

1.º TRIMESTRE 2026

106

# ALCER BIZKAITA

REVISTA EDITADA POR LA ASOCIACIÓN DE ENFERMOS RENALES




VIVIR CADA DÍA  
EGUNERO BIZIZ

20  
AÑOS

**Día  
Mundial  
del Riñón**  
12 marzo 2026





Bizkaia destina  
1 de cada 2 euros  
a gasto social

# La Bizkaia que queremos

Queremos lo que tú quieres: que la ayuda llegue hasta los que verdaderamente lo necesitan, como nuestros mayores, personas dependientes, personas con discapacidad, colectivos en riesgo de exclusión social, menores y mujeres en situación de vulnerabilidad... Que Bizkaia sea más justa e igualitaria. Queremos una gestión humana y cercana.

## El corazón de Bizkaia.



## EDITOR

ALCER BIZKAIA

## DIRECCIÓN

ALCER BIZKAIA

## REDACCIÓN

BELEN HERRERA  
KARMELE CABRERA  
ITZIAR DOMINGO  
AMALIA TIERNO

## TRADUCCIONES

ISABEL ETXEBARRIA

## FOTOGRAFÍA

ALCER BIZKAIA

## ADMINISTRACIÓN Y REDACCIÓN

PLAZA HARO, 1 BAJO  
48006-BILBAO  
TLFNO: 944 598 750  
FAX: 944 598 850  
Web: [www.alcerbizkaia.org](http://www.alcerbizkaia.org)  
e-mail: [alcerbizkaia.bio@gmail.com](mailto:alcerbizkaia.bio@gmail.com)

## PUBLICIDAD

ALCER BIZKAIA

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

DANI CASTILLO

## DEPOSITO LEGAL

BI-856-99

## COLABORADORES



Área de Acción Social  
Gizarte Ekintza Saila  
Área de Salud y Consumo  
Osasun eta Kontsumo Saila



Ayuntamiento de Amorebieta  
Departamento de Acción Social

Amorebieta

Ayuntamiento de Durango  
Departamento de Acción Social



Durango



Ayuntamiento del Valle de Trapaga.  
Departamento de Acción Social

Trapagarán

Ayuntamiento de Basauri  
Departamento de Acción Social



Basauri



Ayuntamiento de Galdakao  
Departamento de Acción Social

Galdakao

Ayuntamiento del Sopela  
Departamento de Acción Social



Sopela



Orona



Lantegi  
Cartónpajes



CaixaBank



LABORAL  
kutxa



ekin  
thinking together



FUNDACIÓN  
VÍCTOR TAPIA - DOLORES SAÍNZ

04

- EDITORIAL

05

- TEMA MÉDICO

09

- INFORMACIÓN

11

- JORNADAS

13

- ACTIVIDADES

17

- NUTRICIÓN

18

- ANUNCIOS

NOTA: VIVIR CADA DIA-EGUNERO BIZIZ no comparte necesariamente el criterio de sus colaboradores en los trabajos publicados en estas páginas.



## EDITORIAL

El año ha comenzado y son muchas las noticias y novedades que merecen ser compartidas. Este primer tramo de 2026 se presenta con una intensa actividad que marca el ritmo de los próximos meses.

Hemos expuesto la situación de la Enfermedad Renal Crónica (ERC) en Euskadi junto con un manifiesto presentado a la Presidenta de la Comisión de Salud, Elena Lete, en el Parlamento Vasco y así poder dar más visualización a esta enfermedad desconocida. Además, estamos participando en el proyecto CRM. Este concepto hace referencia al modelo Cardio-Reno-Metabólico (CRM), una atención integral que pone el foco en la estrecha interrelación existente entre la ERC, la diabetes, la obesidad y las patologías cardiovasculares, promoviendo una visión coordinada y multidisciplinar para su prevención y tratamiento.

Siguiendo con nuestro empeño en dar a conocer la ERC, desde Alcer hemos ofrecido en nuestra sede diversas charlas dirigidas a estudiantes de programas Erasmus, así como a alumnado de grado en Enfermería y Laboratorio. Estas sesiones han permitido acercar la realidad de la enfermedad renal a las nuevas generaciones de profesionales sanitarios, constatando el notable interés y la sensibilidad que muestran estos jóvenes por comprender en profundidad esta patología y el impacto que tiene en la vida de quienes la padecen.

Durante este año impulsaremos nuevas acciones formativas y talleres prácticos. Entendemos que convivir con una patología crónica exige no solo cuidados médicos, sino también herramientas que permitan afrontar el día a día con mayor equilibrio y seguridad.

El pasado 12 de marzo, con motivo del Día Mundial del Riñón, se desarrollaron diversas acciones de sensibilización que incluyeron la instalación de dos mesas informativas, en el Hospital Universitario Cruces y en el Hospital Universitario Txagorritxu, así como la difusión de cuñas y la participación en entrevistas en distintos medios de comunicación. La respuesta de la ciudadanía fue especialmente positiva, un retorno que valoramos muy satisfactoriamente y que refuerza la importancia de continuar impulsando este tipo de iniciativas de concienciación.

Y, como no podía ser de otro modo, tampoco olvidamos la importancia del tiempo de ocio y el necesario espacio para el descanso y la convivencia. En este sentido, hemos tenido la oportunidad de realizar una visita a Bárcena Mayor, una experiencia en un entorno natural de gran valor. Asimismo, el próximo mes de mayo celebraremos nuestra ya consolidada semana de respiro familiar en Budapest, una iniciativa especialmente valorada que ofrece a las familias un espacio de desconexión, apoyo mutuo y bienestar compartido. Desde ALCER Bizkaia os animamos a seguir formando parte activa de este proyecto común. Solo a través del compromiso compartido podremos seguir avanzando hacia una sociedad más informada, más solidaria y mejor preparada para afrontar los desafíos de la Enfermedad Renal Crónica.

