

Revista

LÍDERES MÉDICOS

Noviembre • Diciembre 2020



ASOCIACIÓN MEXICANA DE GASTROENTEROLOGÍA (AMG) 2020

"MARCA LA DIFERENCIA"

Reto

veinte.veinte



MEXI
TERRAN



MENEEO



NOS3



Semana Nacional de Gastroenterología

Del 20 al 24 de Noviembre de 2020

Modalidad Virtual

Senosiain®

CiprofloxD^M Unamol® Arfla®

Unival® Ulsen® PCS Lactulax® Durater®

www.senosiain.mx





Creon®



www.abbottienda.com
en un click hasta su puerta

FP: 050100420-F

Reg. No. 035M86 SSA IV.

EDITORIAL: La AMG frente al COVID-19

Este año ha significado un gran reto en la historia de la Asociación Mexicana de Gastroenterología, ya que además de enfrentar la actual pandemia por SARS-CoV-2, este organismo ha tenido que sobreponerse a las repercusiones de esta crisis sanitaria, siendo una de sus primeras afectaciones la suspensión de eventos académicos.

Ante dicho escenario, importantes compromisos programados en la agenda de la AMG para este año, como la Semana Nacional de Gastroenterología, debieron suspenderse de forma presencial y mudar al formato virtual, formulando nuevas estrategias para realizar el máximo evento de la Gastroenterología latinoamericana: la SENAGA 2020.

En este entorno, *Líderes Médicos* lanza su más reciente edición sobre la AMG y el Reto 2020, proyecto difundido por su Presidente, Dra. María Eugenia Icaza Chávez. Desde este foro, dedicamos las siguientes páginas a los gastroenterólogos mexicanos, quienes exponiendo su vida, brindan valientemente atención a los pacientes de nuestro país, para combatir esta pandemia que actualmente aqueja a la humanidad.



RICARDO A. ISLAS CORTÉS
Editor en Jefe y Director General
Revista *Líderes Médicos*

DIRECTORIO

Noviembre - Diciembre 2020

Director General y Editor	RICARDO ALBERTO ISLAS CORTÉS ricardoislas@lideresmedicos.org
Publicidad y Ventas	Rosario Elmech publicidadyventas@lideresmedicos.org
Consejo Médico Editorial	Dra. Ana Elena Limón Rojas Dr. Carlos Rodríguez Treviño
Departamento Jurídico	Lic. Carlos Castrejón Rojas Lic. Julia Espinoza Marcovich Despacho Castrejón&Espinoza Abogados
Asistencia Editorial	Marlen Oteo Gómez
Redacción	Saúl Jiménez Orozco Aura Angélica Abrego Villafuente
Corrección de Estilo	Isaura Denisse Fuentes
Mesa Editorial	Gustavo Sáenz Marín
Diseño y Arte	Studio de Maquetación y Arte Médica
Fotografía	Martina Anamaríja Brzovic Sotelo Cristof Ángeles Aristegui PhotoStudio Medical Center
Staff TV Líderes Médicos	Michel Iván Islas Cortés
Webmaster	Rodolfo Bautista Valdez Daniela Edurne Peregrina Gómez Aantika: aantika www.aantika.com
Circulación y Logística	Dpto. de Distribución, Circulación y Logística de Líderes Médicos

La REVISTA LÍDERES MÉDICOS es una publicación bimestral editada en NOVIEMBRE de 2020 por Grupo Editorial Líderes Médicos. Editor Responsable: Ricardo A. Islas Cortés contacto@lideresmedicos.org ☎ (55) 18206693

Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título: 04-2022-032817370900-102 otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor (INDAUTOR), de la Secretaría de la Educación Pública (SEP). Certificado de Licitud de Título y Contenido: 16580 expedido por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Distribución Nacional en Eventos Académicos, Congresos Médicos y Hospitales (públicos y privados) a cargo del Dpto. de Distribución, Circulación y Logística de Líderes Médicos.

Los artículos son responsabilidad de cada autor. El contenido y las opiniones de los redactores no necesariamente reflejan la postura del editor y de la publicación. La publicidad y la información de los anuncios son responsabilidad exclusiva de cada compañía. Derechos Reservados: Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de las imágenes y contenidos publicados, sin previa autorización por Escrito del Comité Editorial.

IMPRESA ORGULLOSAMENTE EN MÉXICO
www.lideresmedicos.org
contacto@lideresmedicos.org

ÍNDICE

- 04 **Dra. María Eugenia Icaza Chávez: Presidente de la Asociación Mexicana de Gastroenterología 2020. AMG 85 años difundiendo la Gastroenterología en México.**
- 10 **Dr. Marco Antonio Lira Pedrín: Vicepresidente de la AMG. Inclusión y continuidad de programas académicos: objetivos de la Presidencia 2021.**
- 14 **Dr. Felipe Zamarripa Dorsey: Esomeprazol fármaco eficaz en el tratamiento de la hemorragia digestiva alta.**
- 16 **Dr. Raúl Bernal Reyes: Expresidente 2009 de la AMG. Enfermedad por hígado graso no alcohólico una amenaza latente en la población mexicana.**
- 20 **Dr. Octavio Gómez Escudero: Secretario de la AMG. Más de 250 temas de Gastroenterología disponibles en Gastro 24/7.**
- 24 **Dra. Ana Teresa Abreu y Abreu: Evaluación y diagnóstico de enfermedades a través de la Neurogastroenterología.**
- 26 **Dr. Leonardo Alberto Martínez Rodríguez: Especialista en Gastroenterología y Endoscopia. Promoviendo estilos de vida saludables a través de MENEQ, MEXITERRAN y NOS3.**
- 30 **M. en C. Sophia Eugenia Martínez Vázquez: Licenciada en Nutrición. Comprendiendo el organismo mediante porcentajes de grasa, agua y músculo a través del estudio de composición corporal.**
- 33 **M. en C. Inés Osvely Méndez Guerrero: Licenciada en Nutrición. MEXITERRAN: Dieta Mediterránea adaptada a la gastronomía regional Mexicana.**
- 36 **Lic. Luis Alberto Chi Cervera: Especialista en Nutrición Clínica y Terapia Nutricional. Impacto del ejercicio y del Reto 2020 en la salud de los agremiados de AMG.**



AMG 85 AÑOS DIFUNDIENDO LA GASTROENTEROLOGÍA EN MÉXICO



**Dra. MARÍA EUGENIA
ICAZA CHÁVEZ**

**PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE GASTROENTEROLOGÍA
2020**



“El Reto 2020 se encuentra dirigido a los miembros de la AMG, para ayudarlos a tener un estilo de vida más saludable, en donde se plasma información referente a los programas: MENEIO, MENEIO Workout, Dieta MEXITERRAN y NOS3, los cuales orientan e incitan de forma amigable a mejorar la salud física y mental”.

La Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG), es uno de los organismos médicos más importantes a nivel nacional, ya que realiza una ardua labor para desarrollar la educación médica continua entre sus asociados; asimismo, promueve la investigación y difusión de esta especialidad en nuestro país, con el objetivo de mantener a la vanguardia a todos sus miembros, siendo una de sus tareas primordiales mejorar el panorama de las enfermedades gastrointestinales en México.

Por lo anterior, quienes han tenido el honor de presidir la AMG, han desarrollado e implementado exitosos planes de trabajo que la han posicionado como uno de los mejores organismos de Gastroenterología en Latinoamérica. Fundada el 16 de julio de 1935, por el doctor Abraham Ayala

González, este 2020 resulta por demás significativo para la Asociación Mexicana de Gastroenterología, ya que cumple 85 años de vida, durante los cuales ha aportado grandes contribuciones a la especialidad en nuestro país.

“Marca la diferencia”

Anualmente la AMG renueva su administración, por lo que cada Presidente tiene el derecho de elegir el lema que regirá su gestión. “Marca la diferencia” fue el eslogan que se implementó durante la Presidencia 2020, misma que ha sido liderada por la doctora María Eugenia Icaza Chávez, gastroenteróloga endoscopista, quien en exclusiva para la **Revista Líderes Médicos**, explica cómo surgió la idea de generar esta frase, la cual define su gestión al frente de esta Asociación:

“Antes de tomar posesión de la Presidencia de la AMG, decidí que mi gestión se regiría bajo el lema ‘Marca la diferencia’, ya que tenía ciertas ideas innovadoras que deseaba implementar, las cuales estaban relacionadas con un pensamiento que siempre he tenido y que se define bajo el hecho de que como médicos debemos de ser el ejemplo de lo que predicamos. Sin embargo, me daba la impresión de que algunas ideas podían resultar un poco disruptivas, ya que no se habían realizado anteriormente dentro de la Asociación”.

Surgimiento del Reto 2020

En la actualidad, México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil y el segundo en obesidad entre adultos, lo cual está cobrando un gran costo en



MESA DIRECTIVA 2020 DE LA ASOCIACIÓN MEXICANA DE GASTROENTEROLOGÍA.

enfermedades crónicas, debido a que el país registra un índice muy alto de casos por hígado graso no alcohólico y cifras elevadas respecto a defunciones por cirrosis, diabetes, hipertensión y diversas patologías asociadas al sobrepeso.

Ante este panorama y con el pensamiento de que los médicos deben ser un ejemplo para sus pacientes y para la sociedad en general, y con la intención de marcar una verdadera diferencia entre quienes integran la AMG, la doctora Icaza Chávez, desarrolló un ambicioso e innovador proyecto, el cual a continuación expone:

“El Reto 2020 se encuentra dirigido a los miembros de la Asociación, y para éste diseñamos distintas estrategias que pueden ayudar a nuestros asociados a tener un estilo de vida más saludable. Asimismo, creamos

el sitio web reto2020.gastro.org.mx que es específico para este proyecto, en donde se plasma información referente a los programas: MENE0, MENE0 Workout, Dieta MEXITERRAN y NOS3, los cuales orientan e incitan de forma amigable a mejorar la salud física y mental”.

“Es importante mencionar que, la invitación a este proyecto inició en noviembre del 2019, durante la Semana Nacional de Gastroenterología, realizada en Cancún, Quintana Roo, y que en el desarrollo de estos programas y en la implementación del Reto, participaron diferentes especialistas, como: la maestra en ciencias Sophia Eugenia Martínez Vázquez, el licenciado Luis Alberto Chi Cervera, doctor Raúl Bernal Reyes, doctor Leonardo Alberto Martínez Rodríguez y la maestra en ciencias Inés Osvely Méndez Guerre-

ro. Cada uno, de acuerdo a su área de experiencia, se involucró en las diversas actividades sobre ejercicio, dieta y composición corporal”.

“En cuanto a los resultados obtenidos, hasta el día de hoy, entre todos los asociados de la AMG, se ha registrado una pérdida de más de 340 kilos y más de 37 por ciento de reducción en la grasa corporal, lo cual es muy interesante, ya que a pesar de la pandemia por SARS-CoV-2, logramos continuar con el Reto 2020”.

