

Guías prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural



Miguel Ángel Almodóvar

Dossier de prensa- Junio 2011



La obra.....	3
Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.....	4
Autor.....	5
Entrevista al autor.....	6
Otras obras publicadas.....	7
La colección Guías Prácticas de Salud.....	8



Autor: Miguel Ángel Almodóvar

Formato: 13,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

Páginas: 176

P.V.P.: 9,95€

ISBN:978-84-9967-225-0

Una guía útil que le permitirá conocer la Fibromialgia (GFM) y el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), enfermedades de difícil diagnóstico y sin tratamiento efectivo por el momento.

La obra ofrece novedosa información sobre su tratamiento por medio de complementos naturales, ya que se ha comprobado que una correcta nutrición y la inclusión en la dieta de suplementos nutricionales son fundamentales para combatir los síntomas de estas dolencias y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Frente a la escasa atención institucional y la invisibilidad social que suelen rodear a estas enfermedades, el autor propone una serie de complementos nutricionales seguros, de fácil acceso y exentos de efectos secundarios, que harán posible un mejor futuro para la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica.

La Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica son dos enfermedades diferentes pero con una forma de presentación y síntomas muy similares, lo que confunde muchas veces al no experto. Pese a ello, pueden coexistir en muchos pacientes. Casi un 80% de enfermos con SFC, cumplen los criterios para la clasificación de la FM, aunque solo entre un 7 y un 10% de pacientes con FM cumple los de SFC. El diagnóstico diferencial entre ambas y el descartar otras posibles causas de dolor y fatiga, es fundamental para un correcto enfoque diagnóstico, pronóstico y terapéutico.

La **Fibromialgia** es una enfermedad de causa desconocida (como el 67% de todas las enfermedades definidas hoy en día) cuyo síntoma principal es el dolor crónico generalizado que se localiza, esencialmente, en zonas musculares, tendinosas, articulares y viscerales. La Fibromialgia es la causa más frecuente de dolor generalizado y configura un grupo importante y heterogeneo de pacientes, que requiere un enfoque individualizado.

Los pacientes con Fibromialgia se quejan de que les duele todo y manifiestan sentir fuertemente doloridos los músculos del cuerpo; muchas veces el dolor va acompa

ñado de una sensación de quemazón o fatiga muscular.

En la actualidad, la Fibromialgia es una enfermedad fácil de identificar y de diagnosticar por un médico experto. La naturaleza difusa del dolor en todo el sistema músculo esquelético y la falta de alteraciones inmuno-endocrinas específicas, son las características que ayudan a distinguirla del SFC.

El **Síndrome de Fatiga Crónica (SFC)** es una enfermedad grave compleja y debilitante caracterizada por una fatiga intensa, física y mental, que no remite, de forma significativa, tras el reposo y que empeora con actividad física o mental. La aparición de la enfermedad obliga a reducir sustancialmente la actividad y esta reducción de actividad se produce en todas las Actividades de la Vida Diaria (AVD).

El impacto del SFC en la vida del enfermo es demoledor, tanto por la enfermedad en sí misma como por el aislamiento e incomprensión del entorno, de hecho, las medidas validadas de calidad de vida, cuando se comparan con otras enfermedades, evidencian que el SFC es una de las enfermedades que peor calidad de vida lleva aparejada.



Miguel Ángel Almodóvar es Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología (Especializado en Ecología Humana y Población), Investigador de Centro de Investigaciones Energéticas, Medioambientales y Tecnológicas (CIEMAT), profesor de Sociología en la Universidad Camilo José Cela, periodista y escritor.

Colabora diariamente en el espacio de nutrición y gastronomía de Radio *Aguere*, semanalmente en el suplemento *A tu salud*, y mensualmente en las revistas *Vinos y Restaurantes* y *Distribución y Consumo*.

Durante nueve temporadas fue responsable del espacio de divulgación gastronómica *España paso a plato* (emitido en Tele 5 y Antena 3).

Premio Alimentos de España 2003: "... por

la buena combinación de la gastronomía y los productos españoles con la cultura, el paisaje y la sociedad, así como por la promoción de una alimentación sana y equilibrada".

Premio ADEPS(Asociación de Educación para La Salud) en 2001: "...por su trayectoria profesional, humana y científica en favor de la Promoción y de la Educación para la Salud".

Es autor de los libros *Cómo curan los alimentos*; *Rutas con sabor*; *El discreto encanto de la alcachofa*; *Valores Terapéuticos y Nutricionales del Vino*; *El hambre en España. Una historia de la alimentación* (Ganador del Gourmand World Cookbook Award 2003, en la categoría de mejor libro de literatura gastronómica en español); *Armas de varón. Mujeres que se hicieron pasar por hombre*; y *Griñón en clave de coliflor*.

Con Ediciones Nowtilus ha publicado:

- *La cocina del Cid*;
- *Yantares de cuando la electricidad acabó con las mulas*;
- *La fórmula Almodóvar. Los 10 suplementos nutricionales imprescindibles a partir de los 40*.

¿Cómo llegó a conocer la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica?