Con ilusión y responsabilidad, afrontamos este nuevo año con la certeza de que, juntos, continuaremos construyendo un camino de progreso y bienestar.

## EDITORIALA

Kontatzeko irrikitan gauden berri eta berrikuntza askorekin hasi dugu urtea. 2026ko lehen hiruhilekoan, jarduera bizia izan dugu, eta horrek markatuko du datozen hilabeteetako erritmoa.

Euskadin Giltzurruneko Gaisotasun Kronikoak daukan egoera (GGK) idatzi baten bidez aurkeztu diogu Elena Leteri, Eusko Legebiltzarrean Osasun Batzordeko Buruari, gure gaixotasunaren ezagutza zabaltzeko asmoz.

Kardio-Reno Metaboliko (KRM) proiektuan parte hartzen ari gara. Proiektu honek GGK, diabetesa, obesitatea eta bihotzeko patologia baskularren arteko arreta integrala proposatzen du, ikuspegi koordinatua eta diziplina anitzekoa sustatuz, giltzurruneko gaixotasunari aurre egiteko eta tratatzeko.

GGK ezagutarazteko gure lanari jarraituz, ALCERrek hitzaldi sorta bat eskaini die Erasmus programan ari diren kanpoko ikasleei eta Erizaintza eta Laborategi graduetakoa ikasleei ere. Hitzaldi eta jardunaldi hauekin giltzurruneko gaixotasuna osasun arloko profesionalen hurbiltzea lortu dugu. Gazte hauek gaixotasunarekiko eta gaixoen behar izanei buruzko interesa eta sentzibilitatea agerian utzi digute.

Aurten jarraituko dugu prestakuntza ekintza berriak eta tailer praktikoak egiten. Guretzat, medikuen arreta bezain garrantzitsua egiten zaigu beste tresna batzuk izatea, egunerokotasuna oreka eta segurtasun handiagoarekin jasangarriagoa egiteko.

Martxoaren 12an, Giltzurrunaren Nazioarteko Eguna zela eta, gure gaixotasunaren berri emateko ekintza ezberdinak egin genituen: mahai informatibo bana jarri genuen Gurutzetako eta Txagorritxuko ospitaleetan, hedabide ezberdinetan iragarki laburrak eta elkarrizketak eskaini genituen. Herritarren aldetik jaso genuen erantzuna oso ona izan zen, beraz, hori ikusita, aurrerantzean, horrelako jarduerak egiten jarraituko dugu.

Eta, nola ez, ez dugu ahazten aisialdirako, deskantatzeko eta elkarbizitzarako behar ditugun denbora eta eremuak. Arlo honetan kokatzen dugu Barcena Mayorrera, ingurune natural paregabera, egindako bidaia. Datorren maiatzean Budapestera joango gara urtero egiten dugun "Atsedena familiar" programaren baitan.

Bereziki ondo baloratutako ekimena izaten da, familiei deskonexioarako, elkarrekiko laguntzarako eta ongizaterako gune bat eskaintzen dielako.

ALCER Bizkaiatik gure jardueretan parte hartzea gonbidatzen zaituztegu. Elkarlanarekin baino ez dugu lortuko gizarte informatuago bat, solidarioago bat eta hobeto preparatuago bat, Giltzurruneko Gaixotasun Kronikoari aurre egiteko.

Ilusioz eta arduraz, elkarrekin, aurrerapenak lortzen eta ongizatea eraikitzen jarraituko dugun ziurtasunarekin egingo diogu aurre urte berri honi.

Plataforma virtual

# Salud Renal Siempre

Términos de búsqueda



Porque SIEMPRE se puede hacer algo por la SALUD RENAL

Una herramienta elaborada por especialistas, diseñada a la medida de tus necesidades.



Prevención y salud renal



Enfermedad renal



Diálisis



Trasplante

Otros contenidos de interés



Cálculo de la Función Renal



Ayudas y recursos



Suplementos especiales

La información que contiene esta plataforma está dirigida a pacientes, familiares y público general, pero en ningún caso sustituye a la consulta con un profesional sanitario.

Artículo cedido por Federación Nacional ALCER

Autor: Fundación Renal Española

M Dolores Arenas Jimenez, David Hernán, Fabiola Dapena, Ana Balseiro, Paula Manso, Cristina Sanz

## SALUD RENAL SIEMPRE: UNA COMUNIDAD PARA ENTENDER Y CUIDARSE MEJOR

Cuidar de nuestros riñones no solo depende de médicos, enfermeras o la tecnología. También influye, y mucho, lo que cada persona sabe y entiende sobre su enfermedad.

A eso lo llamamos alfabetización en salud. Significa algo más que leer o escuchar información médica.

Es la capacidad de comprender lo que ocurre en tu cuerpo, interpretar lo que te dicen los profesionales y usar ese conocimiento para tomar decisiones que mejoren tu calidad de vida. Y hoy, en plena era digital, esto implica también distinguir entre fuentes confiables y falsas promesas que circulan en internet. Con esa idea nació la plataforma Salud Renal Siempre, una herramienta pionera para pacientes,

familias y profesionales.

Cuando hablamos de enfermedad renal, este aspecto se vuelve especialmente importante: muchas personas llegan a un diagnóstico tardío porque desconocen los factores de riesgo o no saben interpretar los primeros signos de alarma.

Tener un buen nivel de alfabetización en salud renal no solo mejora la prevención, también facilita la detección precoz y el seguimiento de los tratamientos.