Lanzamiento de Gastro 24/7

A través de los años, los medios digitales se han convertido en una herramienta fundamental para la vida humana, debido a que además de facilitar la comunicación,

“Antes de tomar posesión de la Presidencia de la AMG, decidí que mi gestión se regiría bajo el lema ‘Marca la diferencia’, ya que tenía ciertas ideas innovadoras que deseaba implementar, las cuales están relacionadas con el hecho de que como médicos debemos ser ejemplo de lo que predicamos”.

resultan sumamente útiles para crear, consultar, transformar y conservar información de diversos rubros. Por tal motivo, durante la Presidencia 2020, la Asociación Mexicana de Gastroenterología, lanzó una nueva plataforma digital, denominada “Gastro 24/7”, la cual tiene como objetivo brindar información vanguardista sobre esta especialidad para los médicos que así la requieran.

“En esta plataforma se encuentran disponibles más de 250 temas, con lo más vanguardista de la Gastroenterología, los cuales han sido desarrollados por cinco editores, 22 subeditores y 272 autores en total. Gastro 24/7 es el equivalente a 16 libros de 15 capítulos con 300 páginas cada uno, por lo que encontrar toda esta información en una sola APP, ha sido un gran éxito”.

“Además, el acceso tanto a esta página 247.gastro.org.mx como a los temas que ofrece es muy fácil, ya que con sólo escribir una palabra aparece toda la información relacionada a ella. Otra ventaja, es que pueden ingresar especialistas que pertenecen a la AMG, así como aquellos que no son miembros. En esta innovadora plataforma, también participo como editora y autora de tres tópicos”.

Adaptándose a la nueva normalidad ante el COVID-19

La educación médica continua es un elemento sumamente importante para mejorar la atención de los pacientes, así como el pronóstico de diversas enfermedades que aquejan a la población. Por ello, es indispensable que los eventos académicos focalizados en promover temas actualizados en distintas especialidades de la Medicina, se lleven a cabo a pesar de la crisis sanitaria que enfrenta México y el resto del mundo.



Infortunadamente, posterior a emitirse la emergencia sanitaria por la nueva cepa del virus, denominado SARS-CoV-2 (COVID-19), se consideró que este 2020 no podrían realizarse de forma presencial las actividades académicas que año con año la AMG tiene programadas. Sin embargo, teniendo presente la relevancia de las mismas, diversas asociaciones y sociedades médicas, implementaron estrategias para no detener sus eventos, tal como concluye la doctora María Eugenia Icaza Chávez:

“Este año sólo realizamos una reunión presencial en Veracruz, ya que posterior a ella se emitió la emergencia sanitaria por COVID-19. Aunque fue todo un reto continuar con las actividades que teníamos planificadas para el 2020, logramos adaptarnos a esta nueva normalidad y migramos al mundo digital, para llevar a cabo nuestros eventos de manera virtual”.

“Inicialmente íbamos a realizar seis sesiones mensuales, pero derivado de la pandemia optamos por hacer 14 de manera quincenal, en las cuales logramos tener hasta 875 participantes conectados vía streaming. A pesar de ser virtuales, todas las reuniones resultaron muy exitosas, ya que también tienen ciertas ventajas, como el hecho de que es posible consultar las ponencias en cualquier hora y lugar; además, es posible que la información llegue a más especialistas. Respecto a la asistencia estamos muy satisfechos con los resultados obtenidos, debido a que en el único evento presencial participaron 409 profesionales de la salud y en Gastro Norte 801, mientras que durante ECOS Internacionales se contó con 1,525 y en Gastro Sur tuvimos un registro de 652 asistentes virtuales”.

“Por último, quiero añadir que ha sido un gran honor el hecho de que me hayan permitido servir en la Asociación Mexicana de Gastroenterología como Presidente y espero que las líneas implementadas en esta gestión, como han sido el Reto 2020 y Gastro 24/7, puedan ser consideradas para seguir dándoles continuidad en futuras presidencias, con el propósito de que permanezcan en el futuro y sirvan a los asociados de todo el país”.



Ferrer **LÍNEA GASTRO**

Hidrasec®



Dislep®

Levosulpirida



Ligeris®





INCLUSIÓN Y CONTINUIDAD DE PROGRAMAS ACADÉMICOS: OBJETIVOS DE LA PRESIDENCIA 2021



Dr. MARCO ANTONIO LIRA PEDRÍN
VICEPRESIDENTE DE LA AMG



“La gestión 2021 se regirá bajo el lema ‘Inclusión y Experiencia’, ya que tendremos mayor comunicación y participación con nuestras sociedades filiales del país y con base en la experiencia de nuestros antecesores, unificaremos a los gastroenterólogos jóvenes, quienes con su creatividad y fortaleza coadyuvarán a que la Asociación esté a la vanguardia”.

Anualmente, durante el cambio de mesa directiva de la Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG), se lleva a cabo la designación del Vicepresidente, quien posterior a ocupar este cargo por un año, toma posesión de la Presidencia de dicho organismo médico. No obstante, para postularse a este puesto, es necesario contar con un currículo amplio en esta especialidad y aunado a ello, el aspirante debe presentar un plan de trabajo innovador, el cual tendrá que implementarse al inicio de su gestión.

Muestra de lo anterior, es el doctor Marco Antonio Lira Pedrín, quien antes de ser designado como Vicepresidente de la AMG, se desempeñó en distintos cargos relevantes, por mencionar algunos: Jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital General Fray Junípero Serra del

ISSSTE, Director del Hospital General de Tijuana, Jefe de Jurisdicción Sanitaria de la Secretaría de Salud, Secretario de Relaciones de la Asociación Mexicana de Gastroenterología, y Consejero del Consejo Mexicano de Gastroenterología 2016-2017, entre algunos otros.

Incrementando colaboración de jóvenes y expertos

En exclusiva para la *Revista Líderes Médicos*, el doctor Marco Antonio Lira Pedrín, Vicepresidente de la AMG, Profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) por más de 25 años, médico adscrito al Servicio de Gastroenterología del Centro Médico Hospital del Prado, quien se encuentra certificado por el Consejo Mexicano de Gastroenterología en esta especialidad, así como en Endoscopia

Gastrointestinal, y quien es miembro de la Asociación Mexicana de Hepatología (AMH), así como de la Asociación Mexicana de Endoscopia Gastrointestinal (AMEG) y de la American Gastroenterological Association (AGA), explica sobre las principales líneas de trabajo que se seguirán durante su Presidencia en 2021.

“La Asociación Mexicana de Gastroenterología a través de los años ha crecido y se ha fortalecido, gracias a nuestros antecesores y a las sociedades filiales de la República, las cuales cada día tienen mayor participación dentro de la AMG. Por tal motivo, tengo como primer objetivo ser incluyente en las diferentes áreas de la Gastroenterología e incrementar la colaboración de los especialistas más jóvenes, así como unir a aquellos gastroenterólogos con más experiencia para enriquecer a este organismo, tanto en lo académico como en los lazos de amistad”.

“La obesidad y sus consecuencias en las enfermedades gastroenterológicas son un problema de salud pública, por lo que la AMG debe apoyar los programas de información, educación, comunicación y la toma de decisiones, basadas en evidencia, para mejorar la calidad de vida de la población”.

“También se dará continuidad a los programas de educación médica, así como a la difusión del conocimiento de la Gastroenterología a especialistas y médicos de primer contacto. Además, se brindará apoyo a los programas de prevención de las enfermedades digestivas, y definitivamente a la investigación médica básica y clínica en las diferentes áreas geográficas del país”.

Próximas sedes de los magnos eventos

Con optimismo y entusiasmo de que exista una mejoría en el panorama actual que se vive a nivel mundial por la pandemia derivada del nuevo virus, denominado SARS-CoV-2, la Asociación Mexicana de Gastroenterología bajo la gestión 2021 que será presidida por el doctor Marco Antonio Lira, ya tiene contempladas las sedes donde se realizarán sus magnos eventos, los cuales se encuentran respaldados por un programa extenso de educación médica continua, empezando con las regionales en el Norte, Centro y Sur del país.

“La sesión Regional Sur, se tiene contemplada para realizarse el 16 y 17 de abril en Oaxaca; por su parte, la Regional Centro será el 9 y 10 de julio en Toluca; y la Regional Norte, el 3 y 4 de septiembre en Torreón. Las innovaciones en estas Reuniones, se basan en una mayor participación de los profesores de cada región, así como extranjeros, y todas se llevarán a cabo de manera virtual y presencial”.

“Además, con la finalidad de difundir la Gastroenterología, se realizarán programas de educación para médicos de primer

contacto, haciendo énfasis en la prevención, diagnóstico y referencia de enfermedades relacionadas con esta especialidad. También como cada año, ECOS Internacionales, se efectuará en la Ciudad de México, el 19 y 21 de agosto, y al ser nuestro curso de actualización de gran prestigio, se han seleccionado coordinadores con mucha experiencia”.

“Concluiremos con la Semana Nacional de Gastroenterología, del 12 al 16 de noviembre del 2021, la cual hemos planeado llevarla a cabo en Guadalajara, Jalisco; es importante destacar que, para este evento se presentará un programa ambicioso e innovador, el cual será sometido a una modificación de formato, a fin de que resulte más atractivo para nuestros asociados”.

Vislumbrando un futuro de éxito y trascendencia

El doctor Marco Antonio Lira, expresa: “La gestión 2021 se regirá bajo el lema ‘Inclusión y Experiencia’, ya que tendremos mayor comunicación y participación con nuestras sociedades filiales del país y con base en la experiencia de nuestros antecesores, unificaremos a los gastroenterólogos jóvenes, quienes con su creatividad y fortaleza coadyuvarán a que la Asociación esté a la vanguardia”.

“Me encuentro muy agradecido por haber sido electo como Vicepresidente, ya que como Presidente tendré la oportunidad de servir y trabajar por la comunidad gastroenterológica a través de la AMG, que es uno de los organismos con mayor prestigio en México y Latinoamérica”.

“La Asociación ha crecido exponencialmente durante los últimos años, tanto a nivel académico como científico, ya que ha incrementado el número de publicaciones nacionales e internacionales, lo cual la describe como un organismo sólido y emprendedor, con un futuro de éxito y trascendencia”.

Impacto de la obesidad en enfermedades gastrointestinales

En la actualidad, la obesidad es considerada como un problema urgente de salud pública, ya que su incidencia se encuentra en aumento, muestra de ello es México, quien ocupa el primer lugar a nivel mundial con mayor obesidad infantil y el segundo en obesidad de adultos. De acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), en la última encuesta nacional del 2018 sigue persistiendo este padecimiento a pesar de las políticas de salud establecidas.

“El aparato digestivo no se salva de las consecuencias nocivas de la obesidad, ya que ésta puede generar múltiples enfermedades que son frecuentes en la práctica clínica, como la colelitiasis, pancreatitis y puede ser un factor en el desarrollo de diferentes tipos de cáncer, como adenocarcinoma de páncreas, carcinoma de colon y recto, carcinoma hepatocelular y la enfermedad hepática grasa no alcohólica, que puede progresar hasta la cirrosis hepática”.

“Además de existir un vínculo con las enfermedades crónicas degenerativas que representan una de las causas más frecuentes de morbilidad y mortalidad, el impacto de la obesidad en estas enfermedades es derivado de los costos, debido a la atención de las comorbilidades, que repercuten en las finanzas de las instituciones de salud y en la economía familiar”.

