

La Jornada Sígueme de SEMG Cataluña reúne a 250 doctores en Sitges y nombra a Mariam de la Poza como presidenta

- El encuentro formativo celebrado los días 18 y 19 de noviembre estuvo compuesto por sesiones cortas dirigidas a profesionales de la Atención Primaria y diseñadas en función de los intereses y preocupaciones surgidos de los grupos de trabajo de la Sociedad Catalana de Médicos Generales y de Familia (SEMG Cataluña), junto con opiniones independientes de compañeros de diferentes centros de salud.
- El programa científico incluyó el insomnio, el hipotiroidismo subclínico, los nuevos tratamientos para el abordaje de la COVID-19, la insuficiencia cardiaca, la vacunación, la conocida como 'diabesidad', así como la detección de la conducta suicida, el tratamiento del tabaquismo, la insuficiencia renal crónica y mitos sobre salud.

Sitges, 22 de noviembre de 2022 – El primer encuentro en formato presencial organizado tras la pandemia por la Sociedad Catalana de Médicos Generales y de Familia (SEMG Cataluña) tuvo un gran éxito de convocatoria, con más de 250 médicos inscritos que, durante los días 18 y 19 de octubre, se dieron cita en Sitges para asistir a la Jornada Sígueme. Además de actualizar los conocimientos de los doctores en los últimos avances y novedades en Medicina de Familia, en las Jornadas se procedió a la proclamación de la nueva Junta Directiva de SEMG Cataluña, cuya nueva presidenta es la doctora Mariam de la Poza.

El encuentro formativo estuvo compuesto por sesiones cortas, prácticas y dinámicas dirigidas a profesionales de la Atención Primaria sobre temas de interés y actualidad, diseñadas en función de los intereses y preocupaciones surgidos de los grupos de trabajo de la sociedad médica, junto con opiniones independientes de compañeros de diferentes centros de salud. Por ejemplo, se abordó el insomnio, el hipotiroidismo subclínico, los nuevos tratamientos para el abordaje de la COVID-19, la insuficiencia cardiaca, la vacunación, la conocida como 'diabesidad', así como la detección de la conducta suicida, el tratamiento del tabaquismo o la insuficiencia renal crónica.

Una de las sesiones que más destacaron por su novedad fue la titulada 'Desmintiendo mitos de salud', impartida por el doctor Antelm Pujol. "Vivimos en una sociedad de intoxicación de información donde el reto no está en obtener información, sino en obtener información veraz y de calidad. La evidencia científica debe ser nuestra aliada para darnos luz en nuestras decisiones, especialmente, para la salud de nuestros pacientes" según afirmó el Dr. Pujol, dentro de la Jornada Sígueme organizada en Sitges por la Sociedad Catalana de Médicos Generales y de Familia (SEMG Cataluña).

Dentro de su ponencia, el doctor aclaró a los médicos inscritos en esta actividad formativa el mito que hace referencia a que el entrenamiento de fuerza es sólo para atletas. "La cantidad de ejercicio físico que necesitamos para obtener beneficios a nivel clínico es muy asumible



NOTA DE PRENSA

para la gran mayoría de personas". En este sentido, recalcó la importancia del ejercicio de alta intensidad, afirmando que "andar no es suficiente".

Otro de los mitos que desbancó fue el que afirma que las dietas altas en proteínas son perjudiciales para la salud. "La ingesta proteica ayuda a preservar la masa muscular e incluso a perder grasa. Sumando al total de calorías ingeridas, la cantidad total de proteína que comemos es absolutamente determinante para nuestra composición corporal y salud", afirmó el doctor. Sobre que los edulcorantes causan cáncer y enfermedades cardiovasculares, el doctor citó las últimas evidencias científicas, que señalan que "no causan cáncer y que incluso, a nivel poblacional, pueden ser una herramienta efectiva para la pérdida de grasa".

Por último, en cuanto a uno de los temas más de moda y con más polémica al respecto, el ayuno intermitente, señaló que la popularidad de este patrón alimentario ha cogido dimensiones estratosféricas. Sin embargo, "en comparación con una restricción calórica convencional, el ayuno intermitente no ha demostrado ser mejor. Puede ser una opción para conseguir un déficit calórico y una herramienta útil en algunos casos, pero no será la panacea", concluyó Antelm Pujol.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es