### ¿Por qué es tan importante en la salud renal?

La enfermedad renal crónica (ERC) suele avanzar en silencio. Muchas veces, los primeros síntomas aparecen tarde, cuando el riñón ya está bastante afectado. Por eso, saber qué factores de riesgo la favorecen (como la hipertensión o la diabetes), qué significan las cifras de un análisis o qué opciones de tratamiento existen, es una ventaja enorme.

Tener un buen nivel de alfabetización en salud renal se traduce en:

- Más prevención y menos complicaciones.
- Diagnósticos más tempranos.
- Mejor control de la enfermedad.
- Menos ingresos hospitalarios innecesarios
- Mejor calidad de vida.

Cuanto más informado estás, más fácil es entender tus opciones de tratamiento (diálisis, trasplante, cuidados conservadores) y participar activamente en las decisiones junto a tu equipo sanitario.

### Alfabetización a lo largo del camino renal

La información que requiere un paciente cambia con la evolución de la enfermedad:

- En fases avanzadas de enfermedad renal: lo esencial es comprender el curso de la enfermedad, reconocer la importancia de preparar un acceso vascular adecuado y conocer las alternativas de tratamiento sustitutivo.
- En diálisis: la alfabetización ayuda a manejar aspectos complejos de la dieta, la medicación, el cuidado del acceso, reconocer complicaciones y la interpretación de análisis. Una mejor comprensión se asocia a menos ingresos hospitalarios y mayor autonomía.
- Tras el trasplante: entender la importancia de la medicación inmunosupresora, aprender a identificar signos de rechazo o infección y recuperar la vida cotidiana requiere información clara y accesible. Los pacientes que dominan mejor estos aspectos suelen tener mejores resultados del injerto y mayor adherencia al tratamiento.

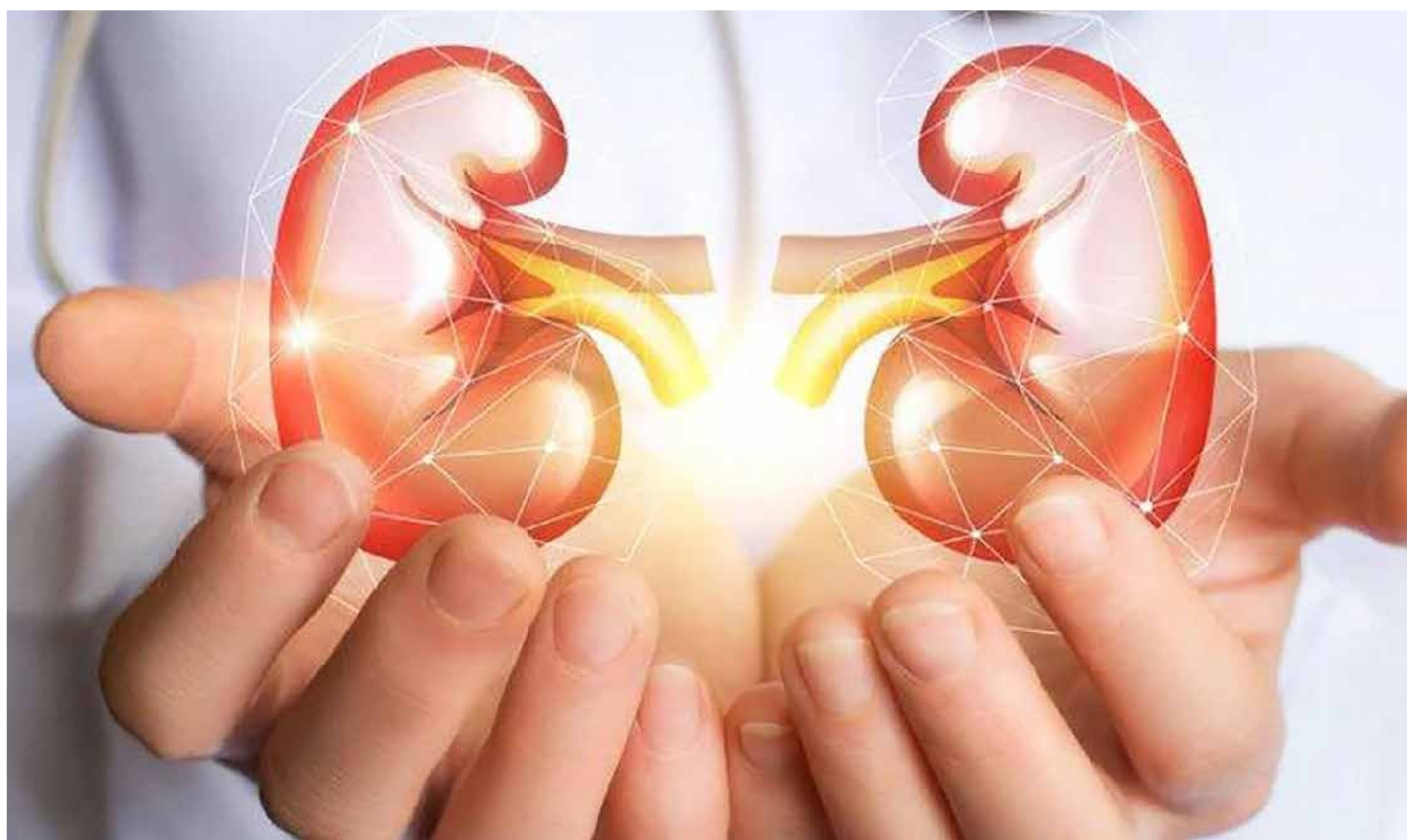
## El reto de la información en internet: luces y sombras

Hoy todos buscamos información en internet. Internet ofrece miles de páginas, vídeos y foros sobre salud renal. Es útil, pero también peligroso: no todo lo que circula es cierto, no toda la información es rigurosa: la confusión, la ansiedad e incluso la automedicación pueden ser consecuencias de consultar fuentes poco fiables.

