
- Aplicar los conocimientos adquiridos para resolver los casos que nos encontramos en la consulta de Atención Primaria

- 1. ¿Celiaquía o Sensibilidad al Gluten No Celiaca? Diferencias
- 2. Etiopatogenia y manifestaciones clínicas (digestivas y extradigestivas) en los niños y adultos
- 3. Papel del sistema inmune-microbiota en el desarrollo de la celiaquía
- 4. Enfermedades asociadas a la celiaquía
- 5. ¿Cómo se diagnostica la celiaquía?
- 6. A veces la dieta sin gluten no es suficiente ¿Por qué?

- 7. Recomendaciones nutricionales, nutracéuticos y probióticos según la evidencia
- 8. Casos clínicos

Exposición teórica

Casos prácticos y "showcooking" de algunos platos para mejorar la función tiroidea

## DIRIGIDO A

A todos los profesionales de salud de Atención Primaria (médicos, enfermeras, nutricionistas y otros)

## DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga) Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética, vegana. Máster en Coaching.

## HORAS LECTIVAS

6h

#### **CERTIFICADO**

Asistencia y aprovechamiento





## SALUD HORMONAL EN LA MUJER: ALIMENTACIÓN Y EQUILIBRIO

## INTRODUCCIÓN

El ciclo hormonal es un indicador de salud en la edad fértil. Los ciclos normales duran entre 28 a 35 días, pero hay mujeres que los ciclos son más cortos o más largos y la duración normal del sangrado es de 3 a 5 días.

#### ¡Además la menstruación NO ha de doler!

Por lo que en muchas ocasiones los profesionales normalizan el dolor, cuando no debe ser así. Es importante identificar los signos y síntomas que pueden alertar que existe un desequilibrio hormonal (dolor, ciclos irregulares, sangrados abundantes y con muchos coágulos, síndrome premenstrual...) para recuperar el correcto funcionamiento y la regulación del organismo.

La alimentación es un factor clave para mantener equilibrada las hormonas durante el ciclo, además mantener unos buenos hábitos saludables (ejercicio, el sueño, la gestión emocional...) también ayuda a la salud hormonal.

También otro aspecto a tener en cuenta, es la **microbiota intestinal** ya que controla los estrógenos que circulan en el estroboloma (bacterias dedicadas a mantener el equilibrio estrógeno) y estos estrógenos circulantes, a su vez, ayudan a conformar la microbiota vaginal y dirigen la salud del sistema reproductivo. La microbiota intestinal y la vaginal se relacionan con una amplia gama de trastornos y grados de enfermedad que afectan a la mujer durante su vida.

La **menopausia** es una etapa de la salud de la mujer que también conlleva alteraciones en la microbiota intestinal y vaginal, además sufren cambios hormonales que tienen efecto tanto a nivel fisiológico como físico y/o psicológico que pueden afectar a su día a día y/o su estado de salud.

A nivel dietético se pueden tener en consideración algunos aspectos que ayuden a mejorar su salud y bienestar a partir de la menopausia. Las recomendaciones nutricionales van dirigidas a tratar los síntomas pero también cabe destacar que a partir de unos buenos hábitos de alimentación, ejercicio y salud previos a la menopausia van a ayudar des de un inicio y pueden evitar la aparición de algunos de ellos. Por ello, es importante comer saludable de forma habitual y procurar tener un buen estilo de vida.

#### **OBJETIVOS**

#### Generales

• Adquirir conocimientos para un abordaje integral en la salud hormonal de la mujer en la consulta de Atención Primaria.

#### Específicos

- Conocer la relación que tiene el intestino "segundo cerebro" con el sistema hormonal.
- Comprender el funcionamiento del sistema hormonal y sus desajustes
- Descubrir la importancia de consumir una alimentación ecológica y proximidad para evitar los disruptores endocrinos y su alteración en el sistema hormonal
- Realizar las recomendaciones dietéticas en el ciclo menstrual y menopausia
- Elaborar un plan de abordaje y de alimentación según un caso clínico

- 1. ¿Cómo nos afectan las hormonas en la mujer?
- 2. Síntesis de Hormonas Sexuales: Estrógenos y andrógenos, producción y funciones
- 3. ¿Qué relación tienen los estrógenos con el intestino y el Síndrome del Intestino irritable? Hormonas y microbiota intestinal
- 4. Fisiología del ciclo menstrual y fases. Recomendaciones dietéticas
- 5. Metabolismo y ciclo menstrual
- 6. ¿Qué síntomas presenta la persona cuando hay un déficit o un exceso de andrógenos o estrógenos?
- 7. Menopausia: fisiopatología y estrategias nutricionales
- 8. ¿Qué son los disruptores endocrinos y cómo afectan a nuestra salud hormonal?

Exposición teórica

"Showcooking" para preparar un menú saludable según caso clínico

## DIRIGIDO A

A los profesionales sanitarios de Atención Primaria y Ginecología (ASSIR)

## DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga) Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética, vegana. Máster en Coaching.

## HORAS LECTIVAS

6h

#### **CERTIFICADO**

Asistencia



## ABORDAJE INTEGRAL EN LOS TRASTORNOS HORMONALES EN LA MUJER: INFLAMACIÓN Y ALIMENTACIÓN

## INTRODUCCIÓN

Los trastornos hormonales en la mujer son cada vez más frecuentes en las consultas de Atención Primaria (AP) y Ginecología. Los trastornos estrogénicos: Dismenorrea, Sd. Premenstrual, Miomas, Endometriosis. Los trastornos androgénicos como el Síndrome de Ovario Poliquístico todos ellos ocupan un alto porcentaje en las consultas, siendo un motivo de hiperfrecuentación en el sistema sanitario.

