

4º TRIMESTRE 2025

ALCER BIZKAIA

REVISTA EDITADA POR LA ASOCIACIÓN DE ENFERMOS RENALES



VIVIR CADA DÍA EGUNERO BIZIZ

2026 CONTINUAMOS EN LA LUCHA





Bizkaia destina
1 de cada 2 euros
a gasto social

La **Bizkaia** que **queremos**

Queremos lo que túquieres: 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.



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

SUMARIO

EDITOR

ALCER BIZKAIA

DIRECCIÓN

ALCER BIZKAIA

REDACCIÓN

BELEN HERRERA

KARMELE CABRERA

ITZIAR DOMINGO

AMALIA TIERNO

TRADUCCIONES

LORE BILBAO

FOTOGRAFÍA

ALCER BIZKAIA

ADMINISTRACIÓN Y REDACCIÓN

PLAZA HARO, 1 BAJO

48006-BILBAO

TLFNO: 944 598 750

FAX: 944 598 850

Web: www.alcerbizkaia.org

e-mail: 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



Ayuntamiento del Valle de Trapaga.
Departamento de Acción Social

Trapagaran

Ayuntamiento de Basauri
Departamento de Acción Social



Ayuntamiento de Galdakao
Departamento de Acción Social

Galdakao

Ayuntamiento del Sopela
Departamento de Acción Social



02

- EDITORIAL

03

- TEMA MÉDICO

11

- INFORMACIÓN

12

- 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

Concluimos el año 2025 con una sensación de total satisfacción por todo el esfuerzo invertido y por los resultados que hemos logrado alcanzar. No obstante, también queremos recordar que nada de esto habría sido posible sin el respaldo constante que recibimos. El impulso de las instituciones, la dedicación altruista de quienes colaboran aportando su tiempo y conocimientos, el compromiso permanente de nuestros socios y socias, y por supuesto, la positiva acogida de la ciudadanía ante cada una de las iniciativas que proponemos. Estos son elementos esenciales que nos permiten avanzar. Gracias a este apoyo colectivo, nuestros propósitos pueden tomar forma y convertirse en realidades.

Este año estuvo marcado, en primer lugar, por el apagón ocurrido el 28 de abril. Este incidente volvió a evidenciar la importancia de asegurar la continuidad de los tratamientos médicos esenciales incluso en circunstancias imprevistas o de emergencia. Además, los incendios que afectaron durante el verano a distintas zonas de Castilla y León, Galicia y Extremadura tuvieron un impacto significativo en muchas personas.

Desde nuestra asociación queremos transmitir nuestro más sincero apoyo a todas las personas afectadas, especialmente a quienes conviven con una enfermedad renal y se vieron con dificultades para seguir sus tratamientos con normalidad. Situaciones como éstas ponen de manifiesto la fragilidad de quienes padecen enfermedad renal crónica, pero también muestran que, gracias a los avances en el ámbito médico y al esfuerzo conjunto de profesionales, instituciones y ciudadanía, es posible mantener una vida plena, activa y con calidad.

Sin embargo, y tal como mencionábamos al inicio, todo el esfuerzo realizado a lo largo del año ha dado sus frutos. Un claro ejemplo de ello fue la XVII Conferencia Socio-informativa de Enfermedad Renal, celebrada el pasado 30 de noviembre en el Hotel Gran Bilbao. Este encuentro reunió a reconocidos especialistas, representantes institucionales y personas afectadas, quienes compartieron con nosotros sus conocimientos, experiencias y las novedades más relevantes en torno a la enfermedad renal.

También merece una mención especial el conjunto de actividades que hemos desarrollado a lo largo del año y que han tenido un impacto especialmente significativo. Entre ellas, destacan las charlas de prevención realizadas en diversos centros de jubilados de distintas localidades, espacios en los que hemos podido acercar información útil, resolver dudas y fomentar hábitos saludables orientados al cuidado renal. Estas iniciativas han contribuido de manera notable a sensibilizar a la población y a promover una mayor conciencia sobre la importancia de la prevención. Próximamente os mantendremos al tanto de nuevos talleres y actividades, a los que os invitamos a sumaros y disfrutar.

Desde ALCER BIZKAIA y la Junta Directiva, queremos enviaros nuestros mejores deseos para estas fiestas y para el año 2026. Además, os animamos a visitar nuestro Rincón Solidario, donde encontraréis diversos artículos que pueden servir como ideas de regalo para sorprender a familiares y amigos en esta Navidad.