Hígado grasa no alcohólico y obesidad

La enfermedad por hígado grasa no alcohólico es una manifestación del síndrome metabólico y es considerada como el trastorno hepático más frecuente en los países occidentales, ya que afecta del 17 al 46 por ciento de la población.

Existen publicaciones que sugieren que el individuo obeso tiene 3.5 veces más posibilidad de riesgo de desarrollar esta patología, y en el paciente mórbido incrementa la inflamación (fibrosis avanzada) y cirrosis hepática.

“En nuestra población existe mayor índice de masa corporal media que en otros países del mundo, con marcadas diferencias socioeconómicas, estilos de vida y tradiciones culturales que conllevan a una mayor predisposición para presentar la enfermedad hepática grasa no alcohólica. El diagnóstico exige descartar, tanto las causas secundarias, como la ingesta de alcohol > 30 g en hombres y > 20 g en mujeres”.

“Dentro de este contexto, es importante detectar tempranamente a los individuos con resistencia a la insulina, ya que algunos pacientes pueden presentar elevación de las enzimas hepáticas, y con evidencia de grasa en el ultrasonido se somete a revisión clínica, pero desafortunadamente no se puede diferenciar entre el hígado grasa y la inflamación”.

Biopsia hepática estándar de oro para el diagnóstico

Existen escalas de puntaje que a través de variables clínicas y bioquímicas intentan pronosticar el desarrollo de esteatohepatitis no alcohólica, así como de fibrosis en pacientes con hígado grasa. No obstante, gracias a la reciente utilización de métodos no invasivos, como la elastografía, que por pulso unidimensional mide la rigidez y elasticidad del tejido, registrando la velocidad de propagación, ha permitido diferenciar con precisión la esteatosis simple de la inflamación. Sin embargo, la biopsia hepática sigue siendo el estándar de oro en el diagnóstico.

“Como lo mencioné previamente, la obesidad y sus consecuencias en las enfermedades gastroenterológicas son un problema de salud pública, por lo que nuestra Asociación Mexicana de Gastroenterología, debe apoyar los programas de información, educación, comunicación y la toma de decisiones, basadas en evidencia, para mejorar la calidad de vida de la población”.



ESOMEPRAZOL FÁRMACO EFICAZ EN EL TRATAMIENTO DE LA HEMORRAGIA DIGESTIVA ALTA

 **Dr. FELIPE ZAMARRIPA DORSEY**



Se define como hemorragia digestiva a la pérdida de sangre por el tubo digestivo, la cual puede ser aguda o crónica, misma que se divide en dos tipos: Alta, que se refiere al sangrado originado en el esófago, estómago, así como en el duodeno; y Baja, que se presenta en el resto del intestino delgado, así como en el intestino grueso, recto y ano. Este padecimiento puede manifestarse como consecuencia de otras patologías, tales como: úlcera duodenal, úlcera gástrica, varices esofágicas, carcinoma gástrico, esofagitis, tumores benignos de estómago y esófago, pólipos grandes y divertículos en el colon, hemobilia, fibrinólisis, vasculitis y amiloidosis, entre algunas otras enfermedades.

La sintomatología del sangrado gastrointestinal depende de la ubicación del mismo, por lo que los pacientes pueden manifestar síntomas diferentes, como: dolor en la boca del estómago, vómitos con sangre (en color rojo o marrón oscuro), heces oscuras o alquitranadas, y sangrado rectal. No obstante, en los casos donde el sangrado no es evidente, suele manifestarse aturdimiento, dificultad para respirar, desmayos y dolor en el pecho, así como en el abdomen.

DIAGNÓSTICO CERTERO A TRAVÉS DE ENDOSCOPIA

El método diagnóstico más eficaz para la detección de la hemorragia digestiva es la endoscopia, ya que a través de ella puede establecerse la causa del sangrado con una sensibilidad que varía entre un 90 y 95 por ciento, así como con una especificidad cercana al 100 por ciento. Asimismo, esta técnica proporciona datos pronósticos y permite determinar el tratamiento idóneo para cada caso. Es

importante señalar que, los especialistas recomiendan que este procedimiento se realice dentro de las primeras 12 o 24 horas a partir de la llegada del paciente a la institución hospitalaria.

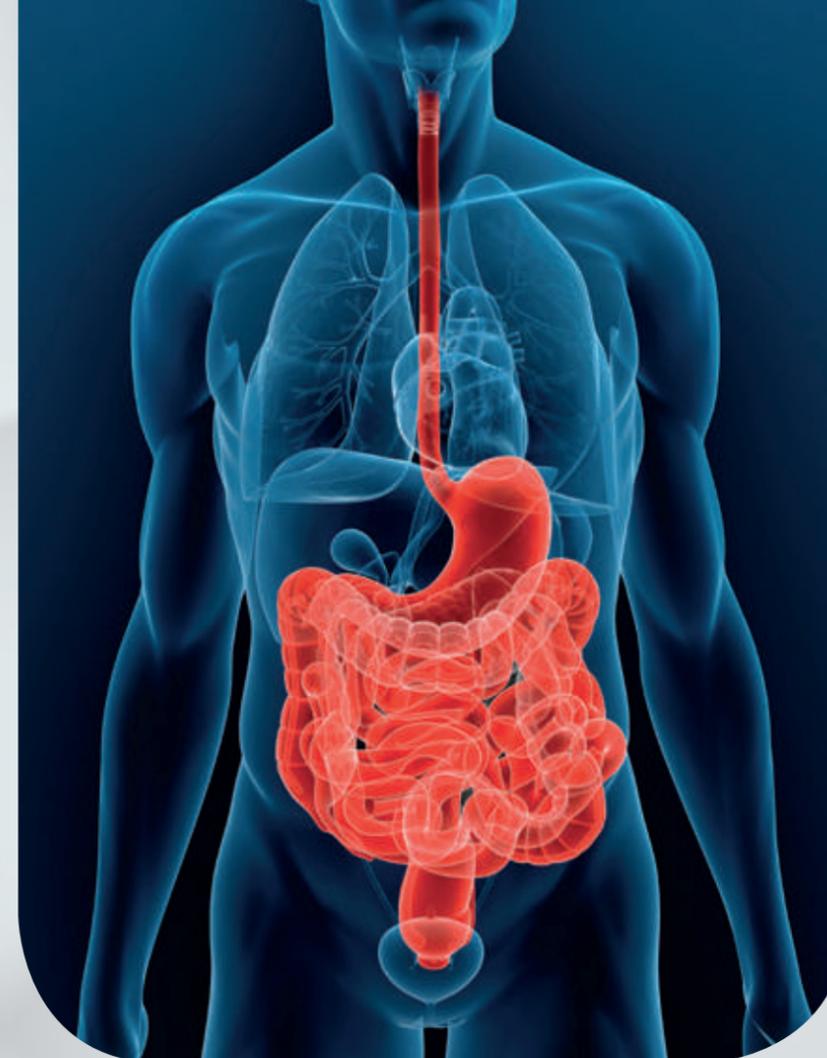
El doctor Felipe Zamarripa Dorsey, Ex-presidente de la Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG) en el periodo 2019, quien es médico asociado del Hospital Español y quien además pertenece a la Asociación Mexicana de Endoscopia Gastrointestinal (AMEG) y a la Asociación Mexicana de Hepatología (AMH), explica: “La endoscopia debe emplearse en todo paciente que presente signos o síntomas relacionados con la hemorragia digestiva, incluso cuando sólo se tiene sospecha de la presencia de este padecimiento, ya que es el método diagnóstico más preciso en este tipo de casos”.

“A pesar de que en el país la información epidemiológica en relación a este padecimiento es un poco limitada, se tiene conocimiento de que alrededor del 70 por ciento de la población adulta, que se encuentra entre los 25 y 54 años, en un momento de su vida padecerá algún problema gástrico, como la hemorragia digestiva, ya sea alta o baja”.

BENEFICIOS GÁSTRICOS DE ESOMEPRAZOL

El tratamiento para combatir el sangrado gastrointestinal se emplea de acuerdo a la magnitud, causa y ubicación del mismo, por lo que dependiendo de cada caso pueden brindarse diferentes terapéuticas, como: lavados gástricos, inhibidores de la bomba de protones, cirugía, endoscopia, angiografía y diversos fármacos, siendo uno de los más destacados por su eficacia para abordar la hemorragia digestiva alta, la administración de esomeprazol.

“Enfocándonos en la hemorragia digestiva alta aguda, la cual en el 50 por ciento de los casos es ocasionada por úlcera péptica, uno de los medicamentos más empleados para su tratamiento es esomeprazol, ya que reduce la cantidad de ácido que se produce en el estómago y fungen como un protector gástrico, así como un auxiliar en las terapéuticas que



resultan agresivas para la mucosa estomacal”.

“Este fármaco es un inhibidor de la bomba de protones bastante efectivo, porque además de brindar un efecto rápido que dura hasta 17 horas, logra que el pH gástrico se sitúe por arriba del borde superior del esfínter esofágico inferior (EEI) entre 4 o 5 cm durante las primeras horas, lo cual es un beneficio que se busca en todos los medicamentos”.

MEDICAMENTO DE FÁCIL ACCESO PARA LOS PACIENTES

Esomeprazol es una herramienta terapéutica de gran ayuda en la lucha contra los trastornos ácido-pépticos, ya que puede administrarse de manera oral o intravenosa, a corto y largo plazo. Además, alivia los síntomas gastrointestinales superiores

y coadyuva en la cicatrización de lesiones, tal como expone el doctor Felipe Zamarripa Dorsey, líder nacional y en Latinoamérica en el campo de la Gastroenterología:

“La acción rápida, así como su concentración flemática a lo largo de todo el día, son algunas de las ventajas que tiene esomeprazol, lo cual resulta sumamente beneficioso para los pacientes que presentan dificultad al tragar”.

“Además de ser bien tolerado por los pacientes, este fármaco es muy económico, lo cual hace que sea de fácil acceso para la población en general; puede administrarse durante 4 o 6 semanas sin ningún problema, siempre y cuando sea en personas mayores de 12 años. Es importante mencionar que, actualmente no se recomienda durante el embarazo y la lactancia”.



ENFERMEDAD POR HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO UNA AMENAZA LATENTE EN LA POBLACIÓN MEXICANA



DR. RAÚL BERNAL REYES

EXPRESIDENTE 2009 DE LA AMG



“En la Presidencia 2020 se desarrolló la Encuesta Epidemiológica de Enfermedad por Hígado Graso No Alcohólico. Diversos autores han documentado que la población mexicana tiene mayor susceptibilidad para presentar esta enfermedad, porque la prevalencia del gen patatin-like phospholipase domain-containing protein 3 -PNPLA3- es de las más altas en nuestro país”.

La enfermedad por hígado graso no alcohólico (EHGNA), se caracteriza por ser una patología heterogénea, ya que puede originarse como consecuencia de múltiples causas, tales como malos hábitos de alimentación, con predominio en el consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares refinados y el sedentarismo.

Otro factor de riesgo que se encuentra estrechamente relacionado con la aparición de este padecimiento es el síndrome metabólico, el cual está conformado por la obesidad, diabetes mellitus, dislipidemia e hipertensión arterial. También se sabe que algunas condiciones genéticas y la disbiosis intestinal, pueden contribuir al surgimiento de la EHGNA.