La endometriosis es una enfermedad crónica inflamatoria caracterizada por presentar extrauterinamente tejido de forma y tipología similar al endometrio. Se estima que la padecen entre el 5-15 % de las mujeres fértiles entre 15 y 50 años y es menos frecuente en mayores de 44 años. Es la causa más habitual de dismenorrea secundaria.

La dismenorrea es un dolor uterino tipo cólico en días previos o durante la menstruación, suele intensificarse al día siguiente de comenzar a menstruar y prolongarse 2-3 días. Es el síntoma ginecológico más común y afecta del 50% al 90% de las mujeres y un 71,1% % de las mujeres < 25 años sufren dismenorrea. Este trastorno puede alterar seriamente la vida de las afectadas, con bajas laborales, absentismo escolar y retraimiento social.

El síndrome premenstrual (SPM) es un conjunto de síntomas físicos y psicológicos que aparecen en la fase lútea y suelen cesar al comenzar la menstruación, excepto en perimenopáusicas, que mantienen los síntomas después. Su prevalencia se estima en el 20-50 % de las mujeres en edad fértil.

El Síndrome Ovario Poliquístico (SOP) es el más común de las endocrinopatías en mujeres. Afecta aproximadamente del 4-8% de las mujeres en edad reproductiva. El SOP es la causa más frecuente de hiperandrogenismo, que puede provocar la aparición hirsutismo, acné, trastornos menstruales, quistes en los ovarios e infertilidad. Además, se acompaña de alteraciones metabólicas: hiperinsulinemia, resistencia a la insulina, dislipemia y obesidad...

Todos estos desordenes hormonales tienen un denominador común INFLAMACIÓN. Es importante gestionar esta inflamación teniendo en cuenta los diferentes factores que pueden influir en el desequilibrio hormonal (alimentación, microbiota, detoxificación hepática, disruptores endocrinos) Si mantenemos equilibrados estos factores, muchos de los síntomas y problemas ginecológicos podrán desaparecer, mejorando la salud hormonal en la mujer.

Por lo que es importante la actualización de los profesionales sanitarios en el abordaje integral de estos trastornos para disminuir la hiperfrecuentación y mejorar la calidad de vida de las pacientes.

#### **OBJETIVOS**

#### Generales

• Adquirir conocimientos para un abordaje integral en los trastornos ginecológicos más frecuentes en la consulta de AP

## Específicos

- Adquirir conocimientos sobre el Eje Hipotálamo Pituitaria -Gonadal y Neuro Endocrino y su relación con el Ciclo Menstrual.
- Comprender el funcionamiento del sistema hormonal y sus desajustes
- Conocer que mecanismos de acción subyacen al Síndrome Premenstrual (SPM), Dismenorrea, Endometriosis, SOP y como intervenir en ellos
- Descubrir que otros procesos inflamatorios subyacen a los desórdenes hormonales.
- Ser capaz de plantear intervenciones terapéuticas desde la alimentación, estilo de vida y la suplementación específica.

- 1. Introducción a los diferentes Ejes Neuroendocrinos y el Eje Hipotálamo-Hipófisis-Gónadas (HPG) y su relación con el ciclo menstrual
- 2. Ciclo hormonal y fases del ciclo
- 3. Desórdenes androgénicos: SOP. Factores: resistencia insulina; estrés oxidativo; disrupción circadiana
- 4. Desórdenes estrogénicos: Endometriosis; SPM; Dismenorrea, Miomas
- 5. Papel de los estrógenos en ciclo menstrual y su exceso (disruptores endocrinos y modulación de aromatasa)

- 6. Introducción a los diferentes Ejes Neuroendocrinos y el Eje Hipotálamo-Hipófisis-Gónadas (HPG) y su relación con el ciclo menstrual
- 7. Ciclo hormonal y fases del ciclo
- 8. Desórdenes androgénicos: SOP. Factores: resistencia insulina; estrés oxidativo; disrupción circadiana
- 9. Desórdenes estrogénicos: Endometriosis; SPM; Dismenorrea, Miomas
- 10. Papel de los estrógenos en ciclo menstrual y su exceso (disruptores endocrinos y modulación de aromatasa)

Exposición teórica

Casos prácticos y "showcooking" de algunos platos para mejorar la función tiroidea

## DIRIGIDO A

A todos los profesionales de salud de Atención Primaria y Ginecología (ASSIR)

#### **DOCENTE**

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética, vegana. Máster en Coaching.

Docente colaborador pendiente de confirmar

## HORAS LECTIVAS

8h a 10h

## CERTIFICADO

Asistencia

## RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE. Experta en nutrición. Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching)



## ¿CÓMO ABORDAR LA CANDIDIASIS CRÓNICA? MICROBIOTA, ALIMENTACIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL

## INTRODUCCIÓN

La infección por candidiasis es una de las patologías más atendidas en la atención primaria y en algunos servicios hospitalarios. Su prevalencia es difícil de determinar debido a que el diagnóstico y tratamiento a menudo se basan en los síntomas localizados en una determinada región.

Los síntomas de la candidiasis son muchos y pueden ser muy variados. Es muy importante saber por qué la candidiasis puede producir estos síntomas para entender mejor este desequilibrio. Muchas personas con candidiasis son tratadas como pacientes hipocondríacos, deprimidos y/o ansiosos, en tratamiento con ansiolíticos. Parte de esto, es debido a que, normalmente, la candidiasis se relaciona únicamente a los síntomas propios y localizados que crea la infección.