EDITORIALA

2025 urtea ase beteta bukatzen dugu, egindako lan guztiarekin emaitza onak lortu ditugulako. Bainaz ezin dugu ahaztu lorpen guzti auek ezin izango genituela eskuratu inguruau daukagun laguntzarik gabe. Erakundeak, haien denbora eta jakinduria eskaintzen diguten laguntzaileak, gure bazkideak, eta batez ere, gizartean aurkezten ditugun ekintzak harrera ona izaten dutelako. Guztia hauek beharrezkoak egiten zaizkigu aurrera jarraitzeko. Babes kolektibo horri esker, gure asmoak forma hartu eta errealitate bihur daitezke.

Aurten gertakari esanguratsu batzuk suertatu dira, apirilaren 28an iztzaltze orokor bat egon zen. Honek agerian utzi zuen zein garrantzitsua den ustekabeko edo larrialdiko egoeretan ere funtsezko ratamendu medikuen jarraitutasuna bermatzea. Gainera Gaztelaleon, Galizia eta Extremadurak pairatu zitzaten suteek eragin handia izan zuten persona askorengan.

Gure elkartetik kaltetutako pertsona guztiei gure babes zintzoa helarazi nahi diegu, batez ere G.G.K. dutenei eta zaitasunak izan zitzenei tratamenduak normaltasunez jarraitzeko. Horrelako egoeran gerian uzten dute G.G.K. izateak dakarren hauskortasuna, baina era berean, medikuntzan egindako aurrerapenak eta erakundeek, profesionalek eta gizarteak emandako laguntzari esker, posiblea dela izitza oso, aktibo eta kalitatezkoa mantentzea.

Hala ere, hasieran esan dugun bezala, urtean zehar egindako lanak bere emaitza onak eman ditu. Horren adibide, azaroaren 30 ean Hotel Gran Bilbao egindako Giltzurruneko Gaixotasunaren XVII.

Konferentzia sozioinformatiboa. Topaketa honek mediku especialista ugari batu zituen, erakundeetako ordezkariak eta gaitzak jotako pertsonak, giltzurruneko gaixotasunaren inguruau dituzten ezagutzak, esperientziak eta berrikuntza garrantzitsuenak gurekin partekatu zitzuzen.

Urtean zehar eta eragin esanguratsua izan duten jarduerek ere aipamen berezia merezi dute. Haien artean, nabarmenzekoak dira hainbat herritako erretiratuen zentroetan egindako prebentziohitzaldiak. Horietan, informazio erabilgarria hurbildu diegu, zalantzak argitu eta giltzurrun-zaintzara bideratutako ohitura osasungarriak sustatu ahal izan ditugu.

Laster tailer eta ekintza ezberdinan berri emango dizuegu eta parte hartzen zaituztegu.

ALCER BIZKAITIK eta Zuzendaritza-Batzordetik, Gabon Jai hauetan eta 2026rako gure desiorik onenak opa dizkizuegu. Hemendik dei egiten izuegu gure Elkartasun Txokora etor zaitezten, bertan, zuen lagun eta famili artekoentzat Gabon egun hauetarako opariak aukera ditzakezue





BIOBANCO CLAVE EN LA INVESTIGACIÓN RENAL

Artículo cedido por Federación Nacional ALCER

Autor:

JUAN DAVID REJÓN GARCÍA
COORDINADOR DELBIOBANCODEL SISTEMA
SANITARIO PÚBLICODE ANDALUCÍA

Los biobancos tienen como objetivo fundamental gestionar sin ánimo de lucro muestras biológicas humanas y datos asociados con el fin de garantizar la calidad de las mismas para que puedan ser utilizadas en investigación biomédica.

Para ello, los biobancos se encargan de la obtención, procesamiento, preservación, almacenamiento y distribución de las muestras biológicas humanas y sus datos asociados conforme establece la normativa de aplicación procedentes de donaciones altruistas de los ciudadanos que ponen a disposición de la comunidad científica, prestando así un servicio público atendiendo las necesidades de los investigadores.

Actualmente, los biobancos son considerados como plataformas de apoyo esenciales para la investigación biomédica ya que hacen de nexo de unión entre donantes, personal sanitario e investigadores. El Biobanco del Sistema Sanitario Público de Andalucía con fines de investigación es una organización dependiente de la Consejería de Salud y Consumo.