Importancia de la promoción de la salud

La obesidad es el componente del Síndrome Metabólico que se asocia con mayor frecuencia a esta enfermedad, y dado que México ocupa el primer lugar a nivel mundial con obesidad infantil y el segundo en obesidad de adultos, la enfermedad por hígado graso no alcohólico se ha convertido en una amenaza latente para su población.

Ante este panorama, el doctor Raúl Bernal Reyes, Expresidente (2009) de la Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG), miembro de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), fundador de la Sociedad de Gastroenterología del

estado de Hidalgo y quien actualmente es Consultor de esta especialidad en el Hospital de la Sociedad Española de Beneficencia A.C., de Pachuca, explica:

“El panorama es preocupante, debido a que diversos autores han documentado que la población mexicana tiene una mayor susceptibilidad para esta enfermedad, porque la prevalencia del gen patatin-like phospholipase domain-containing protein 3 -PNPLA3-, que se encuentra asociado al hígado graso, es de las más altas en nuestro país”.

“Por otra parte, a nivel nacional existe un ambiente obesogénico, particularmente en los niños, lo cual empeora la situación actual y futura. Por tal motivo, es importante desarrollar la promoción de la salud en

“El Reto 2020 es una idea original de la doctora María Eugenia Icaza, para promover la salud entre los miembros de la AMG, mediante la promoción de una dieta saludable, activación física en forma recreativa por medio del baile, así como de diferentes técnicas de manejo del estrés”.

todos los niveles, en relación a este tema, a fin de reducir los índices de obesidad en México y aunado a ello, la incidencia de nuevos casos por EHGNA”.

Encuesta para la identificación del perfil epidemiológico

La enfermedad por hígado graso no alcohólico, afecta a hombres y mujeres de todas las edades, y su prevalencia aumenta con la edad. El grupo más afectado son los hombres a partir de los 50 años e infortunadamente, la mayoría de los individuos con este padecimiento son asintomáticos, por lo que al no detectar anomalías en su estado de salud no acuden al médico, lo cual genera que la patología progrese y desarrolle diversas complicaciones, tales como: esteatohepatitis, cirrosis hepática y hepatocarcinoma.

“Por lo anterior, durante la gestión de la doctora María Eugenia Icaza Chávez, como Presidente 2020 de la Asociación Mexicana de Gastroenterología, se desarrolló un programa denominado ‘Encuesta Epidemiológica de Enfermedad por Hígado Graso No Alcohólico’, la cual fue diseñada para conocer con mayor precisión la prevalencia de esta enfermedad en la población mexicana, así como la identificación del perfil epidemiológico de los afectados”.

“Con el apoyo del Instituto de Investigaciones Médico-Biológicas de la Universidad Veracruzana, logramos encuestar a 585 hombres y mujeres mayores de 18 años, todos residentes de municipios de Veracruz y Boca del Río. Cabe destacar que, los encuestados fueron seleccionados de la población general, es decir, se

trataba de individuos comunes, quienes no estaban conscientes de padecer esta patología en el hígado, por lo que únicamente respondieron a una convocatoria abierta para investigar sus condiciones de salud hepática”.

Resultados obtenidos

Posterior a realizar dicha Encuesta para conocer la prevalencia de la EHGNA en la población mexicana, los resultados obtenidos arrojaron que, en el grupo estudiado, ésta fue de 41.4 por ciento, destacando un ligero predominio en el sexo masculino, con (1.3/1). Al respecto, el doctor Raúl Bernal Reyes, expone:

“El grupo de edad más afectado se presentó en la población que ronda entre los 50 y 59 años. Asimismo, se observó que los encuestados presentaban algunas enfermedades crónicas, como obesidad y distintas patologías que conforman el síndrome metabólico, lo que confirma que éste es uno de los principales factores de riesgo para el hígado graso”.

“Quiero destacar que, con este programa la Asociación Mexicana de Gastroenterología confirma una vez más su liderazgo, al alentar y promover proyectos de investigación que nos permiten conocer mejor la realidad nacional de un padecimiento tan importante, como es la enfermedad por hígado graso no alcohólico”.

Colaboración constante después de presidir la AMG

Después de fungir como Presidente 2009 de la Asociación Mexicana de Gastroenterología, el doctor Raúl Bernal Reyes,

ha participado activamente en diversos proyectos, ya que se encuentra comprometido con su profesión, con la AMG, así como con la salud de los mexicanos. Un ejemplo de ello, es que durante la gestión de la doctora María Eugenia Icaza Chávez, se ha desempeñado como integrante del Grupo de Investigación de non alcoholic fatty liver disease (NAFLD), así como miembro del grupo de trabajo del Reto 2020 y como Coordinador Nacional de la Encuesta Epidemiológica de la Enfermedad por Hígado Graso No Alcohólico.

“El Reto 2020 es una idea original de la doctora Icaza Chávez, para promover la salud entre los miembros de la AMG mediante la promoción de una dieta saludable, activación física en forma recreativa por medio del baile, así como de diferentes técnicas de manejo del estrés. En lo personal, he colaborado con algunas ideas para implementar la logística de la somatometría que se realizó en Cancún, Quintana Roo, en noviembre del año pasado, pero la promoción y seguimiento del programa ha sido una tarea constante de todo el equipo”.

“No quiero concluir, sin antes agradecer a nuestro Presidente, la doctora María Eugenia Icaza, por haber creído en este proyecto y por su enorme capacidad de gestión, ya que nos abrió muchas puertas. Su confianza y apoyo han sido determinantes para contar con los primeros resultados de la Encuesta por Hígado Graso No Alcohólico, misma que pretende ampliarse a otras regiones del país”.

Abbott

SAMyr[®]
Ademetionina

SU ALIADO EN PROTECCIÓN



**10, 20 Y 40
TABLETAS
500 MG**

Reg. No. 147M99 SSA



www.abbottienda.com
en un click hasta su puerta

FP: 05099420-F



MÁS DE 250 TEMAS DE GASTROENTEROLOGÍA DISPONIBLES EN GASTRO 24/7



Dr. OCTAVIO GÓMEZ ESCUDERO
SECRETARIO DE LA AMG



“Gastro 24/7 es la primera aplicación en su tipo dentro de la especialidad, donde cada tema inicia con datos clínicos pivote, pruebas diagnósticas clave y un resumen de las terapéuticas en una visualización fácil de recordar, lo cual es idóneo para aquellos usuarios que desean un resumen breve de la información”.

Con el objetivo de innovar y facilitar el acceso de sus miembros a información médica de vanguardia, la Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG), recientemente lanzó una nueva herramienta digital, denominada Gastro 24/7. Esta plataforma cuenta con más de 250 temas focalizados en esta especialidad, mismos que se dividen en diferentes secciones, lideradas por editores, subeditores y autores especialistas en Gastroenterología, Endoscopia, Motilidad Gastrointestinal y Cirugía del Aparato Digestivo.

Esta herramienta, además de ser rápida y concisa, se encuentra disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Al ser una web, se puede ingresar a ella en cualquier parte del país o incluso del mundo, lo único que se requiere es contar con acceso a internet y registrarse en la página: 247.gastro.org.mx. Cabe señalar que, posterior a ello, los socios de la AMG pueden acceder al contenido por medio de diversos dispositivos electrónicos y a través de la misma cuenta.

Proceso editorial de la nueva herramienta digital

El doctor Octavio Gómez Escudero, Editor de Gastro 24/7, Secretario de la Asociación Mexicana de Gastroenterología, miembro fundador de la Asociación Mexicana de Neurogastroenterología y Motilidad, quien también pertenece a la Asociación Mexicana de Endoscopia Gastrointestinal, Fellow de la American Gastroenterological Association, y quien trabaja como Consultor de Gastroenterología en el Hospital Ángeles Puebla, explica sobre la logística realizada para consolidar este proyecto:

“En un principio, la idea era realizar un libro de texto sobre diversos tópicos enfocados a la Gastroenterología, pero después de evaluar los patrones de uso de los socios y usuarios sobre libros editados anteriormente, se consideró que era mejor crear una herramienta que, de forma rápida y concisa, diera acceso a la información sobre esta

especialidad al médico que así lo requiriera. Posteriormente, lo primero que se llevó a cabo fue la organización de los temas en apartados, desde síntomas generales hasta órganos gastrointestinales, y además se brindó un espacio especial para el área de Endoscopia”.

“Después se eligió a un grupo de editores principales y de subeditores por sección, a los cuales se les asignaron los temas, de manera que cada capítulo cuenta con al menos tres revisores: autor, subeditor y editor. Respecto al nombre, éste surgió para establecer que contamos con una herramienta informativa de Gastroenterología, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, la cual fue diseñada y elaborada pensando en nuestros asociados, residentes, estudiantes y médicos interesados en nuestra especialidad”.

“Asimismo, se establecieron criterios editoriales para cada tipo de capítulo, los cuales se dividieron en tres grupos: síntomas, temas en general y pruebas diagnósticas, cada uno teniendo requisitos y extensión

“Con la llegada de la pandemia surgieron nuevos retos y no solamente modificar las actividades a la modalidad virtual, sino tomar la decisión de continuar con esos cambios por el resto del año, con el objetivo de salvaguardar la salud de nuestros asociados, familiares y personal de la AMG”.

diferentes. También se realizaron reuniones para determinar cuál era la mejor forma de subir la información, ya que debía ser revisada por el subeditor y editor, así como por el equipo de edición, quien se encargaba de verificar el estilo y ortografía. Una vez autorizados los capítulos por su autor, subeditor, editor y editorial, se fueron incluyendo en la herramienta digital”.

Acceso gratuito para socios al corriente de AMG

Gastro 24/7, funciona como una aplicación, en la cual ingresando un número de usuario y contraseña, se puede acceder a temas actualizados sobre los principales síntomas y signos de las enfermedades gastrointestinales, así como a diferentes criterios diagnósticos de cada patología, que son plasmados a través de algoritmos. En esta herramienta también se encuentran disponibles múltiples tablas útiles para establecer el diagnóstico diferencial e información sobre tratamientos, medicamentos y dosis recomendadas.

“El acceso es gratuito para los socios al corriente y para aquellos que no están asociados a la AMG existen diferentes tipos de membresías, las cuales se asignan por tiempo de uso o cantidad de información que se desea consultar. Una vez en la aplicación, se despliega un índice que puede llevar al usuario hacia un tema en especial, algoritmos diagnósticos, tablas, figuras, y tratamientos. Cada tópico cuenta con palabras clave e hipervínculos que le permiten conectar temas entre sí, lo que enriquece esta plataforma”.

“La aplicación es la primera en su tipo dentro de la especialidad, cada tema inicia con datos clínicos pivote, pruebas diagnósticas clave y un resumen de las terapéuticas en una visualización fácil de recordar, lo cual es idóneo para aquellos usuarios que desean

un resumen breve de la información. En este contexto, también se despliega el capítulo con sus diferentes apartados y en la parte de tratamientos, se han incluido indicaciones, dosis y duración de los mismos”.