La forma más fácil de saber que la tenemos es cuando sufrimos picores vaginales y el ginecólogo la diagnostica a través de una citología. Sin embargo, existe candidiasis sin tener ese síntoma; es como cuando nos encontramos desanimados, con problemas digestivos, con el sistema inmune debilitado y algún desequilibrio hormonal o déficit mineral y no sabemos que puede que la causa de todo ello sea la candidiasis. Podemos estar aparentemente sanos, aunque sabemos que no estamos del todo bien, ya que tenemos síntomas que quizás no encajan en ninguna patología pero que son muy molestos y recurrentes.

La candidiasis puede tener su origen en los intestinos, ya que la última parte del sistema digestivo se encuentra la máxima concentración de microbiota del cuerpo, y es un lugar que tiene una relación realmente estrecha con el sistema nervioso, inmunitario y hormonal. Si las barreras intestinales se debilitan, irritan, inflaman y desequilibran, perdemos la fortaleza hacia todo lo que queremos eliminar, y podemos reabsorberlo. Así se permite el paso de tóxicos y hongos hacia el torrente sanguíneo y, de allí, hacia cualquier parte del cuerpo. La cándida puede viajar y reproducirse en absolutamente cualquier rincón del organismo.

Por eso hemos de contemplar su origen intestinal, aun cuando la persona tenga una candidiasis vaginal o de las uñas.

Por este motivo es importante mantener en equilibrio nuestra flora intestinal y así nuestro sistema inmune para evitar deprimirlo y, por consiguiente, evitar la enfermedad.

No podemos negar que esta enfermedad es un mal de nuestro tiempo ya que es un desequilibrio fruto de nuestro estilo de vida actual, jamás nos hemos alimentado tan mal como hoy en día, y jamás hemos tomado tantos antibióticos, hormonas sexuales sintéticas y corticoides como en la actualidad. Precisamente estos factores son algunos de los más importantes en el desarrollo de esta enfermedad.

Es realmente un problema de salud actual que se sufre y se oculta, genera vergüenza y soledad, y que es muy difícil de tratar, sobre todo al cabo de varias crisis. La mayoría de los pacientes vienen totalmente desesperados por la incomprensión, las recidivas sin tratamiento efectivo.

Esta enfermedad requiere implicación total, fortaleza y sobre todo paciencia. Según el grado de extensión de la candidiasis en el cuerpo, se puede estar luchando contra ella perfectamente durante años hasta que se tiene controlada y aun así, se puede volver a sufrir en algún otro momento de la vida.

Es una enfermedad que necesita ser más entendida y sus tratamientos requieren actualización. Hay muchas personas que la padecen y que no han sido diagnosticadas porque todavía desconocemos muchos mecanismos de nuestro organismo y pienso que es de vital importancia que los profesionales sanitarios estén actualizados para realizar un tratamiento integrativo para diagnosticar la causa, tratarla y prevenir recidivas además del abordaje emocional que es imprescindible en estos pacientes.

#### **OBJETIVOS**

#### Generales

• Adquirir conocimientos para un abordaje integral a la persona con candidiasis que viene a la consulta de un profesional sanitario.

#### Específicos

- Conocer la relación que tiene el intestino "segundo cerebro" con la candidiasis.
- Saber qué factores influyen en la aparición de la candidiasis.
- Descubrir la importancia del tratamiento integrativo y la gestión emocional.
- Realizar las recomendaciones dietéticas según la fase de la candidiasis.
- Conocer los diferentes antifúngicos naturales que se puede recomendar en caso de candidiasis.
- Elaborar un plan de abordaje y de alimentación según un caso clínico.
- Recomendar pautas para su prevención.

#### **CONTENIDOS**

- 1. ¿Qué es la candidiasis y cómo nos afecta? ¿Dónde surge el problema?
- 2. Tipos de candidiasis y sus síntomas
- 3. ¿Cuáles son sus causas?
- 4. Diagnóstico y tratamiento integral
- 5. ¡Alimentación, la clave en su tratamiento!
- 6. Tipos de dietas según la fase de la candidiasis
- 7. ¿Qué tipo de antifúngicos naturales se puede recomendar?
- 8. ¿Por qué las emociones tienen relación con la candidiasis? La importancia de la gestión emocional
- 9. Hábitos complementarios para el tratamiento en la candidiasis
- 10. ¿Cómo podemos prevenirla?
- 11. Elaboración de diferentes menús según casos clínicos

## **METODOLOGÍA**

Exposición teórica

"Showcooking" para preparar un menú saludable según caso clínico

## DIRIGIDO A

A los profesionales sanitarios de Atención Primaria y Ginecología (ASSIR)

## DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinologa). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética, vegana. Máster en Coaching.

## HORAS LECTIVAS

6h

## CERTIFICADO

Asistencia





## ABORDAJE EN LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA). ANOREXIA, BULIMIA, ATRACONES

## INTRODUCCIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en conjunto representan la tercera enfermedad de larga evolución o crónica más frecuente entre la población de pacientes adolescentes.

Tres tipos de TCA anorexia nerviosa (AN), bulimia nerviosa (BN) y TCA no especificado (TCANE) se encuentran entre los tres diagnósticos psiquiátricos más comunes entre las mujeres adolescentes.

Dada la importante morbilidad médica y psiquiátrica que llevan asociados los trastornos del comportamiento alimentario (TCA), es muy importante un abordaje correcto de éstos, así como su detección temprana con el fin de disminuir su frecuencia y los problemas asociados a ellos.