Por eso, la alfabetización en salud también implica saber discriminar qué información es válida y de confianza. Por eso, contar con una fuente segura y adaptada a los pacientes es clave.

Una respuesta práctica: la plataforma Salud Renal Siempre

Con esa idea, la Fundación Renal Española ha creado la plataforma digital Salud Renal Siempre. Se trata de un espacio digital abierto y gratuito donde más de 60 profesionales (nefrólogos, enfermeras, psicólogos, nutricionistas, trabajadores sociales) y pacientes han colaborado para ofrecer información fiable, clara y práctica. En esta plataforma se combina la evidencia científica con la experiencia real de quienes viven con enfermedad renal y está respaldada por sociedades como SEN, SEDEN o ALCER.



### ¿Que puedes encontrar en la plataforma?

La plataforma está organizada en cuatro grandes bloques:

- Prevención y salud renal: cómo funcionan los riñones, factores de riesgo, autoevaluaciones y calculadoras.
- Enfermedad renal: diagnóstico, nutrición, salud emocional y perspectiva de género.
- Diálisis: modalidades, guías prácticas, interpretación de análisis y testimonios.
- Trasplante: proceso de inclusión en lista de espera, seguimiento, medicación, reintegración social y embarazo

Además, incluye secciones transversales que dan vida a la comunidad como “En primera persona” (testimonios y experiencias de pacientes.), “Hablan los expertos” (vídeos con consejos de los propios profesionales), guías prácticas para la vida diaria y recursos para cuidadores y familiares.

Todo ello en distintos formatos (texto, audio, vídeo, infografías) y con un lenguaje claro y cercano, adaptada culturalmente y con espacios interactivos para resolver dudas. Además, cuenta con un

recomendado personalizado, que sugiere contenidos según las necesidades de cada usuario, Datos que debes saber: cifras clave de la enfermedad explicadas de forma sencilla.



<https://saludrenalsiempre.org/>



### Un impacto real

En poco más de un año, la plataforma ha demostrado su utilidad. Solo en el último Día Mundial del Riñón, Salud Renal Siempre superó las 16.000 visitas en un mes, con usuarios de España, República Dominicana, Argentina, México y otros países latinoamericanos. Más allá de los números, su valor está en ofrecer un espacio seguro frente a la desinformación digital, que tanto daño hace con consejos milagrosos o promesas sin base científica. Aquí, la información está validada y adaptada para pacientes reales, en contextos reales.

### Una comunidad sin fronteras

La alfabetización en salud renal no se consigue con campañas puntuales. Requiere un esfuerzo continuo y colaborativo. Por eso, la plataforma cuenta ya con alianzas internacionales: la Sociedad Latinoamericana de Nefrología e Hipertensión, la Sociedad Española de Nefrología Pediátrica o el Grupo de Género de la SEN, entre otras.

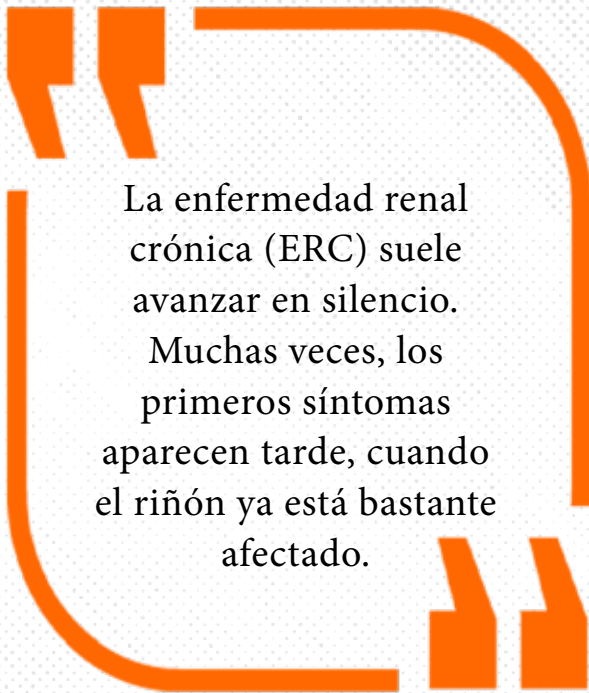
Esto permite que los recursos se compartan, que se adapten a diferentes países y que los pacientes sientan que forman parte de una comunidad global sensible a la salud renal.

### En conclusión

La alfabetización en salud renal no es un lujo: es una herramienta que puede mejorar la prevención, favorecer diagnósticos más tempranos, facilitar la adherencia a los tratamientos y, sobre todo, dar más calidad y esperanza de vida a quienes conviven con enfermedad renal.

La plataforma Salud Renal Siempre es un paso decisivo en este camino. Un lugar donde la información rigurosa se transforma en apoyo real, donde los pacientes encuentran respuestas y donde la comunidad renal —pacientes, familiares y profesionales— camina unida. Porque, como dice su lema, alfabetizar en salud es dar a la vida una oportunidad más.

Conoce la plataforma de salud renal siempre



La enfermedad renal crónica (ERC) suele avanzar en silencio. Muchas veces, los primeros síntomas aparecen tarde, cuando el riñón ya está bastante afectado.



Con el aval de:



Las opiniones expresadas por los autores no reflejan necesariamente la posición



Con el apoyo de:



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN:

## ALCER BIZKAIA REFUERZA LA SENSIBILIZACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD RENAL



### “Salud renal para todos: cuidando a la gente, protegiendo el planeta”

El 12 de marzo, ALCER Bizkaia celebró el Día Mundial del Riñón mediante diversas actividades centradas en la prevención de la Enfermedad Renal Crónica. Bajo el lema “Salud renal para todos: cuidando a la gente, protegiendo el planeta”, la iniciativa destacó la conexión entre la salud, la sostenibilidad y el impacto ambiental de los tratamientos sanitarios.