Migrando hacia modalidad virtual ante la pandemia

La Mesa Directiva 2020 de la AMG, ha realizado diversas actividades bajo la Presidencia de la doctora María Eugenia Icaza Chávez, tales como: entrega y recepción de las mesas directivas en las oficinas de la Asociación, donde se explicaron los planes y el programa a ejecutar durante el resto del año; la reunión con los Presidentes de las Sociedades Filiales, en la ciudad de León, Guanajuato; así como la primera Reunión Regional, realizada en Boca del Río, Veracruz, a principios de marzo; estas tres actividades fueron realizadas en forma presencial antes de que se emitiera la alerta sanitaria por SARS-CoV-2.

Posteriormente se realizó, ya en forma virtual, un Curso de Consensos que tenía por objetivo homologar entre los participantes, los criterios de selección, las herramientas, así como facilitar la búsqueda de artículos, revisión de las indicaciones de los diferentes instrumentos estadísticos y de metodología de la investigación, para todos aquellos coordinadores y participantes en los Consensos sobre temas de Gastroenterología.

“Con la llegada de la pandemia surgieron nuevos retos, no solamente modificar la logística de las actividades inmediatas a la modalidad virtual, sino tomar la decisión de continuar con esos cambios por el resto del año, ante la incertidumbre sobre la duración de las medidas epidemiológicas, con el objetivo de salvaguardar la salud de todos nuestros asociados, sus familiares y personal de la AMG, así como de los miembros de la industria farmacéutica y de toda

la infraestructura que existe detrás de cada evento”.

“Por lo anterior, durante todo el año se han realizado reuniones virtuales en las que se han tratado múltiples tópicos, desde la organización y logística de cada reunión académica, hasta la toma de decisiones en diferentes temas que han ido surgiendo para cumplir con los propósitos que nuestra Asociación tiene, pero al mismo tiempo, adaptándose a las cambiantes necesidades y giros que la situación, tanto sanitaria como económica actuales, nos han obligado a tomar”.

Innovaciones durante la SENAGA 2020

En este año, la Semana Nacional de Gastroenterología (SENAGA), se realiza de forma completamente virtual, contando con distintas innovaciones que anteriormente la AMG ha empleado en sus actividades académicas. Al respecto, el doctor Octavio Gómez Escudero, Secretario de la Mesa Directiva 2020, expone: “Los coordinadores llevan a cabo la transmisión en vivo para presentar a los ponentes de cada simposio y coordinar las sesiones de preguntas y respuestas; y los coordinadores de los cursos de posgrado en Gastroenterología y Nutrición, así como de los Cursos Transcongreso de Cirugía, Endoscopia, Hepatología y Gastroenterología Pediátrica, hacen lo mismo en forma virtual desde sus oficinas”.

“En el marco de este magno evento, también se realiza un curso para enfermeras y técnicos en endoscopia, así como simposios conjuntos con los principales organismos internacionales de la especialidad, como: American Gastroenterological Association (AGA), American College of Gastroenterology (ACG), Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), y Sociedad Argentina de Gastroenterología (SAGE). De igual forma, se presentan los trabajos de investigación premiados en diferentes categorías durante la sesión plenaria, en la que se lleva a cabo el simposio conjunto con AGA, durante el cual se desarrolla un simposio especial sobre la infección por COVID-19 y síntomas gastrointestinales”.

“Debido a que este evento se realiza de manera virtual, se ha reducido la duración de las actividades diarias, con el fin de mantener máxima atención y evitar tiempos excesivos en línea. Las actividades principales cubrirán el horario de 8 am a 2 pm, con simposios satélites adicionales, y la noche del lunes 23 de noviembre se lleva a cabo por primera vez en línea, la Asamblea de la Asociación”.

Ulsen® PCS

El IBP preciso 40 mg

En las diferentes caras de la ERGE:

Esofagitis erosiva y Esofagitis no erosiva, los 40 mg de Ulsen PCS proporcionan rápido alivio de la sintomatología y altos porcentajes de cicatrización.

Ulsen 20 mg
El tratamiento de elección

- › Úlcera gástrica o duodenal
- › Erradicación de *H. pylori*
- › Gastropatía por AINES
- › Terapia de mantenimiento



Revisar IPP:



Senosiain®

EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES A TRAVÉS DE LA NEUROGASTROENTEROLOGÍA

 **Dra. ANA TERESA ABREU Y ABREU**



El sistema nervioso entérico es la parte más compleja del sistema nervioso, ya que se encuentra conformado por los plexos nerviosos submucoso de Meissner y mientérico de Auerbach, aunado a una red de neuronas aferentes intrínsecas primarias, motoras, interneuronas e intestinofugas, que en conjunto con las células intersticiales de Cajal, se encargan de regir la motilidad gastrointestinal; además de regirse en un aspecto casi totalmente sensitivo por el nervio vago, así como la interacción con ramas espinales.

La Neurogastroenterología es considerada como una alta especialidad muy diversificada, ya que se dedica a evaluar, diagnosticar y conocer los aspectos del funcionamiento en el esófago, estómago, duodeno, colon y en general, de todo el tubo digestivo, no sólo desde entidades relacionadas con el funcionamiento, como serían los trastornos motores sino también la intervención de neuropéptidos, neuroreceptores y microbiota involucrada en algunas patologías.

PRINCIPALES TRASTORNOS MOTORES Y FUNCIONALES

La doctora Ana Teresa Abreu y Abreu, especialista en Gastroenterología, con postgrado de alta especialidad en Neurogastroenterología, quien labora en el Hospital Ángeles del Pedregal y es miembro de la Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG), Asociación Mexicana de Neurogastroenterología y Motilidad (AMNM), Sociedad Latinoamericana de Neurogastroenterología, Asociación Americana de Gastroenterología (AGA) y Asociación Americana de Neurogastroenterología y Motilidad (ANMS), así como miembro de la Asociación Científica Internacional para Probióticos y Prebióticos (ISAPP) y Fundadora e integrante de la mesa directiva de la Sociedad Iberoamericana de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SIAMPyP), explica:

“Esta área de la Gastroenterología estudia los trastornos motores y funcionales, los cuales

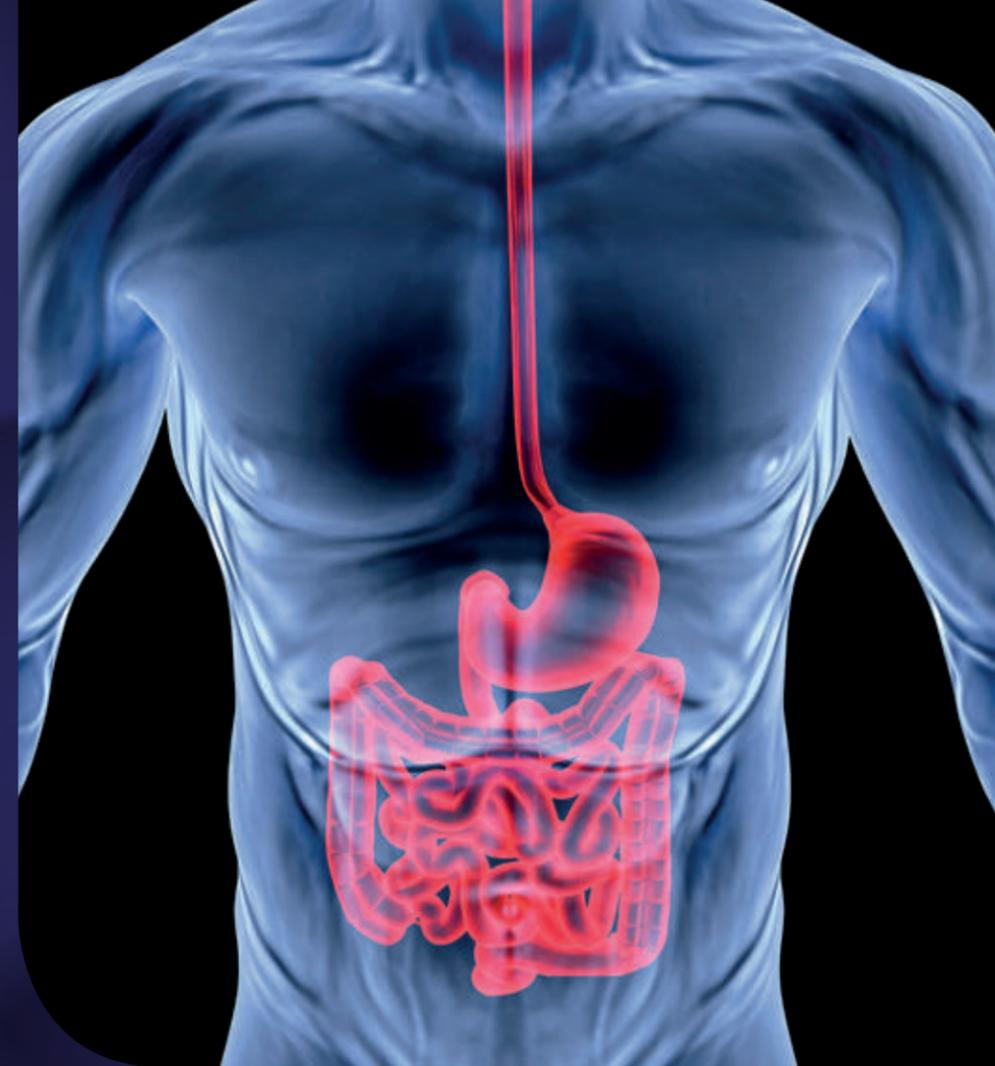
condicionan un tránsito anormal de alimentos, desde el estómago hasta el recto, como es la enfermedad por reflujo gastroesofágico, pirosis funcional, esófago hipersensible, problemas de vaciamiento gástrico, síndrome de intestino irritable con todos sus subgrupos (constipación, diarrea, mixto), dispepsia funcional, aerofagia, gastroparesia, estreñimiento crónico y episodios de obstrucción o pseudo-obstrucción intestinal, entre algunos otros”.

En México se estima que estos padecimientos afectan alrededor del 35 por ciento de la población, presentándose con mayor frecuencia en las mujeres, así como en aquellos individuos que se encuentran entre los 20 y 70 años, aunque también pueden manifestarse en niños. A pesar de que existen diferentes factores de riesgo que detonan estas patologías y que antes se etiquetaban como producto del estrés y la ansiedad, ahora sabemos que los malos hábitos alimenticios, infecciones antiguas, cambios en la microbiota intestinal y patologías crónicas, como la diabetes mellitus, hipertiroidismo, enfermedad de Parkinson, esclerodermia, lupus y enfermedad celíaca, pueden ser causa de las mismas.

MÉTODOS DIAGNÓSTICOS DE ALTA TECNOLOGÍA

Dentro de los síntomas más frecuentes que se manifiestan como resultado de los trastornos motores y funcionales, se encuentran: dificultad para deglutir, agruras, reflujo, eructos, vómitos, distensión o dolor abdominal, flatulencia, llenura temprana en los alimentos con la ingesta, diarrea y constipación, entre algunos otros, los cuales afectan directamente la calidad de vida del paciente. No obstante, para combatir dichos males y diagnosticar alguna enfermedad, así como determinar el tratamiento idóneo, los especialistas en Neurogastroenterología, realizan diversos estudios que permiten conocer detalladamente la etiología y hacer un diagnóstico de mayor precisión.