¿Cómo realizaremos la detección temprana de los trastornos del comportamiento alimentario en Atención primaria (AP)?

La detección temprana de los TCA ha de estar encaminada a la prevención primaria para reducir su incidencia, haciendo hincapié en aquellos aspectos que pueden desencadenarlos, sin descuidar la prevención secundaria, facilitando las intervenciones necesarias que reduzcan el tiempo entre la aparición de los primeros síntomas, el diagnóstico de la enfermedad y el inicio de un tratamiento eficaz.

El retraso en el diagnóstico e identificación parece conllevar una mayor morbilidad y peor pronóstico.

Es clave identificar a las personas con alto riesgo de desarrollar un TCA, para poder establecer estrategias de tratamiento adecuadas en las etapas tempranas del trastorno

Lógicamente, para conseguir dicho objetivo se hace imprescindible la intervención de los médicos, enfermeras, pediatras de AP en la detección de los síntomas y signos de alarma.

Por tanto, debemos dotar al médico de familia/enfermera y pediatra de AP de formación y entrenamiento específico que facilite el reconocimiento y manejo de los TCA en adolescentes y adultos, dirigido a mejorar las competencias de los profesionales de AP.

El unificar criterios en la detección, derivación, diagnóstico y tratamiento permite conocer la epidemiología y mejorar la eficacia, eficiencia y efectividad en la atención a los TCA.

## **OBJETIVOS**

#### Generales

• Adquirir los conocimientos básicos para el abordaje integral en los TCA: detección, diagnóstico y tratamiento biopsicosocial y nutricional.

## Específicos

- Identificar la población de riesgo de TCA
- Saber los diferentes tipos de TCA: Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa, Trastorno por Atracón, Ortorexia, Vigorexia
- Conocer los signos y síntomas TCA y criterios diagnósticos
- Conocer protocolos de actuación y criterios de derivación
- Atender de forma integral a los pacientes con TCA de corta evolución.

- 1. ¿Qué son los Trastornos de conducta alimentaria? Tipos y diferencias
- 2. Emociones y TCA. ¿Qué no gestionamos?
- 3. ¿Cómo podemos reconocer los TCA? Signos y síntomas. Población de riesgo
- 4. Herramientas de detección y criterios diagnósticos
- 5. ¿Cómo podemos actuar desde la Atención Primaria? Protocolo de actuación y criterios de derivación
- 6. Abordaje desde la Psiconutrición: técnicas y estrategias
- 7. Papel de la microbiota, probióticos y prebióticos en desnutrición y trastornos del comportamiento alimentario

Exposición teórica y ejercicios prácticos

#### **DIRIGIDO A**

A los profesionales sanitarios de Atención Primaria (enfermeras, médicos, nutricionistas...)

#### **DOCENTES**

- Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética y vegana. Máster en Coaching
- Ares Anfruns. Psicóloga del Instituto Gomà de Barcelona. Experta en TCA

## HORAS LECTIVAS

6-8h

## **CERTIFICADO**

Asistencia

## RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE. Experta en nutrición. Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching)



## ¿HAMBRE O ANSIEDAD? EMOCIONES Y ALIMENTACIÓN. MINDFULEATING

## INTRODUCCIÓN

El **Mindful eating** o **Alimentación Consciente** implica aprender a comer con atención plena, poniendo conciencia en el acto de comida y en cada uno de los alimentos que ingerimos. Y todo esto sin juicios, con curiosidad y siendo en todo momento conscientes de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales que percibimos antes, durante y después de cada comida.

La **comida y las emociones** son un tándem que, en ocasiones, juegan una mala pasada, hasta el punto que muchas veces los pacientes que vienen a la consulta explican que comen por estrés, por tristeza, por nerviosismo o incluso por aburrimiento. Con el estilo de vida actual, se come en modo "piloto automático" sin ser conscientes de lo que se ingiere, además de no saber qué emociones y sensaciones hay detrás de los hábitos alimentarios. Se acaba confundiendo **el hambre emocional con el hambre física.** 

El **sobrepeso y la obesidad** son la gran pandemia de los siglos XX y XXI. El cambio de hábitos producido en esta sociedad moderna ha llevado a disminuir el tiempo que se le dedica a escoger, preparar y comer los alimentos.

Ante esta situación, las dietas se han impuesto como solución, aunque muchos estudios han demostrado que las dietas "milagro" no funcionan a largo plazo porque no pueden ser sostenidas en el tiempo e incluso llegar a ser peligrosas para el organismo. Por otro lado, los estudios también demuestran que el tratamiento de la obesidad es un proceso a largo plazo, en el cual no solo está implicada la pérdida de peso como objetivo, sino también la adquisición de hábitos saludables.

Es en este contexto que **Mindful eating** o **Alimentación Consciente** ha demostrado ser de gran ayuda para conseguir mantener los hábitos alimentarios saludables en el tiempo, puesto que disminuye la ingesta compulsiva, comer de forma emocional y mejorar la autoregulación emocional.

Como profesionales de la salud estamos muchas veces sometidos a niveles elevados de estrés, por lo que incorporar la práctica de Mindfulness y Mindful eating puede aportar beneficios en la gestión del propio estrés, de las emociones y la relación con la comida.

Con el Mindfulness y Mindful eating, además de ayudar a nuestros pacientes a incorporar unos hábitos más saludables, su práctica personal mejorará la forma en que nos relacionamos con ellos, permitiéndonos ser más empáticos y compasivos.