A través de Medline, publicaciones de los NIH y otras varias fuentes similares. Sigo prácticamente a diario la actualidad en salud mundial y en su momento empecé a interesarme por estas nuevas dolencias que se trataban despectivamente, como "Gripe del yupi", y se estigmatizaban como próximas a la hipocondría. Poco a poco hemos ido sabiendo cosas sobre su importancia real y su gravedad, aunque, desgraciadamente, aún siguen siendo parcialmente invisibles para la sociedad.

¿Podrían considerarse “enfermedades raras”?

Raras en absoluto porque las padece un significativo porcentaje de la sociedad; quizá emergentes porque para una parte del colectivo médico y para la sociedad en general siguen siendo una novedad a veces trufada por un atisbo o sospecha de duda.

¿Considera que aún existe un vacío editorial sobre estas enfermedades?

El número de títulos es más que considerable, pero en la mayoría de los casos el contenido se limita a la mera descripción del problema o a la "historia de caso". Mi libro da un paso adelante y propone una alternativa concreta de abordaje de estas dolencias

basado en el potencial terapéutico de los suplementos nutricionales

¿Ha contado con colaboración de asociaciones de afectados/pacientes o de laboratorios a la hora de escribir esta obra?

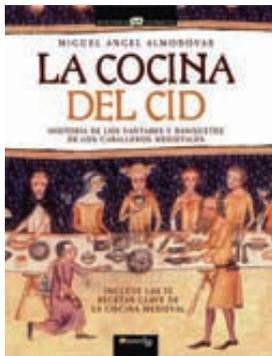
La colaboración de la Plataforma de FM, SFC y SQM, así como de los especialistas José Luis Vázquez, Elena Pérez y Francisco Trujillo, junto a los laboratorios Agel, Mahen, Enzime y Vitality Health, ha sido absolutamente decisiva y en ocasiones reorientadora de la línea a seguir.

¿Cómo cree que el profesional médico va a recibir esta publicación?

Pues supongo que habrá de todo. Algunos; los afectos a la ortodoxia recalcitrante, lo percibirán como un intolerable intrusismo en su "santa sanctorum", y otros, los de mentalidad más abierta y menos dogmáticos, como un trabajo de síntesis en el que apoyarse a la hora de decidir un tratamiento

¿Cómo espera que la reciba el lector?

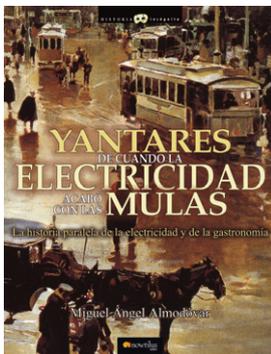
El lector va a encontrar bastantes pistas útiles en la búsqueda del camino hacia una mejor calidad de vida, de manera que confío en su favor.



La cocina del Cid

El Cid se sienta a la mesa en un repertorio de 73 recetas, evocando los dos números mágicos del Medioevo, que, detalladas por primera vez en ingredientes y tiempos de cocción conservan el misterio de los siglos oscuros y la excelencia de una cocina macerada entre aullidos de guerra y silencios monacales.

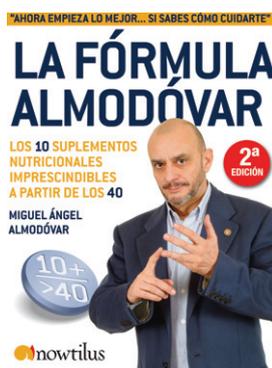
17 x 24 cm - Rústica con solapas- 288 págs- PVP: 19,95€ - ISBN:978-84-9763-419-9



Yantares de cuando la electricidad acabó con las mulas

La electricidad y la gastronomía se desarrollaron casi en paralelo en España entre la mitad del siglo XIX y el principio del siglo XX. Almodóvar ofrece el relato sorprendente de la aparición de los primeros restaurantes y de los paralelos desarrollos científicos y técnicos: el tranvía, el teléfono, la radio, el cine.

17 x 22,5 cm- Rústica con solapas- 352 págs- PVP:17,95€- ISBN:978-84-9763-840-1



La fórmula Almodóvar

2ª edición

El decálogo que presenta los suplementos nutricionales que a partir de los 40 años ayudarán a mejorar nuestras capacidades físicas, intelectuales, sexuales y anímicas.

17 x 22,5 cm- Rústica con solapas - 224 págs - PVP: 16,95€ - ISBN: 978-84-9763-528-8

Guías prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural

La colección Guías Prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural, con un formato cómodo y un estilo conciso, le descubrirá todo lo que necesita saber acerca de los más eficaces suplementos nutricionales y de herbolario que pueden ayudarle a sentirse mejor y a prevenir o mitigar los problemas de salud más acuciantes y generalizados.

Ediciones Nowtilus

Si desea ampliar información, entrevistar al autor o solicitar ejemplar de muestra de este

título, contacte con:

Ediciones Nowtilus

Departamento de prensa

Raquel Jiménez

Tel: 91 242 65 98

prensa@nowtilus.com; prensanowtilus@gmail.com

<http://facebook.com/ediciones.nowtilus>

@Nowtilus