“Para la detección de trastornos motores o de la funcionalidad de algunos componentes del tracto digestivo, nos apoyamos en distintos equipos de tecnología avanzada que nos permiten ejecutar técnicas diversas, tales como: pHmetría e impedanciometría de 24 horas, manometría esofágica de alta resolución, manometría esofágica de alta resolución con impedanciometría simultánea, manometría ano-rectal de alta resolución, manometría antro-duodeno-yeyunal,



técnicas de re-educación, pruebas de aliento, entre otras”.

“Estos métodos de detección son excelentes y se han especializado a lo largo del tiempo, permitiéndonos determinar de manera detallada, la cantidad de material de reflujo, estudiar a detalle el funcionamiento del esófago y los dos esfínteres que lo limitan, así como el comportamiento motor y el vaciamiento del mismo, y en general, diagnosticar de una manera más fina y precisa estos padecimientos”.

UNA RAMA AFÍN CON OTRAS ÁREAS MÉDICAS

A través de los años, el conocimiento de la Neurogastroenterología, se ha ido incrementando y muestra de ello, ha sido el descubrimiento por medio de la misma de distintos microorganismos, capaces de producir ciertos metabólicos o estimular la liberación de algunas sustancias mediadoras de las respuestas neurales o sustancias pro y antiinflamatorias, que otorgan balance en el

funcionamiento de nuestro organismo, o en su defecto, expresan alguna enfermedad. Al respecto, la doctora Ana Teresa Abreu y Abreu, expone:

“La Gastroenterología y Neurogastroenterología nos permiten evaluar y conceptualizar al humano como lo que es: un ser con emociones, costumbres, estilo de vida, actividad física, hábitos dietarios, adicciones, todos factores que pueden estar asociados a la expresión y manifestación de un trastorno o enfermedad”.

“Es importante mencionar que la Neurogastroenterología es una rama afín a otras áreas médicas y por tal motivo, cada vez tiene un mayor impacto en la Medicina en general. Estoy convencida de que la Gastroenterología se ubica dentro las especialidades con mayor crecimiento en conocimientos y uso de herramientas tecnológicas durante los últimos años, es por ello que como gastroenterólogos y neurogastroenterólogos, estamos obligados a permanecer actualizados para ofrecer una buena praxis y ayudar de forma correcta a los pacientes”.



PROMOVIENDO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE MENEQ, MEXITERRAN Y NOS3



Dr. LEONARDO ALBERTO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ
ESPECIALISTA EN GASTROENTEROLOGÍA Y ENDOSCOPIA

“FAT SWAT, MENEQ, MEXITERRAN y NOS3 son bastiones que promueven cambios favorables en el estilo de vida. Además, favorecen la adopción de hábitos saludables a través de una alimentación más sana, así como de la realización de ejercicio aeróbico regular de intensidad moderada a elevada durante 150 minutos a la semana. Es importante destacar que, estas actividades físicas pueden llevarse a cabo en casa”.

El Reto 2020 es una iniciativa que surgió de la alianza entre la Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG) y el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Campus Ciudad de México (ITESM-CCM), con el objetivo primordial de coadyuvar en la disminución de los estragos ocasionados por el sobrepeso y la obesidad, los cuales constituyen un grave problema de salud pública nacional.

Ante dicho escenario, este plan mediante una plataforma online y el primer carnet de salud metabólica digital en nuestro país, brinda diversos regímenes de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada, como bailes de salón y rutinas de resistencia; asimismo, parte fundamental del Reto 2020, radica en la nutrición, ali-

mentación saludable y consciente. Lo anterior, se fundamenta a través de FAT SWAT (Special Weapons And Tactics VS FAT related diseases), cuyos componentes son: Maniobra de Ejecución Nacional para Erradicar la Obesidad (MENEQ), Dieta Mediterránea adaptada a la gastronomía regional Mexicana (MEXITERRAN), y Mindfulness y Mindful Eating No stress (NOS3).

Cabe mencionar que, todos estos programas están basados en evidencia científica e incluyen: rutinas, recetas, actividades y videos impartidos por expertos en cada área, mismos que se encuentran disponibles las 24 horas dentro de la web: reto2020.gastro.org.mx donde tanto los miembros de la AMG como los interesados en adoptar un estilo más saludable, pueden acceder en cualquier momento

del día desde la seguridad de su hogar u oficina.

Combatiendo la obesidad en los médicos

El doctor Leonardo Alberto Martínez Rodríguez, médico adscrito a la Clínica de Rehabilitación Metabólica Digestiva y Hepática (REMÈDHE) CDMX, quien además se desempeña como profesor en la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del ITESM-CCM y es miembro de las principales sociedades médicas nacionales e internacionales de su especialidad, explica:

“El artículo titulado: ‘Fat Doctors Are Patients Too’ o ‘Los médicos obesos también



son pacientes', publicado en 2014, invita a la reflexión sobre el hecho de que la exposición constante a la obesidad, parece haber borrado nuestra percepción como médicos de lo que constituye tener sobrepeso, concluyendo que la mayoría de los adultos con esta enfermedad al no identificarse con sobrepeso o con exceso de peso, podrían estar limitando u obstaculizando toda iniciativa de salud pública para abordar este padecimiento".

"Como médicos y siempre desde un ámbito de mente abierta, libre de estigmas o prejuicios y con la máxima de respeto, debemos mirar nuestra imagen, estilo de vida y en caso de padecer sobrepeso, necesitamos abordarlo y reconocerlo incluso como un problema entre colegas, proporcionando ayuda, incluida la preventiva, según corresponda. Lo anterior es el fundamento del Reto 2020, el cual tenía la meta inicial de que, entre todos los miembros de la AMG interesados en participar, lográramos una pérdida de 2020 kilos, así como de una pérdida de 20 por ciento de masa grasa y una ganancia del 20 por ciento de masa magra para mejorar la salud metabólica".

Modelo interactivo de salud digital

Para lograr la meta impuesta en el Reto 2020, se implementaron armas y tácticas especiales, focalizadas en combatir las

enfermedades relacionadas con el exceso de grasa. Por tal motivo dentro de este programa se incluyeron FAT SWAT: MENEIO, MEXITERRAN y NOS3, que son parte de un proyecto autoría del doctor Leonardo Martínez, que nació en el ITESM-CCM, siendo un modelo interactivo de salud digital basado en evidencia que favorece acciones de alta calidad, ética y profesionalismo en educación, prevención, monitoreo, tratamiento y rehabilitación de patologías metabólicas, tales como: obesidad, diabetes mellitus, hígado graso y deficiencia de vitamina D.

"FAT SWAT, MENEIO, MEXITERRAN y NOS3 son bastiones que promueven cambios favorables en el estilo de vida. Además, favorecen la adopción de hábitos saludables a través de una alimentación más sana, así como de la realización de ejercicio aeróbico regular de intensidad moderada a elevada durante 150 minutos a la semana. Es importante destacar que, estas actividades físicas pueden llevarse a cabo en casa".

"Asimismo, ayudan en el control de estrés, ansiedad y a llevar una alimentación consciente a través de ejercicios de mindfulness, mindful eating, yoga y meditación. Considero que implementarlos en un proyecto tan innovador como el Reto 2020, permitirá que estas técnicas sean el primer eslabón para replicar el modelo en otras asociaciones médicas e incluso en-

tre pacientes, iniciativa privada, gobierno y público en general".

Parteaguas sin precedente en la AMG

El Reto 2020 es el primer programa en su tipo que se realiza dentro de la Asociación Mexicana de Gastroenterología. En torno a este acontecimiento, el doctor Leonardo Alberto Martínez, quien ha participado dentro de la AMG como Director de Curso en Gastro Sur 2020 y como Coordinador de este innovador proyecto, expresa:

"El Reto 2020 es un parteaguas sin precedente en la AMG, porque brindó la oportunidad de 'pensar fuera de la caja' para que los miembros de la Asociación adoptaran un estilo de vida más saludable, realizando distintas actividades desde la comodidad de su hogar. Además, permitió mejorar la salud metabólica de varios socios y no sólo alcanzamos, sino que rebasamos la meta de ganancia de músculo y pérdida de masa grasa, pilares de la salud metabólica".

"Aunque quedamos cortos en la meta establecida inicialmente de pérdida de peso, hemos dado un gran paso hacia adelante y no vamos a parar, en relación a la participación global de un grupo de médicos pioneros en este tipo de iniciativas y que empatizan con los pacientes, al ser parte activa de la solución de un problema que es considerado una emergencia epidemiológica en México, como la obesidad".

"Agradezco profundamente a la doctora María Eugenia Icaza Chávez, quien además de ser Presidente de la AMG, es gestora de esta iniciativa, así como a todo el equipo que participó activamente en la logística e implementación del Reto 2020, como la maestra en ciencias Sophia Eugenia Martínez Vázquez, el licenciado Luis Alberto Chi Cervera, el doctor Raúl Bernal Reyes, la maestra en ciencias Inés Osvely Méndez Guerrero, y de igual forma agradezco a todos los integrantes de la Asociación Mexicana de Gastroenterología que se sumaron a este proyecto en el que seguimos adelante".



Tiene las siguientes ventajas:

- ✓ No absorbible (<1%)
- ✓ Amplio espectro bacteriano frente Gram positivos y negativos
- ✓ Altas concentraciones en la luz intestinal
- ✓ No provoca alteraciones importantes en la microbiota intestinal

Las recomendaciones para el uso de antibióticos se basan en la relación propuesta entre **el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado y la malabsorción o la producción excesiva de gas.**



ARFL-01A-19 | NÚMERO DE ENTRADA: 193501202C0133





COMPRENDIENDO EL ORGANISMO MEDIANTE PORCENTAJES DE GRASA, AGUA Y MÚSCULO A TRAVÉS DEL ESTUDIO DE COMPOSICIÓN CORPORAL



**M. en C. SOPHIA EUGENIA
MARTÍNEZ VÁZQUEZ**
LICENCIADA EN NUTRICIÓN



“La medición de la masa muscular es importante para determinar cómo ha ido evolucionando un paciente y qué tanta susceptibilidad tiene de desarrollar ciertas enfermedades. Algunos investigadores han comprobado que la relación de masa muscular con el tejido adiposo y la cantidad de hueso, está asociada con algunos padecimientos, como la osteoporosis”.

Dentro de una población determinada, individuos del mismo sexo y con un peso similar o igualitario, pueden lucir completamente diferentes, debido a que su estatura, forma, proporcionalidad y maduración biológica son distintas. Esto puede descifrarse a través de un estudio, denominado composición corporal, el cual tiene como objetivo, entender, evaluar y determinar los porcentajes de grasa, hueso, agua y músculo existentes en el organismo humano. Actualmente dicho estudio se considera como uno de los mejores auxiliares dentro del campo de la Nutrición, así como en las disciplinas deportivas y en el control de la pérdida de peso.