La campaña tuvo como objetivo concienciar sobre la importancia de la detección precoz, dado que esta enfermedad suele no manifestar síntomas hasta fases avanzadas.

Estas actividades fueron pensadas para acercar la Enfermedad Renal a la ciudadanía y promover hábitos de vida saludables de una forma práctica y cercana. Se organizó un taller de cocina adaptada en el Mercado de la Ribera de Bilbao.

Esta actividad estuvo dirigida principalmente a personas con Enfermedad Renal y a sus familiares, y se centró en enseñar cómo preparar una receta saludable

adaptada a sus necesidades. Durante el taller se ofrecieron consejos útiles para llevar una alimentación equilibrada en el día a día, algo fundamental en el cuidado de la salud renal. La iniciativa contó con el apoyo del Departamento de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao.

Ese mismo día, también se instalaron mesas informativas “Conexiones invisibles” en el Hospital Universitario Cruces y en el Hospital Universitario de Araba – Txagorritxu, en horario de 9:00 a 14:00 horas. En estos espacios se ofreció información sobre la Enfermedad Renal, sus factores de riesgo y la importancia de detectarla a tiempo.

Además, se incluyó una actividad diferente y muy llamativa: unas gafas de realidad virtual que permitían a las personas ponerse en la piel de un paciente renal o de su acompañante. Esta experiencia ayudó a entender mejor cómo se vive la enfermedad y a generar mayor empatía.



## GILTZURRUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA: ALCER BIZKAIAK GILTZURRUNEKO GAIXOTASUNARI BURUZKO

Giltzurruneko Gaixotasuna jendarteari hurbiltzeko eta bizi-ohitura osasungarriak bultzatzeko asmoz antolatutako jarduerak izan dira. Egun horretan bertan, Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean eta Arabako Unibertsitate Ospitalean “Konexio ikusezinak” deituriko informazio mahaiak ipini ziren.

Martxoaren 12an, ALCER Bizkaiak Giltzurrunaren Nazioarteko Eguna ospatu zuen jarduera ezberdinak antolatuz, Giltzurruneko Gaixotasun Kronikoa saihesteko helburuarekin. “Giltzurrunetako Osasuna denontzat: jendea zaintzen eta planeta babesten” lelopean.

Por último, el domingo 15 de marzo se organizó un paseo familiar en Bilbao, abierto a toda la población. Fue una actividad pensada para fomentar el ejercicio físico y recordar la importancia de mantener un estilo de vida saludable, al mismo tiempo que se compartía un momento de encuentro y concienciación en torno a la salud renal.

En definitiva, estas actividades ayudaron a sensibilizar a la población y a destacar la importancia de la prevención y el cuidado de la salud renal.

*Martxoaren 15ean, herritar guztiei irakitako familientzako ibilaldi bat antolatu zen Bilbon. Jarduera honen helburua ariketa fisikoaren onurak eta bizi-ohitura osasungarriak mantentzea garrantzitsua dela gogoraraztea zen. Bide batez, elkarbizitza une bat izan zen partaideentzat, giltzurruneko osasunaren inguruko gogoetarako tarte bat.*





# DIA DE LA MUJER

## PRESPECTIVA DE LA MUJER CON DISCAPACIDAD

### SARAH ALMAGRO

*¿Cómo comenzaste en el mundo del surf?*

Comencé con 5 años (actualmente tengo 25), fue mi madre la que me inició en este mundo. Primero con el bodyboard en verano, y con 11 mi hermano y yo nos compramos nuestra primera tabla de surf, no obtuvimos ninguna clase, observábamos a la gente y veíamos vídeos de Surf, era más bien un hobby sin ningún tipo de pretensión.

*¿Qué significa el surf para ti a nivel personal y emocional?*

El Surf es como una vía de escape a los problemas que tengo en tierra, porque en el mar tienes que estar en el aquí y en el ahora, estar pendiente de las olas, de que sea la buena ola, ya que no todas son buenas.

También me hace sentir igual que el resto de personas, cosa que en tierra debido a mi discapacidad no ocurre, pues tienden a utilizar tonos condescendientes, paternalistas e incluso me han llegado a infantilizar de tal manera, que les preguntan a mis padres por mi nombre...

*¿Cuáles han sido los mayores retos físicos o*

*mentales que has enfrentado en el agua?*

El físico, aprender a surfear sin manos ni pies. Podría adaptar mi tabla, pero como yo ya venía del mundo del surf antes de sufrir la discapacidad digamos que me cuesta poner adaptaciones en mi tabla. Al surfear tumbada digamos que vuelvo un poco a mi raíz de cuando hacía bodyboard, pero ahora al no tener manos y no poder llevar prótesis de agua, pertenezco a la categoría Prone 2, en la que se surfea tumbado y asistido, es decir, el entrenador te impulsa en la ola y luego surfeas solo. A nivel mental dentro del agua diría que ninguno, aunque si he conseguido superar lo que antes con manos y pies no era capaz de hacer, que es surfear una ola de 2.5mts y 1500 de energía.

*¿Cuál fue el motivo por el que perdiste las manos y pies?*

Con 18 años sufrí una meningitis meningococica que me provocó un shock multiorgánico y una septicemia, me indujeron al coma durante 10 días, tuve 6-8 paradas, y las secuelas de todo ello son las amputaciones de manos y pies, además de 17 injertos en las extremidades, y una enfermedad renal crónica que a su vez me provocó diabetes.