## **OBJETIVOS**

#### Generales

- Aprender y practicar los principios del Mindfulness y entender como las prácticas de la atención plena pueden ayudar a tener hábitos de vida más saludables.
- Enseñar a incorporar las prácticas y las herramientas de Mindful eating a los profesionales para poder enseñarlas a los pacientes.
- Descubrir porqué las dietas no funcionan. Abordaje del sobrepeso/obesidad desde la alimentación consciente, psiconutrición

## Específicos

- Diferenciar el hambre física del hambre emocional, esencial para cambiar la relación con la comida y con el cuerpo.
- Identificar las señales de satisfacción y plenitud que permitirán regular las cantidades de comida en base a las señales internas.
- Diferenciar entre hambre, satisfacción y plenitud.
- Aprender a comer conscientemente para romper la inercia de comida de forma impulsiva, motivados por aspectos más emocionales que físicos. Se podrá descubrir por qué se utiliza la comida como válvula de escape y qué carencias está cubriendo la persona con este tipo de hábitos.
- Tomar conciencia de la relación entre emociones y alimentación.
- Aprender y enseñar a utilizar todos los sentidos para elegir comer alimentos que son tanto placientes como nutritivos para el cuerpo.

- 1. ¿Qué es la Atención Plena?
- 2. Principios de Mindful eating y la aplicación a la consulta
- 3. Hambre física y hambre emocional. Como evaluar el hambre
- 4. Hambre, plenitud y satisfacción. Como evaluar la plenitud

- 5. Comida y estados de ánimo. La rueda de la alimentación para valorar la relación que tenemos con la comida
- 6. Trabajar el hambre emocional. Alimentos reconfortantes y formas de satisfacer el hambre emocional que no incluya la comida
- 7. ¿Por qué las dietas no funcionan? ¿Por qué les cuesta a las personas bajar tanto de peso? (RELACIÓN ALTERADA CON LA ALIMENTACIÓN)
  - Conceptos a tener en cuenta: diabesidad, obeso metabólicamente sano, delgado metabólicamente enfermo
  - Factores que influyen en el peso
  - Alimentación y emociones
  - Hacer dieta cómo nos afecta
  - ¿Qué diferencia hay entre picoteo y atracón?
  - Compasión-aceptación
  - Autoestima, autoconfianza y autoimagen corporal

Teoría y práctica con meditaciones y de alimentación consciente

## DIRIGIDO A

Todos los profesionales de la salud (enfermeras, médicos, nutricionistas...)

#### DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética y vegana. Máster en Coaching.

## HORAS LECTIVAS

8h

## CERTIFICADO

Asistencia





## ¿CÓMO EXPLICAR UNA DIETA VEGETARIANA, VEGANA O FLEXITERIANA Y NO MORIR EN EL INTENTO?

## INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual hay un abanico amplio de diferentes estilos de vida y alimentación: los omnívoros, los vegetarianos, los veganos, pero cada vez más están apareciendo diferentes maneras de alimentarse, como los flexiterianos y también crudiveganos. Pero, ¿qué diferencia hay entre ellos? ¿Esto es una moda o una elección de vida?

Años atrás, la alimentación 100% vegetal se podía ver como una opción propia de hippies y ecologistas o de personas obsesionadas con la salud según la opinión de la población en general que mayoritariamente era omnívora. En realidad, ser vegano hace una década no era tan complicado ya que la dieta mediterránea es variada en frutas y verduras. Pero es cierto que alimentarse de forma vegetal hoy día es más fácil, ya que el veganismo está en aumento por lo que existen más recursos y establecimientos veganos, vegetarianos y veg-friendly.

La prevalencia de este tipo de alimentación ha aumentado según el informe titulado **The Green Revolution** en el que ha plasmado en cifras el nuevo consumidor español que apuesta por un estilo de vida libre de productos de origen animal. El estudio se realizó a través de 2.000 encuestas telefónicas que permitieron concluir que un 7,7% de la población se define como veggie, de entre los cuales un 0,2% son veganos, un 1,3%, vegetarianos y un 6,3% se definen como flexitarianos. De las motivaciones para optar por este estilo de vida, el 60% se declaró animalista, el 21% alegaba razones de sostenibilidad y ecología, y la salud era la preocupación principal del 17%.

Por este motivo, nos llegan a la consulta de Atención Primaria (AP) más personas solicitando un cambio de alimentación de omnívora a vegetariana o vegana. Si ya han empezado un cambio de alimentación quieren que los acompañemos en el proceso porque tienen miedo o preocupación ellos y a veces sus familiares también por si les faltará algún nutriente o tienen que suplementarse.

Normalmente somos las enfermeras quien realizamos estas recomendaciones en las consultas de AP, y por ello tenemos que estar actualizadas sobre este tipo de alimentación sin que nos genere estrés, dudas, miedos y digamos "¿por dónde empiezo el consejo alimentario a una persona vegetariana?" y caigamos en paradigmas, mitos que no sean reales.

## **OBJETIVOS**

#### Generales

- Saber diferenciar entre una de alimentación vegetariana, vegana, flexiteriana y crudivegana.
- Realizar las recomendaciones dietéticas con-ciencia según las preferencias e ideología del paciente en la consulta de AP.

## Específicos

- Explicar la dieta vegetariana, vegana, flexiteriana, crudivegana, sin que nos genere estrés.
- Diferenciar mitos y realidades de una alimentación vegetariana-vegana.
- Conocer qué son los superalimentos, son ¿necesarios y recomendables?
- Adquirir los conocimientos básicos sobre la suplementación requerida en estos casos.
- Elaborar un plan de alimentación según cada caso clínico.