La maestra en ciencias, Sophia Eugenia Martínez Vázquez, nutrióloga (especialista en Nutrición), adscrita al Departamento

de Gastroenterología del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), quien cuenta con la titularidad como profesora del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM, y además es miembro de la Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG), así como Expresidenta 2015-2016 de la Asociación Mexicana de Nutriología (AMENAC), explica:

“Para la Nutriología, el estudio de composición corporal es importante, porque nos permite conocer los cambios que se presentan en el organismo cuando es sometido principalmente a un proceso de pérdida de peso voluntario o no voluntario. Para realizar esta evaluación es necesario utilizar equipos de impedancia bioeléctrica, en los cuales a través de una ligera corriente eléctrica, podemos determinar la reactancia y resistencia del paciente, ya

que ambas medidas nos ofrecen una lectura a tres partes: masa muscular, tejido adiposo y agua corporal”.

Relación de masa muscular con distintas patologías

En un estudio de composición corporal, la masa muscular, el tejido adiposo y el agua, son en un primer nivel aspectos a evaluar. Esta acción se realiza por medio de un software especializado, que tiene la ventaja de dividir cada uno de estos componentes en diferentes partes, para posteriormente determinar sus porcentajes. Sin embargo, otro elemento de gran importancia para analizar, es la grasa visceral, ya que ésta rodea los órganos internos de la cavidad abdominal; no obstante, la grasa en piernas y brazos también resulta un factor de estudio.

“Invitamos a los asociados de la AMG para que se les realizaran las evaluaciones de composición corporal; posteriormente, les enviamos un correo electrónico con sus resultados del estudio, un plan de alimentación saludable y algunas opciones de actividad física”.

“Los nutriólogos utilizamos el término de sarcopenia, cuando encontramos menor relación de masa muscular con el resto del cuerpo, lo cual significa que el individuo con estos resultados tiene cierta fragilidad muscular. Esto se ha asociado con enfermedades, como las cardiovasculares y hepáticas”.

“La medición de la masa muscular es importante para determinar cómo ha ido evolucionando un paciente y qué tanta susceptibilidad tiene de desarrollar ciertas enfermedades. Por otro lado, algunos investigadores han comprobado que la relación de masa muscular con el tejido adiposo y la cantidad de hueso, está asociada con algunos padecimientos en los huesos, como osteoporosis”.

“El estudio de composición también nos permite conocer el porcentaje de agua corporal, debido a que nos confirma cuando un individuo está teniendo fuga de agua fuera del músculo, donde probablemente existe un proceso agudo de alguna enfermedad, esto sucede en pacientes con problemas de hígado o riñón”.

Estudio de composición corporal para los agremiados

La obesidad es uno de los padecimientos más preocupantes a nivel nacional, ya que es un factor predominante para el desarrollo de diversas patologías, como la enfermedad por hígado graso no alcohólico (EHGNA). Por lo anterior, la Asociación Mexicana de Gastroenterología, liderada por su Presidente, la doctora María Eugenia Icaza Chávez y un equipo de profesio-

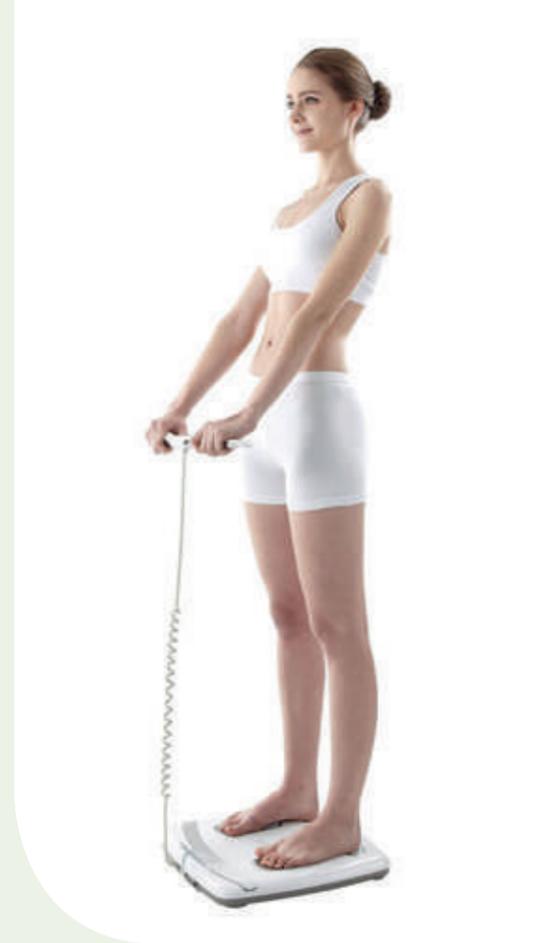
nales, desarrolló un proyecto innovador, nombrado Reto 2020, el cual consiste en evaluar a sus asociados e incentivarlos para que lleven un estilo de vida saludable, con el fin de predicar con el ejemplo en la promoción de la salud.

“Para consolidar este Reto, realizamos un trabajo titánico, ya que debíamos planear la invitación y logística para participar, tanto en mediciones de la composición corporal, así como en la orientación alimentaria y del estilo de vida para los miembros de la AMG que se sumaron a esta iniciativa. La intención era sumar 2020 kilos perdidos de peso entre todos los asociados, por lo que arrancamos con este programa durante el cambio de mesa directiva, que se realizó en Cancún, Quintana Roo, en 2019”.

“Durante ese acto invitamos a los médicos para que se les realizaran las evaluaciones de composición corporal, en las cuales he tenido el honor de participar. En este ámbito estudiamos su composición y les enviamos un correo electrónico, el cual contenía sus resultados del estudio, un plan de alimentación saludable, así como algunas opciones de actividad física”.

Adaptando el Reto 2020 ante la pandemia por COVID-19

Uno de los eventos desafortunados durante 2020, ha sido la pandemia por SARS-CoV-2 (COVID-19), ya que debido a ésta tuvieron que realizarse diversas adecuaciones a nivel global, como la utilización de plataformas digitales para con-



tinuar con actividades laborales y educativas, siendo el confinamiento un elemento principal para disminuir los contagios. Este hecho también tuvo algunas repercusiones en distintos escenarios, como en el Reto 2020 de la AMG, que a pesar de este acontecimiento adverso, continuó en pie, obteniendo logros.

“Tuvimos algunas complicaciones este año, derivadas de la pandemia, como el hecho de que algunos miembros no pudieron realizarse una segunda o tercera evaluación de composición corporal, pero esto nos motivó a estar más cerca de ellos, procurando resolver sus dudas, y apoyándoles con materiales y recursos por vía electrónica”.

“Asimismo, supimos que algunos de nuestros asociados, se les dificultó continuar con el ejercicio y derivado de toda esta situación, los datos registrados en el sitio web del Reto 2020, marcan una disminución del 36 por ciento en la grasa y un aumento de la masa muscular. Nuestra meta eran 2020 kilos y aunque no se alcanzaron, la experiencia y el beneficio para los asociados es invaluable”.



MEXITERRAN: DIETA MEDITERRÁNEA ADAPTADA A LA GASTRONOMÍA REGIONAL MEXICANA

M. en C. INÉS OSVELY MÉNDEZ GUERRERO
LICENCIADA EN NUTRICIÓN



“La dieta mediterránea debido a su alta adherencia y composición, puede recomendarse en población general, así como utilizarse en el desarrollo de políticas efectivas para disminuir la morbimortalidad, ya que contribuye a la prevención de patologías cardiovasculares, diabetes, cáncer, enfermedades degenerativas, etcétera”.

La dieta mediterránea constituye una referencia gastronómica en todo el mundo, así como una forma saludable de alimentación que se encuentra presente en los países mediterráneos, especialmente: España, Portugal, Italia, Marruecos, Francia y Grecia. Ésta se encuentra basada en un elevado consumo de cereales, frutas, verduras y legumbres, con una baja porción de carnes y grasas saturadas; asimismo, incluye los pescados y el aceite de oliva como fuente principal de grasas.

El consumo diario de vegetales, frutas, granos enteros y grasas saludables, así como la ingesta de pescado, aves, frijoles y huevos semanalmente, con porciones moderadas de productos lácteos y un consumo limitado de carne roja, son los principales componentes que caracterizan a la dieta mediterránea y que la han posicionado como una de las más sanas actualmente.

Auxiliar en la prevención de diversas enfermedades

La dieta mediterránea es considerada como uno de los patrones dietarios con mayor evidencia sólida, ya que a través de estudios epidemiológicos y clínicos sobre sus efectos beneficiosos, se ha observado que es un excelente auxiliar en la prevención y tratamiento de diversas patologías asociadas a la inflamación crónica, síndrome metabólico, padecimientos cardiovasculares, enfermedades neurodegenerativas, cáncer, entre otras.

La maestra en ciencias Inés Osvely Méndez Guerrero, especialista en Nutrición y Coordinadora de Proyectos de Investigación en el Departamento de Gastroenterología del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), quien además es miembro activo de la Asociación Mexicana de

Gastroenterología (AMG), así como Co-Fundadora de Consultoría, Investigación y Salud, expone:

“La adopción de un patrón dietético mediterráneo, se acompaña de una disminución de la grasa hepática en los pacientes con enfermedad por hígado graso no alcohólico (EHGNA), así como en una reducción del riesgo cardiovascular, lo que representa una forma contraria al patrón dietético que caracteriza a la dieta occidental”.

“La evidencia revisada sugiere que este patrón de alimentación, debido a su alta adherencia y composición, puede recomendarse en población general, así como utilizarse en el desarrollo de políticas efectivas para disminuir la morbimortalidad, ya que contribuye a la prevención de patologías cardiovasculares, diabetes mellitus, cáncer, enfermedades degenerativas, así como a lograr una mayor esperanza de vida”.



“La gestión de la doctora María Eugenia Icaza, vino a crear una mayor consciencia en los gastroenterólogos de la AMG y sobre todo, a recalcar que con el ejemplo como profesionales de la salud, podemos impactar más en nuestros pacientes”.



Plan integral para mejorar el estilo de vida

Debido a los grandes beneficios que aporta la dieta mediterránea, la Asociación Mexicana de Gastroenterología, tomó esta alimentación como punta de lanza para adaptarla a la gastronomía regional mexicana e implementarla en su innovador proyecto, denominado Reto 2020, el cual tiene como objetivo que los asociados de dicho organismo migren hacia un estilo de vida más saludable.

Dentro del programa, esta combinación dietética tiene por nombre MEXITERRAN, ya que los médicos y nutriólogos a cargo del mismo, en conjunto con distintos chefs, llevaron a cabo la preparación de diversas recetas, utilizando ingredientes mexicanos con estilo de cocina mediterránea. Se trata de aprovechar los ingredientes saludables al máximo, para sacar lo mejor de estos dos tipos de cocina y fusionarlos en pro de la salud de los integrantes de la AMG.

“He participado en la planeación, desarrollo e implementación de este programa, sin embargo, mi mayor contribución se ha dado en la elaboración de los planes de alimentación personalizados para cada socio inscrito, lo cual se derivó de mi formación como nutrióloga. Asimismo, permanecí en constante comunicación con nutriólogos a lo largo del territorio nacional, para promover colaboraciones mediante recetas típicas de cada estado, pero modificando algunos ingredientes, a fin de ofrecer platillos más saludables y facilitar una mayor cantidad de opciones a los miem-

bros de la AMG, así como a la población en general, ya que todas estas aportaciones se publicaron de forma libre en la web del Reto 2020: reto2020.gastro.org.mx”.

