

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos), y no nutricionistas ni dietistas.

La SEEN lanza una campaña en redes sociales porque “las enfermedades endocrinas no cogen vacaciones”

- Con el hashtag **#elveranodeSEEN**, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) comparte mensajes a través de sus perfiles divulgativos que animan a seguir cuidando la salud en la época estival
- La sociedad científica considera que adaptar la comunicación médico-paciente a todos los canales disponibles es una gran oportunidad para hacer llegar información especializada a la población
- Las recomendaciones están dirigidas tanto a personas con patología endocrina como a gente sana interesada en seguir un estilo de vida saludable

Madrid, 7 de julio de 2020.- Hoy arranca **#elveranodeSEEN**, una campaña de concienciación en redes sociales promovida por la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** a través de sus perfiles divulgativos para animar a la población a que siga cuidando su salud en la época estival. Se podrá seguir en [@TuendocrinoSEEN](#) en Twitter y [Tu Endocrino SEEN](#) en Facebook.

Los mensajes que se irán lanzando en julio, agosto y septiembre están compuestos por imágenes y textos fáciles de recordar y compartir, e incluyen recomendaciones de los especialistas de todas las áreas de trabajo de la SEEN: Nutrición, Diabetes, Obesidad, Tiroides, Lípidos y riesgo cardiovascular, Metabolismo mineral óseo, Neuroendocrinología y Endocrinología, Nutrición y Deporte.

“Es importante seguir manteniendo las enfermedades endocrinas bajo control en verano porque no cogen vacaciones”, recuerda la **Dra. Ana Zugasti, vocal de comunicación de la SEEN**. “Es fundamental que una sociedad científica como la nuestra utilice su capacidad científica y técnica para compartir información especializada y avalada por nuestros expertos a través de las redes sociales. Adaptar la comunicación médico-paciente a todos los canales disponibles es una gran oportunidad para hacer llegar nuestros mensajes a la población para un mejor conocimiento y manejo de las patologías endocrinas más frecuentes y contribuir al bienestar de todos, en general”.

En este sentido, la campaña **#elveranodeSEEN** no está dirigida únicamente a personas con patología endocrina, sino a todo el mundo interesado en cuidar su salud. Por ejemplo, uno de los tuits hace hincapié en que tomar el sol resulta fundamental para evitar el déficit de vitamina D, vinculado con enfermedades relacionadas con el metabolismo mineral óseo, como el desarrollo de osteopenia y osteoporosis. “Dado que el 90% de la vitamina se obtiene del sol, animamos a la población a que se beneficie de sus propiedades, pero sin olvidarnos del cáncer de piel y su

relación directa con la exposición solar, por lo que también recalcamos la necesidad de utilizar protección solar”, detalla la Dra. Ana Zugasti.

Aunque las vacaciones sean sinónimo de relajarse y de tomarse la vida con más calma, la iniciativa en redes sociales de la SEEN destaca la importancia de continuar haciendo ejercicio físico para controlar enfermedades como la diabetes, la obesidad y las relacionadas con los lípidos y el riesgo cardiovascular, así como para mantener un buen estado de salud general. Y, por supuesto, el descanso no consiste en descuidar las recomendaciones de los profesionales sanitarios: “Es vital seguir durante el verano los tratamientos para la diabetes, alteraciones tiroideas, problemas relacionados con el colesterol o tumores neuroendocrinos, entre otras enfermedades”, subraya la vocal de Comunicación de la SEEN.

Desde el punto de vista de la nutrición, la Dra. Zugasti indica que, aunque es preferible escoger frutas y verduras de temporada, una alimentación equilibrada, basada en un patrón de dieta mediterránea, no debemos olvidar incluir fuentes proteicas y grasas saludables, y advierte de la importancia de extremar las precauciones sobre la manipulación y conservación de alimentos en caso de viajes y altas temperaturas. Además, aprovecha para aconsejar la abstención del consumo de alcohol y bebidas azucaradas, y optar preferiblemente por agua (la bebida más saludable que existe) e infusiones frías para mantener la hidratación. “En definitiva, llevar un estilo de vida saludable incluye seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico y evitar completamente el consumo de tabaco y alcohol. También es un buen momento para disminuir el estrés asociado a la vida laboral y a lo vivido en los últimos meses por la pandemia COVID-19, sin olvidar las medidas del uso de mascarilla, higiene de manos y distancia física”, concluye la endocrinóloga.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.700 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Gabinete de prensa

**BER
BES**

BERBÉS - 91 563 23 00

Clara Compairé / Sandra Melgarejo / Solange Bufi / Vanesa Martín

claracompaire@berbes.com; sandramelgarejo@berbes.com; solangebufi@berbes.com; vanesamartin@berbes.com
[@BERBEScom](https://www.berbes.com)