“  
El surf me hace sentir igual que el resto de personas, cosa que en tierra debido a mi discapacidad no ocurre  
”

*¿Estuviste en tratamiento de diálisis, como compaginaste el tratamiento con el surf, además tu padre te dono un riñón, como recuerdas esos momentos?*

Estuve un año y medio en diálisis, desde julio del 2018 hasta el 6 de noviembre de 2019, y no retomé el surf hasta agosto de 2020, ya que estaba muy débil y frágil físicamente y a nivel de salud también, además todavía tenía heridas en mis piernas. Por otro lado al tener un catéter subyugular no se podía mojar.

Al principio fui muy reacia al trasplante, ya que tenía el ejemplo de mi abuela quien también tuvo una enfermedad renal crónica, estuvo en diálisis, tuvo un trasplante y finalmente acabó de nuevo en diálisis.

En esa época yo tenía 11 años, y lo poco que podía entender de la diálisis y el trasplante, siempre creí que era uno de los mayores regalos que te puede tocar, sin embargo, ella decía lo contrario pues estaba harta de la medicación y la rigurosidad que supone ser trasplantado. Al llegar el verano, esos tan calurosos que tenemos en Málaga fue cuando entré en razón y definitivamente quise trasplantarme. Mi padre siempre lo tuvo claro, sería él.

Es algo que no se puede describir con palabras porque no existen, estoy tan agradecida a lo que hizo mi padre por

mí, porque aunque siempre se diga que un padre haría lo que fuese por un hijo eso no siempre se materializa, y gracias a él, sé la diferencia entre que una máquina te mantenga con vida y que te la vaya robando poco a poco, a volver a estar viva, tengo secuelas como diabetes debido a la medicación, pero sin duda volvería a trasplantarme.

*¿Cuál es tu mejor apoyo en los momentos más difíciles?*

Mi Familia y mis amigos. Aunque es cierto que ha habido parte de la Familia que no es que no haya estado a la altura, es que directamente no ha estado, al final la familia es la que te toca, no la eliges. En cuanto a los amigos, algunos se han quedado por el camino, es duro ver con 18 años como gente que tenías en un pedestal no está en los malos momentos, por eso ahora no llamo a cualquiera amigo, ellos me han demostrado el verdadero valor de lo que significa amistad.

*¿Qué le dirías a otras personas con discapacidad que quieren iniciarse en el surf?*

Que lo prueben, que dejen a un lado complejos e inseguridades, que el mar trata a todo el mundo por igual, y cualquier persona con discapacidad puede hacer Surf, pero sobre todo que entiendan que al principio no será fácil pero que con cabeza, coraje y corazón no existen los límites.

*¿Tienes algún objetivo o sueño que te gustaría alcanzar en los próximos años?*

A parte de los típicos de trabajar en algo que me guste, tener mi propia casa y formar familia, a nivel deportivo quiero volver a revalidar el título de campeona del mundo en la categoría Prone 2 y me encantaría ir a unos Juegos Paralímpicos.





## PREMIOS EXCELENCIA DE LA CADENA SER EN EL “DÍA NACIONAL DEL TRASPLANTE”

Han sido 10 los galardonados en la gala de los premios excelencia que organiza cadena ser, radio Bilbao todos los años y entre ellos, han reconocido en el ámbito de la investigación al equipo de trasplante del Hospital Universitario de Cruces por su largo recorrido y trayectoria en lo que mejor saben hacer.

El reconocimiento a la Unidad de Trasplantes del Hospital de Cruces ha dejado uno de los momentos más emotivos de la gala.

Su coordinador, Kepa Esnaola, ha insistido en que cada trasplante es el resultado de una red enorme de profesionales, desde personal sanitario hasta equipos logísticos. Pero ha ido más allá, situando en el centro a los donantes y sus familias.

Ha recordado que “sin esa decisión en momentos críticos nada sería posible”, y ha definido el sistema público vasco como “un modelo basado en el trabajo colectivo, la equidad y la vocación de servicio”.

*Osasun ikerketa arloan, Guruzetako Unibertsitate ospitaleko trasplante ekipoari eman diote saria, ekipoaren ibilbide oparo eta luzeagatik.*

*Ez dute bakarrik txertaketa berria egiten, itxaropena, ametsak eta bigarren aukerak ere oparitzen dituzte. Eskerrik asko hainbeste maitasun eta dedikazioz gu zaintzeagatik.*

*Kepa Esnaola koordinatzaileak trasplante bakoitza osasun langile ugariren eta equipo logistikoen lana dela esan du, baina guztiaren aurretik emaileen eta familien garrantzia ezinbestekoa dela azpimarratu du.*

Y como para muestra un botón:

De la gala de Radio Bilbao al quirófano de Cruces: la noche en que la excelencia salvaba una vida, ya que, en plena gala, recibieron el aviso de un trasplante, y de madrugada estaban operando.

Para entregar dicho premio, fue un auténtico placer que contarán con ALCER y en especial con Belén Herrera y Karmele Cabrera. Entregamos el galardón y no nos dieron la palabra para poder expresarnos y agradecer dicha excelencia, así que aprovechamos desde aquí para decirles unas palabras a nuestro mejor equipo de trasplante de HUC.

No sólo trasplantan órganos; también regalan esperanza, sueños y segundas oportunidades. Gracias por cuidar de nosotros con tanta dedicación y amor”. Y sobre todo en este día tan especial, “Día Nacional del trasplante”

Zorionak por este premio bien merecido.



# MANIFIESTO DE ERC

La urgencia de que la enfermedad renal crónica se convierta en una prioridad en las políticas sanitarias de Euskadi nos ha llevado al trabajo conjunto con profesionales sanitarios implicados directamente en el abordaje de la enfermedad.