- 1. ¿Qué es un vegetariano, vegano, flexiteriano o crudivegano? Bases de su alimentación y diferencias.
- 2. Mitos y realidades de una alimentación vegetariana, vegana. Recomendaciones conciencia.
  - ¿Qué suele preocupar a los profesionales?
  - ¿Qué debería preocuparles?
  - ¿Todo vegetariano-vegano-flexiteriano-crudivegano lleva una dieta saludable?
  - ¿De dónde se obtiene las proteínas?
  - Alimentos reales vs procesados
- 3. Suplementación en la alimentación vegetariana
- 4. ¿Son necesarios o recomendables los superalimentos o superfoods?
- 5. ¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de preparar un menú? Elaboración de un menú semanal según un caso clínico

Exposición teórica

Práctica: "Showcooking" para preparar un menú saludable según caso clínico

## DIRIGIDO A

A los profesionales sanitarios de Atención Primaria (enfermeras, médicos...)

## DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinologa). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética y vegana. Máster en Coaching.

## HORAS LECTIVAS

6 horas, repartidas en 3 o 4 días de 1:30h o 2h (franja del mediodía)

#### **CERTIFICADO**

Asistencia y conocimiento



## ¿CUÁNDO ES RECOMENDABLE LA DIETA ANTIINFLAMATORIA, DIETA CETOGÉNICA Y LOS AYUNOS INTERMITENTES? MODA Y CIENCIA.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, los estudios más recientes nos dan luz para comprender cómo actúa el sistema inmune y sistema nervioso para resolver las inflamaciones y limitar el daño del tejido. La respuesta de resolución de la normal inflamación empieza cuando se produce el cambio de citoquinas pro inflamatorias a antiinflamatorias. Las inflamaciones crónicas como la arteriosclerosis, depresión, diabetes, Alzheimer, artritis, inflamaciones intestinales, tiroiditis... ¿Son un fracaso de esta respuesta de reparación celular?

Realmente, se puede tener una inflamación aguda en cualquier momento de nuestra vida, pero, ¿Por qué hay personas que esa inflamación después no le desaparece definitivamente? Tenemos que ser conscientes que las inflamaciones crónicas no deberían de existir si todo funcionara bien.

## Para reducir inflamaciones y los dolores crónicos ¿Crees que es importante la alimentación?

La alimentación puede desempeñar un papel positivo, pero también negativo, en el control de la inflamación crónica.

La **dieta antiinflamatoria** se fundamenta en estos principios: priorizar alimentos que ayudan a nuestro cuerpo a combatir la inflamación (antiinflamatorios), especialmente aquellos ricos en antioxidantes, y evitar todos aquellos que provocan, mantienen o agravan un proceso inflamatorio, aumentando los marcadores de inflamación sistémica.

En la consulta es esencial tener en cuenta este tipo de alimentación para las diferentes patologías crónicas que se aborda en el día a día. En este curso te explico las bases y la ciencia que hay sobre ella.

En cuanto a la **dieta cetogénica**, hemos pasado de comunicaciones aisladas con pocos pacientes que se trataban con éxito con dieta cetogénica y lo hacían en unos pocos centros pioneros, al uso diseminado de distintas modalidades de dieta, a la publicación de ensayos aleatorios, a la creación de guías internacionales y a la investigación de sus mecanismos de acción a nivel molecular, e incluso de metabolómica y transcriptómica.

La Dieta Cetogénica es una dieta especial alta en grasa, baja en carbohidratos y moderada en proteína, cuidadosamente controlada, en el que la grasa es el principal combustible.

Ésta ha demostrado ser un tratamiento eficaz y con pocos riesgos para la epilepsia refractaria infantil

adquiriendo progresivamente importancia y generalizándose su uso. Además, su efecto potenciador de la respiración mitocondrial frente a la glicolisis para el metabolismo energético, amplía enormemente el abanico de patologías en las que podría utilizarse tanto en el niño como en el adulto.

El **ayuno intermitente** (AI) provoca respuestas celulares adaptativas durante el período de ayuno, y de crecimiento y plasticidad durante el período de alimentación. Esta "flexibilidad metabólica" tiene efectos importantes sobre la supresión de la inflamación, el retraso del envejecimiento y la resistencia al estrés y enfermedad.

A partir de las 8-12 horas de ayuno se activan vías metabólicas que están habitualmente suprimidas en personas que comen en exceso, frecuentemente y/o son sedentarias, y que condiciona a una pérdida de peso y de grasa abdominal, mejora la regulación de la glucosa, presión arterial, frecuencia cardíaca, perfil lipídico y la eficacia del entrenamiento de resistencia.

#### **OBJETIVOS**

#### Generales

• Conocer las bases de la alimentación antiinflamatoria, cetogénica y el ayuno intermitente.

## Específicos

- Descubrir los mecanismos de acción y metabólicos de cada tipo de dieta
- Conocer las indicaciones y contraindicaciones de este tipo de dietas
- Realizar las recomendaciones dietéticas según la patología y el objetivo del paciente.
- Elaborar un plan de alimentación según cada caso clínico.

- 1. Conceptos a tener en cuenta para el nuevo abordaje: flexibilidad metabólica y hormesis.
- 2. ¿En que se basa y en qué patologías podemos recomendar la dieta antiinflamatoria? Pirámide de alimentación. Similitudes y diferencias con dieta mediterránea
- 3. Dieta cetogénica: definición, tipos, indicaciones y contraindicaciones. Riesgos de

complicaciones. Ejemplos de menús.