“En esta página de internet podemos encontrar recetas para elaborar distintos platillos saludables, como: ceviche de garbanzo, pollo al chipotle, empanelado de mariscos, mole amarillo, carne en su jugo, gallina pinta, sopa tarasca, huitlacoche, gazpacho moreliano, gorditas de maíz, caldo de queso, torta ahogada de atún, machaca de mantarraya y ceviche de sierra, entre otros”.

Impacto significativo para la salud

El Reto 2020 tuvo gran difusión, iniciando durante la Semana Nacional de Gastroenterología, realizada en noviembre del 2019 en Cancún, Quintana Roo y como consecuencia, los encargados del proyecto recibieron una gran cantidad de correos electrónicos de distintos especialistas a lo largo del país, interesados en recibir estos beneficios.

“Gracias a la plataforma, muchos especialistas aprovecharon el material compartido de las tres vertientes: MENEQ, MEXITERRAN y NOS3, mismos que conforman el Reto 2020. Aunque logramos un impacto significativo en los socios de la AMG, considero que este proyecto puede convertirse en un programa constante con alta rotación, para que pueda aplicarse con mayor alcance a toda la población. El cambio de hábitos siempre es una tarea constante y cuando se reciben los beneficios que trae consigo, se logra

una aplicabilidad y una mayor adherencia, lo cual se puede identificar en aquellos miembros que han participado en el Reto y los cuales nos han compartido sus experiencias y mejoras en su salud”.

Creando consciencia en los gastroenterólogos

Para concluir la presente entrevista con la *Revista Líderes Médicos*, la maestra en ciencias Inés Osvely Méndez Guerrero, finaliza explicando las acciones que se han desarrollado durante la presidencia 2020 de la Asociación Mexicana de Gastroenterología:

“Durante la gestión de la doctora María Eugenia Icaza Chávez, Presidente de la AMG, de forma paralela con la coordinación del Reto 2020, tuve la oportunidad de colaborar dentro del grupo de investigación de hígado graso de la Asociación, donde el proyecto principal se centró en la realización de la Encuesta Nacional de Hígado Graso, de la cual se obtuvieron resultados que sin duda promoverán la ampliación y visión sobre el gran problema que representa esta patología en nuestro país”.

“Sin duda, la gestión presidida por la doctora Icaza Chávez, vino a crear una mayor consciencia en todos los gastroenterólogos que forman parte de la AMG y sobre todo, a recalcar que con el ejemplo como profesionales de la salud podemos impactar más a nuestros pacientes, lo que al final es parte principal de nuestra misión: promover y mejorar la salud de toda la población”.



IMPACTO DEL EJERCICIO Y DEL RETO 2020 EN LA SALUD DE LOS AGREMIADOS DE AMG

Lic. **LUIS ALBERTO CHI CERVERA**

ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN CLÍNICA Y TERAPIA NUTRICIONAL



“El ejercicio físico también mejora la vasodilatación periférica, disminuye la presión arterial y ayuda a aumentar la masa muscular, por lo que ha demostrado ser útil en la prevención, así como en el tratamiento de diversas patologías crónicas, tales como: diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedad por hígado graso no alcohólico (EHGNA), y dislipidemia, así como en diversos tipos de cáncer”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define al ejercicio como una actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física de cualquier individuo. Por lo anterior, esta acción resulta beneficiosa para la salud humana y es indispensable para lograr pérdida de peso. Sin embargo, de acuerdo con datos reportados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), alrededor del 57.9 por ciento de la población mexicana no practica esta actividad.

Desde el punto de vista fisiológico existen dos tipos de ejercicio: el Aeróbico, donde el tejido muscular utiliza como fuente energética al metabolismo oxidativo de la glucosa, y algunos ejemplos de ello son:

la caminata, trote, natación, ciclismo y tenis, entre otros. Por otra parte, en el ejercicio Anaeróbico, las fibras musculares utilizan al metabolismo no oxidativo de la glucosa y éste puede realizarse a través del levantamiento de pesas, abdominales, lagartijas y ejercicios de fuerza con piernas.

Beneficios de actividad física en el organismo

El ejercicio aeróbico y anaeróbico son complementarios, por lo que generan un mejor efecto cuando se realizan en combinación. Los beneficios de la actividad física en la salud son múltiples y cuentan con amplia evidencia científica sólida, ya que al nivel del metabolismo el ejercicio conlleva a una mayor sensibilidad de la

insulina, menor producción hepática de grasa y en general, a un mejor perfil metabólico.

El licenciado Luis Alberto Chi Cervera, especialista en Nutrición Clínica y Terapia Nutricional, miembro activo de la Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG) y de la American Association for the Study of Liver Diseases (AASLD), quien labora en el Hospital Faro del Mayab, en Mérida, Yucatán, y quien es Coordinador de Investigación dentro de la Clínica de Especialidades Gastrointestinales y Hepáticas S.C.P, explica:

“El ejercicio físico también mejora la vasodilatación periférica, disminuye la presión arterial y ayuda a aumentar la masa muscular, por lo que ha demostrado ser útil en la prevención, así como en el tratamiento de

diversas patologías crónicas, tales como: diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedad por hígado graso no alcohólico (EHGNA), y dislipidemia, así como en diversos tipos de cáncer. Por otra parte, se ha comprobado que la práctica rutinaria del ejercicio coadyuva a mejorar la salud mental, previene la depresión y promueve una autoestima positiva”.

Promoviendo estilos de vida saludables

A nivel global, la alimentación saludable, así como la actividad física constante, son los principales factores que ayudan a prevenir y tratar diversas enfermedades que aquejan actualmente a la población mundial. Por tal motivo, el sector salud y diversos organismos médicos trabajan arduamente en la promoción de estilos de vida saludables. Un ejemplo de ello, es la Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG), que durante la presidencia de la doctora María Eugenia Icaza Chávez, ha desarrollado a lo largo del presente año, un proyecto innovador, titulado “Reto 2020”, mismo que cuenta con una web oficial donde se encuentra disponible valiosa información y múltiples videos: reto2020.gastro.org.mx

La planeación de este Reto comenzó desde hace más de año y medio, teniendo el objetivo de ofrecer a los asociados de la AMG una herramienta útil para lograr cambios efectivos en sus estilos de vida mediante tres ejes principales: alimentación, ejercicio e inteligencia emocional, aspectos que fueron abordados a través de intervenciones exitosas, respaldadas por amplia evidencia científica.

“Posterior al desarrollo de este proyecto, se emitió una invitación a todos los miembros de la Asociación y a los que se sumaron a él. De manera que, de forma trimestral, les otorgamos menús y ejemplos de platillos que cumplen con el contenido nutricional adecuado, dentro del plan alimenticio denominado MEXITERRAN, donde basados en una dieta mediterránea adaptada a la gastronomía regional mexicana, nos enfocamos en la preparación de recetas elaboradas por médicos,

nutriólogos y chefs, empleando ingredientes nacionales, pero con el estilo de esta cocina mediterránea”.

“En el caso del ejercicio, empleamos videos con rutinas de baile de salón y de fortalecimiento en grupos musculares específicos, denominado Meneo o Maniobra de Ejecución Nacional para Erradicar la Obesidad. Además, con la finalidad de fomentar la inteligencia emocional, utilizamos la estrategia No stress, denominada NOS3, que consiste en realizar yoga, sesiones de relajación y reflexión, con el apoyo de psicólogos. También ejecutamos el método Mindfulness, para favorecer la conciencia plena, lo cual ha resultado una herramienta fundamental para el mantenimiento de los cambios en los estilos de vida de los asociados”.

“En este Reto 2020, mi participación se centró en la planeación y logística de las mediciones de composición corporal de los integrantes de la Asociación Mexicana de Gastroenterología, así como en la elaboración y actualización de los contenidos de MEXITERRAN y MENEo, mismos que se encuentran disponibles las 24 horas del día dentro de nuestro sitio web”.

Los gastroenterólogos en movimiento

La intervención del ejercicio físico en el Reto 2020, se basó en la Maniobra de Ejecución Nacional para Erradicar la Obesidad (MENEo), la cual ha sido validada previamente en los trabajadores de diversas instituciones de salud, siendo motivo de diversas publicaciones científicas por su alta efectividad.

“Implementamos MENEo en el Reto, para que mediante el aprendizaje de diversos pasos de baile de danzón, salsa, cumbia, merengue y bachata, el asociado practicara ejercicio físico aeróbico de manera rutinaria. Aunado a esta maniobra, también utilizamos el Workout, que consiste en brindar a los miembros rutinas de ejercicio anaeróbico, con el propósito de fortalecer el abdomen, pecho, brazos y piernas”.

“Todas las clases y rutinas cuentan con distintos grados de dificultad, por lo que

fueron impartidas en diferentes videos por instructores capacitados, los que se encuentran disponibles en la plataforma electrónica del Reto 2020. Además, durante las diversas reuniones y cursos académicos en línea, organizados por la AMG, se llevaron a cabo ejercicios de activación física, así como clases de baile y carreras electrónicas”.

Cambiando el concepto del ejercicio

Al inicio del Reto 2020, aproximadamente el 53 por ciento de los agremiados inscritos refirieron tener un estilo de vida sedentario. Sin embargo, durante todo el año, la plataforma digital de dicho programa, recibió una gran cantidad de visitas para consultar los recursos electrónicos sobre ejercicio, enfocados en MENEo y MENEo Workout. El licenciado Luis Alberto Chi Cervera, uno de los pilares fundamentales de este proyecto, concluye:

“De acuerdo con nuestras estimaciones y a la pérdida de peso que se ha logrado, hasta el momento consideramos que aproximadamente la mitad de los asociados que tenían un estilo de vida sedentario, comenzaron a practicar ejercicio de manera rutinaria durante todo este año. Incluso, muchos de ellos se han acercado a la Mesa Directiva de la AMG para felicitarla por el Reto 2020, en donde MENEo fue uno de los temas más atractivos, ya que una gran cantidad de miembros cambiaron su concepto de realizar ejercicio, debido a que muchos anteriormente lo consideraban monótono y aburrido, y éste se convirtió en algo divertido y productivo”.

“Sin duda, esta iniciativa fue una de las más importantes durante la gestión 2020. En lo personal me encuentro muy agradecido con la AMG y especialmente con la doctora María Eugenia Icaza Chávez, por brindarme la oportunidad de apoyarla en todos estos ambiciosos proyectos, que dejarán una huella muy importante en la Asociación”.



LIOMONT
ETICA FARMACEUTICA DESDE 1938

Empresa orgullosamente mexicana cuyo objetivo es desarrollar, producir y comercializar medicamentos que ayuden a aliviar el dolor humano



Se complace en felicitar afectuosamente a la
Dra. MARÍA EUGENIA ICAZA CHÁVEZ
Presidente 2020 de la
Asociación Mexicana de Gastroenterología,
por su brillante desempeño al frente del
organismo gastroenterológico más importante
de México y Latinoamérica.





Felicita a la

Dra. MARÍA EUGENIA ICAZA CHÁVEZ

Por su destacada gestión como **Presidente** de la

Asociación Mexicana de Gastroenterología

Durante el periodo 2020



Asimismo, **Takeda** reconoce la gran labor de la **AMG** y de todos sus integrantes ante la pandemia por COVID-19 que enfrenta México y el mundo.