Hemos analizado la situación de la enfermedad renal crónica en la región.

A raíz de esto hemos impulsado una guía/ruta de abordaje integral del paciente con ERC que incluye la experiencia de este y garantiza el manejo equitativo para todos los pacientes de Euskadi.

*GGK duen gaixoari heltzeko gida/ibilbide integral bat bultzatu dugu, Euskadiko paziente guztientzako erabilgarri izan daitekena.*

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones en materia de diagnóstico temprano y practica asistencial.

## 01 GARATU

Establecer e implantar protocolos de detección, prevención, seguimiento y control de los factores de riesgo de la ERC, de modo que se asegure el cribado de esta enfermedad en todos aquellos perfiles de paciente definidos en las guías/documentos de consenso, contribuyendo al diagnóstico temprano de la enfermedad renal crónica.

## 02 IPINI

Desarrollar acciones de concienciación dirigidas a los profesionales sanitarios en torno a la importancia de codificar la enfermedad renal crónica, en pro de la homogeneización del registro de diagnósticos de esta patología. Para ello, podrá valorarse la integración de herramientas de ayuda al diagnóstico y el desarrollo de sistemas reactivos que faciliten el registro tras la confirmación diagnóstica de la enfermedad.

## 03 EZARRI

Implementar sistemas de alerta que permitan identificar aquellos pacientes que reúnan los criterios de derivación a Nefrología, que requieran ajuste de tratamiento y/o con mayor riesgo de progresión de la enfermedad renal crónica en base a sus parámetros analíticos. Estos sistemas han de contribuir a reducir la sobrecarga de notificaciones, así como a priorizar las que cuenten con significado clínico confirmado

## 04 BERMATU

Garantizar el abordaje integrado y multidisciplinar de las personas con enfermedad renal crónica, a través del impulso de iniciativas



# “BÁRCENA MAYOR, MEMORIA VIVA DE LA MONTAÑA CÁNTABRA”

El pasado 22 de febrero, el grupo de ALCER Bizkaia emprendió rumbo a tierras cántabras, hacia uno de los enclaves rurales más singulares del norte peninsular: Bárcena Mayor.

A nuestra llegada nos esperaba Marisa, guía oficial de Cantabria, quien nos acompañó durante todo el recorrido matinal hasta la hora del almuerzo. Con rigor y cercanía, comenzó situándonos geográficamente y desgranó las claves históricas y sociales de la comarca.

Situado a 495 metros de altitud, en una fértil vega atravesada por el río Argoza, afluente del Saja, Bárcena Mayor se asienta en pleno Parque Natural Saja-Besaya, uno de los espacios naturales más emblemáticos de Cantabria. Integrado en el valle de Cabuérniga, conjunto que agrupa a 18 localidades, el pueblo mantiene durante el invierno una población estable de apenas 22 vecinos, circunstancia que acentúa su carácter recogido y auténtico. Durante el paseo tuvimos ocasión de conversar con dos

hermanos, Jesús y Paco, vecinos del lugar, ejemplo vivo de la hospitalidad montañesa y del estrecho vínculo que aún hoy une a la comunidad.

Considerado tradicionalmente como el pueblo más antiguo de Cantabria, aunque algunos lo niegan rotundamente, su origen documentado se remonta al siglo IX. El entramado urbano responde al modelo típico de aldea montañesa, con calles empedradas, viviendas de piedra con solana de madera y balconadas floridas que conservan intacta la arquitectura popular de los siglos XVII y XVIII. No es casual que forme parte de la red de los Pueblos Más Bonitos de España, distinción que ha reforzado su proyección turística sin desvirtuar su esencia rural.

Entre los datos curiosos que enriquecen su historia destaca el fenómeno de los llamados “jándalos”: montañeses que emigraron a Andalucía para trabajar



en el comercio, especialmente entre los siglos XVII y XIX, muchos en negocios de ultramarinos, y que, tras prosperar económicamente, regresaban a su tierra natal. Ese retorno dejó huella en determinadas casonas, donde pueden apreciarse influencias arquitectónicas más señoriales que las construcciones tradicionales del entorno.

La visita nos permitió comprender cómo la arquitectura popular no es aquí un mero decorado, sino la expresión de un modo de vida vinculado a la ganadería, al aprovechamiento forestal y a la adaptación al medio natural. Cada portalada, cada escudo tallado en piedra y cada solana hablan de siglos de historia y de resistencia frente al paso del tiempo.

En el centro de la localidad se encuentra la plaza dedicada a Juan Hormaechea, quien fuera presidente de Cantabria y figura vinculada a la mejora de los accesos por carretera al enclave, infraestructura que facilitó decisivamente la comunicación del pueblo con el exterior. En 2025 recibió la distinción de “Pueblo de Cantabria”.

Concluida la visita cultural, nos dirigimos al restaurante Río Argoza, donde pudimos disfrutar de un almuerzo que hizo honor a la tradición culinaria cántabra. El menú comenzó con entremeses a base de embutidos de caza y continuó con un contundente cocido montañés, plato

emblemático de la región, perfecto para una jornada invernal con aire limpio.

Ya por la tarde, el grupo se trasladó a Santillana del Mar para realizar una visita libre por esta villa medieval de extraordinaria relevancia histórica. Sus casonas blasonadas y su conjunto monumental transportan al visitante a otra época. Entre sus joyas patrimoniales destaca la Colegiata de Santa Juliana, uno de los máximos exponentes del románico en Cantabria.

El paseo permitió disfrutar sin prisas de la arquitectura y del ambiente sereno de la localidad, considerada uno de los conjuntos históricos mejor conservados del norte de España.