4. Casos clínicos y elaboración de recomendaciones dietéticas

## **METODOLOGÍA**

Exposición teórica

Práctica: "Showcooking" para preparar un menú saludable según caso clínico

## DIRIGIDO A

A los profesionales sanitarios de Atención Primaria (enfermeras, médicos, nutricionistas...)

## DOCENTES

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética y vegana. Máster en Coaching

Docente colaborador pendiente de confirmar

## HORAS LECTIVAS

6-8h

#### **CERTIFICADO**

Asistencia



## ¿CÓMO ABORDAR LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS EN LA CONSULTA DE ATENCIÓN PRIMARIA?

## INTRODUCCIÓN

Las intolerancias alimentarias son aquellas en las que el organismo no puede asimilar correctamente un alimento o uno de sus componentes, produciéndose una reacción adversa, que a diferencia de las alergias, no está mediada por la inmunidad.

La persona que sufre intolerancias a alimentos, experimenta síntomas digestivos crónicos, hinchazón, dispepsia, diarrea o estreñimiento y, en ocasiones, otros síntomas como astenia, migrañas, dolores corporales, aturdimiento mental, picores y reacciones cutáneas.

Afectan a un 15-20% de la población, siendo mucho más habituales que las alergias.

Cada día son más frecuentes las intolerancias alimentarias por mala absorción de azúcares como la lactosa, el sorbitol y especialmente por la mala absorción de la fructosa.

En los últimos 20 años vemos un aumento de las personas que padecen de colon irritable, inflamaciones intestinales o de celiaquía y precisamente coincide con un cambio en los hábitos alimentarios en gran parte de la población.

De tal manera que las intolerancias se relacionan de forma muy directa con la microbiota y la permeabilidad intestinal. De hecho, el intestino es una pieza clave del sistema inmunitario, ya que en él tienen lugar el 80% de las reacciones inmunitarias.

Cuando existe una disbiosis intestinal es decir un desequilibrio en la microbiota presente en el aparato digestivo, puede producirse una permeabilidad intestinal dañando la mucosa y alterando las proteínas transportadoras de la fructosa (GLUT-5 y GLUT-2) y el sorbitol (GLUT-5) están situados en el enterocito. Esto impedirá que se absorban los nutrientes en el intestino delgado (fructosa y sorbitol) siendo fermentados por bacterias colónicas y produciendo los síntomas digestivos y/o sistémicos.

Cuando tomamos lactosa, ésta es degradada en el intestino gracias a una enzima llamada lactasa. Esta enzima desdobla la lactosa en dos azúcares sencillos, la glucosa y la galactosa. Estos dos azúcares son eficazmente absorbidos en el intestino delgado.

Si la producción de lactasa es insuficiente, cuando se tome lactosa ésta no se podrá absorber en el intestino. Esta situación, conocida como malabsorción de lactosa, provoca la aparición de síntomas, que se conocen como intolerancia a la lactosa.

La producción insuficiente de lactasa puede aparecer en situaciones distintas (genético, como consecuencia de una enfermedad intestinal que disminuye la producción de lactasa...)

En el caso de la intolerancia de la lactosa, un 70% de la población es intolerante.

Para un abordaje integral es importante una buena anamnesis del paciente, para solicitar las pruebas diagnósticas adecuadas (Prueba del aliento) y realizar las recomendaciones dietéticas en cada caso, sin olvidar abordar la microbiota.

## **OBJETIVOS**

#### Generales

• Adquirir los conocimientos actualizados sobre el manejo del paciente con intolerancias alimentarias.

## Específicos

- Conocer el funcionamiento y los factores asociados en su alteración (microbiota, genética...)
- Identificar los signos y síntomas de cada intolerancia y relacionarlos para realizar un diagnóstico correcto.
- Aplicar las pruebas complementarias para el diagnóstico
- Descubrir la importancia de la nutrición en el tratamiento de las intolerancias
- Saber los diferentes tratamientos que se pueden recomendar para mejorar la evolución del paciente.
- Aplicar los conocimientos adquiridos para resolver los casos que nos encontramos en la consulta de Atención Primaria (AP)

- 1. Diferencia entre intolerancias y alergias alimentarias
- 2. Intolerancia fructosa, lactosa, sorbitol: ¿dónde reside el problema?

- 3. Signos y síntomas de cada intolerancia
- 4. Pruebas diagnósticas: lectura e interpretación
- 5. Recomendaciones dietéticas: dieta FODMAP'S.
- 6. Suplementación y probióticos
- 7. Elaboración de casos clínicos

Exposición teórica Casos prácticos y "showcooking"

## DIRIGIDO A

A todos los profesionales de salud de Atención Primaria (Médicos y Enfermeras)

## DOCENTE y RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética, vegana. Máster en Coaching.

## HORAS LECTIVAS

6h

## **CERTIFICADO**

Asistencia

## RESPONSABLE ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. PNIE. Experta en nutrición. Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching)





## INTRODUCCIÓN

La crisis sanitaria global causada por la pandemia de la Covid-19 ha producido un impacto tanto físico como emocional en los profesionales sanitarios que han afectado la calidad de sus vidas. De hecho, existen numerosos estudios científicos que demuestran la elevada frecuencia de problemas físicos y de salud mental en los profesionales delante de emergencias causadas por epidemias virales. Por otro lado, existen muy pocos programas integrales de intervención que contribuyan al apoyo físico, emocional y de hábitos alimentarios dirigidos a mejorar su calidad de vida en estos momentos tan duros.

Aunque la pandemia ha sido un detonante, existen muchos procesos de los días laborales y personales que generan estrés, malestar físico y alteraciones emocionales que en ocasiones son difíciles de gestionar.