Al caer la tarde emprendimos el regreso a Bilbao con la satisfacción de haber vivido una jornada completa: naturaleza, historia, patrimonio y gastronomía se conjugaron en una excursión que quedará en la memoria colectiva de ALCER Bizkaia.

Bárcena Mayor no es solo un destino pintoresco; es un testimonio vivo de la historia rural cántabra, un ejemplo de conservación y una invitación a detener el paso y escuchar el latido pausado de la montaña. Una experiencia que, sin duda, dejó en todos nosotros un excelente sabor de boca.



# BRANDADA DE BACALAO CON DULCE DE PIQUILLOS Y SUFLE DE PATATA

Elaboración:

## Ingredientes

(para 2-3 personas):

- 200g de bacalao fresco
- 120g de patata vieja
- 50ml de leche
- 2 ajos
- Pimienta negra
- Agua
- AOVE

## Salsa de pimientos del piquillo:

- 130g pimientos del piquillo
- 8g de azúcar morena
- 1 cucharada de aceite de oliva del confitado



Ariane Soria García  
Dietista-Nutricionista

1. Empezamos pelando y troceando la patata (si estás en ERCA deja a remojo 4 horas previamente). Ponemos a cocer en una olla con abundante agua durante 15 minutos.
2. Mientras pelamos y laminamos los ajos.
3. En una sartén añadimos abundante aceite y ponemos a confitar los ajos a fuego bajo. Añadimos los lomos de bacalao y confitamos 5 minutos por cada lado.
4. Sacamos las patatas, les añadimos pimienta y aplastamos con un tenedor. Reservamos.
5. Colamos el bacalao con el aceite y reservamos este aceite.
6. Ahora tenemos que desmigajar el bacalao en el puré de patata y mezclamos y machacamos. Añadimos la leche y seguimos moviendo. Añadimos 1 cucharada y media del aceite y seguimos integrando todo. Añadimos más aceite hasta conseguir la textura al gusto.
7. En un vaso triturador, batimos los pimientos del piquillo.
8. En una olla, ponemos 1 cucharada de aceite del bacalao y añadimos la salsa de los pimientos. Removemos, cocinamos y añadimos el azúcar. Cocinamos unos minutos y reservamos.
9. Para hacer las patatas suflé, las cortaremos en cuadrados y con una mandolina, cortamos porciones a lo largo del rectángulo para obtener láminas de patata de unos 3 mm aproximadamente. Después cortamos las láminas en dos y ya tenemos los cuadraditos que se convertirán en nuestras patatas suflé. El siguiente paso es secar muy bien las patatas para eliminar el almidón que pueda haberse salido con los cortes.
10. Ponemos dos sartenes al fuego, una a fuego vivo y otra a fuego lento. Freímos las patatas en la sartén con el aceite a fuego lento y las dejamos hacer hasta que se vean bien pochadas y blanditas. Mientras se fríen, les damos la vuelta ocasionalmente. Cuando estén listas, las sacamos en pequeños grupos y las metemos en la sartén donde tenemos el aceite muy caliente.
11. Veremos cómo se inflan o suflan, formando pequeños rectángulos hinchados.
12. Montamos las copas con la salsa de piquillo debajo, encima la brandada y encima las patatas suflé.



26 de Abril

ASAMBLEA ALCER BIZKAIA

12 - 19 de Mayo

RESPIRO FAMILIAR BUDAPEST

NOTA: Las personas que utilicen silla de ruedas, y quieran ir a las excursiones, por favor, que lo comuniquen con anterioridad para poder contratar autobuses adaptados.

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES

PRÓXIMO  
ARTÍCULO  
MÉDICO  
POR  
DETERMINAR



NADIA Y SU CLUB SECRETO  
NADIA ETA ISILPEKO KLUBA.  
**DONATIVO 5€**

## MERCHANDISING ALCER BIZKAIA

DISPONIBLE EN LA OFICINA



TAZA: 6€



BOTELLA: 12€

TAZA  
+  
BOTELLA  
15 €



CAMISETA: 10€



TOTE BAG: 5€

## VIVIENDA SOCIAL



ALCER-Bizkaia, pone a disposición de los familiares desplazados de trasplante de hígado, riñón y médula, una vivienda social en Barakaldo, para el descanso, aseo..., durante el ingreso del paciente.

Para más información y reservas  
944598750 - 688601020

# DESPLAZAMIENTO TEMPORAL DE PACIENTES EN HEMODIALISIS



## ¿Qué necesito para solicitar un desplazamiento temporal?

- Informe médico actualizado (solicitar en la unidad de diálisis)
- Destino y fechas exactas del desplazamiento

## ¿Cómo puedo presentar la solicitud?

- Presencialmente: Plaza Haro, 1 bajo (Bilbao) con cita previa (944 59 87 50)
- Telemáticamente: [desplazamientosalcerbizkaia@gmail.com](mailto:desplazamientosalcerbizkaia@gmail.com), haciéndonos llegar el informe médico escaneado en formato PDF, junto con los datos del desplazamiento y teléfono de contacto.

## ¿Con cuanta antelación debo solicitar el desplazamiento?

- Las plazas de diálisis son limitadas por lo que es recomendable realizar la solicitud de desplazamiento tan pronto como se haya decidido el destino y las fechas.
- No se admitirán solicitudes presentadas con menos de 20 días de antelación



SE GESTIONARÁN DE MANERA PRIORITARIA LAS SOLICITUDES DE DESPLAZAMIENTO DE LAS PERSONAS ASOCIADAS



**EL MAYOR HOTEL DE EVENTOS EN BILBAO**

# spirit.

HotelGranBilbao

*Creciendo juntos y de la mano*



**BAUTIZOS    COMUNIONES    EVENTOS SOCIALES Y EMPRESARIALES  
CURSOS Y FORMACIONES    CELEBRACIONES**