Con el objetivo de mejorar el bienestar de los profesionales sanitarios y además trabajar la cohesión del equipo, cree en 2020 un programa PIONERO en Cataluña y en España que tiene por objetivo ayudar al mayor número de profesionales posibles y está basado en tres pilares fundamentales: la gestión de las emociones, la importancia de la conexión corporal para liberar las emociones 'enquistadas' y como aprender a nutrirnos con una alimentación más saludable y energética con el apoyo de una suplementación para mejorar nuestro sistema inmune.

## **OBJETIVOS**

- Adquirir los conocimientos básicos y aplicar diferentes herramientas de autoconocimiento que ayudarán los profesionales de la salud a gestionar y a EQUILIBRAR las emociones.
- Enseñar y realizar ejercicios de terapia corporal que ayudarán a expresar y/o liberar emociones que los profesionales sientan en el cuerpo disminuyendo sus síntomas físicos y EQUILIBRANDO su energía y aumentando su vitalidad.
- Descubrir la relación de las emociones con el segundo cerebro y el sistema inmune porque los profesionales puedan EQUILIBRAR su eje intestino-cerebro y disminuir el estrés.
- Adquirir los conocimientos básicos de una alimentación saludable-energéticaantiinflamatoria porque los profesionales puedan nutrir y EQUILIBRAR su energía según sus necesidades y su momento vital.
- Conocer los diferentes suplementos y alimentos para EQUILIBRAR y/o reforzar el sistema inmune de los profesionales sanitarios.
- El grupo elaborará platos saludables y nutritivos mediante un showcooking en el que también se trabajará la cohesión y el liderazgo. "Mine masterchef sanitario"

#### **CONTENIDOS**

**Sesión 1.** Equilíbrate a través de las emociones. Docente: Ares Anfruns. Psicóloga del Instituto Gomà de Barcelona (3h)

**Sesión 2.** Equilíbrate a través del cuerpo. Docente: Míriam Díaz. Terapeuta psico-corporal, creadora de Inspira Movimiento (3h)

**Sesión 3.** Equilíbrate a través de la alimentación. Docente: Elvira Garcia. Enfermera, Coach Nutricional, PNIE y Directora de Art Cool Salud (Escuela de alimentación saludable y coaching integral) (3h)

Más información de las cápsulas a: <a href="https://artcoolsalud.com/equilibra-te/">https://artcoolsalud.com/equilibra-te/</a>

## **TEMÁTICA**

Gestión emocional y Nutrición

Sesiones virtuales o presenciales con mucha práctica vivencial En la sesión de alimentación además de la teoría se realiza un "Master Chef"

#### DIRIGIDO A

Profesionales sanitarios y no sanitarios (administrativos, TCAI, zeladores) de Atención Primaria y Hospital

## DOCENTES

- Ares Anfruns. Psicóloga del Instituto Gomà de Barcelona
- Míriam Díaz. Terapeuta psico-corporal, creadora de Inspira Movimiento
- Elvira Garcia. Enfermera, Coach Nutricional, PNIE y Directora de Art Cool Salud

## HORAS LECTIVAS

9h

## RESPONSABLE ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera. Psiconeuroinmunoendocrinóloga (PNIE) Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching). Experta en nutrición energética y vegana. Máster en Coaching.

## JORNADA DE AUTOCUIDADO PARA EL EQUIPO: REGENÉRA-TE

## INTRODUCCIÓN

Actualmente la pandemia ha impactado claramente en la salud física y mental de los profesionales sanitarios, pero éstos presentaban con anterioridad unas cifras muy elevadas de riesgo en salud mental y de síndrome del trabajador quemado, también conocido como burnout. Éste no solo tiene un elevado impacto a nivel personal, afectando a la salud física y mental de los profesionales, sino también en la calidad de la asistencia que reciben las personas atendidas.

Por este motivo, el **autocuidado** en los profesionales sanitarios es una **pieza angular para mejorar el bienestar físico y emocional en el trabajo**.

Pero que es la ¿Jornada de autocuidado: Regenéra-te?

#### Es ofrecer SALUD y BIENESTAR a tu EQUIPO fuera del trabajo

Un día de autocuidado en plena naturaleza, rodeado de olores, sensaciones y una magia de colores en Sant Boi del Lluçanès (Osona) que dibujan el escenario idílico para poder regenerarse, sentir esa calma y bienestar después de las diferentes actividades de autocuidado.

Esta jornada te ayudará a conectar con las diferentes fuentes de energía que tendrías que tener en cuenta cada día para mejorar tu bienestar: la respiración consciente, la alimentación saludable, la energía de la tierra y tu cuerpo.

Además de un trabajo individual se trabajará el liderazgo y la cohesión del equipo para mejorar el clima y el rendimiento laboral, así como el bienestar físico y mental.

## ¡UN REGALO PARA REGENERAR-TE Y ENCONTRAR UN ESPACIO DONDE RECUPERAR TU EQUILIBRIO Y VITALIDAD!

Las actividades de autocuidado se podrán personalizar según las necesidades e intereses del equipo.

## DIRIGIDO A

A los profesionales de la salud y directivos de Atención Primaria, nutricionistas, especialistas...

## RESPONSABLE ACTIVIDAD

Elvira García Arcos. Enfermera y Coach. PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinóloga). Fundadora de Art Cool Salud (Escuela de Alimentación y Coaching)



# **CONTACTO**

Elvira Garcia Arcos

Telf. 678 282 246

Email: enfermera@artcoolsalud.com

www.artcoolsalud.com