Se trata de un biobanco mixto compuesto por un área asistencial y un área de investigación. El área de investigación está constituida como un Biobanco en Red en virtud del Decreto, formada por diferentes nodos distribuidos por toda Andalucía y asociados en plataformas provinciales vinculadas a instituciones sanitarias y con un nodo de coordinación ubicado en el Parque Tecnológico de Ciencias de la Salud de Granada que actúa como plataforma de soporte técnico y de gestión encargada de coordinar a todos los nodos del Biobanco para que funcione como una única estructura, además de sus actividades propias como nodo del Biobanco. Actualmente el biobanco del SSPA tiene disponible para la comunidad científica alrededor de 900.000 muestras biológicas humanas, 57.933 de las cuales han sido incorporadas en 2023 de variadas patologías,



clasificadas en: alteraciones metabólicas, enfermedades cardiovasculares, respiratorias, genitourinarias, digestivas, neuromusculares, mentales; enfermedades infecciosas y parasitarias y enfermedades oncológicas, así como de controles sanos. Estas muestras están divididas en alícuotas de sangre, ADN, ARN, plasma, suero, tejidos y células, pelo, lágrimas, uñas, heces, exhalados.

El Registro consiste en una base de datos donde las personas interesadas en participar de manera voluntaria en la investigación se inscriben aportando una serie de datos identificativos y de salud y quedan a la espera de las necesidades de un proyecto de investigación que sea compatible con ellos. Este Registro es pionero a nivel Nacional ya que no hay otro de su naturaleza y desde su nacimiento en junio de 2015 ha incorporado alrededor de 3620 donantes potenciales de muestras biológicas.

Todas las muestras biológicas humanas disponibles en el Biobanco del SSPA provienen de personas generosas que de manera altruista han decidido colaborar con el avance de la ciencia y todas ellas poseen el consentimiento informado de su donante. Dicho consentimiento se explica al futuro donante en el momento previo a su donación. En él se informa sobre el uso que se va a dar a su muestra, los derechos de los donantes, así como su posibilidad de revocación y uso restringido. Durante el año 2023 se distribuyeron un total de 35.851 muestras biológicas humanas y/o datos asociados que fueron destinados principalmente a dar soporte a proyectos integrados en líneas de investigación de oncología, de enfermedades neurológicas, de enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas, de enfermedades infecciosas y parasitarias, de enfermedades del aparato digestivo, ...

Además de para los proyectos de investigación es importante resaltar que las muestras biológicas humanas también son utilizadas en docencia para la realización de actividades formativas y de las prácticas universitarias de los futuros profesionales sanitarios (Durante el año 2023 se destinaron un total de 1498 muestras para estos efectos). Todos estos biorecursos han permitido al Biobanco del SSPA liderar 617 solicitudes de investigadores durante el año 2023.

Los investigadores que quieran solicitar muestras y/o datos asociados al Biobanco del SSPA deben enviar una solicitud a la que se le adjuntará la memoria del

Todas estas muestras se encuentran gestionadas a través de un sistema de información y trazabilidad de muestras biológicas y datos desarrollado por profesionales del Biobanco en colaboración con la Fundación Pública Andaluza Progreso y Salud y la empresa Biosoft Innovation. Este programa, llamado nsIBAI, permite el seguimiento integral de muestras (desde su entrada al Biobanco hasta su cesión al investigador), donantes y proyectos con todas las garantías de calidad y seguridad necesarias. El origen de las muestras y los datos integrados en el biobanco es diverso, existiendo varias vías fundamentales: Una primera vía son las colecciones de muestras que el Biobanco ha generado a lo largo del tiempo para que puedan ser utilizadas en proyectos de investigación. Otra vía son los circuitos de recogida "prospectiva" que el Biobanco pone en marcha con el personal sanitario de los servicios sanitarios y centros de Transfusión Tejidos y Células para obtener aquellas muestras biológicas que el Biobanco no dispone de ellas en su stock/almacenes. Una tercera vía de obtención de muestras y datos es el Registro de Donantes de Muestras para Investigación Biomédica del Biobanco del SSPA. Este Registro es una herramienta que permite a los ciudadanos participar de manera directa en la investigación biomédica donando altruistamente muestras biológicas, haciendo que los ciudadanos se sientan participes directos de los avances conseguidos por la investigación biomédica.



proyecto en el que se van a utilizar las muestras y datos asociados y el dictamen favorable del Comité de Ética de la Investigación correspondiente al proyecto para el que se solicitan las muestras. En el momento de la cesión o entrega de muestras el Biobanco y el investigador firman un Acuerdo de Transferencia de Material (MTA) en el que el investigador se compromete a utilizar las muestras cedidas conforme a la normativa de aplicación. El Biobanco cede las muestras y los datos a los investigadores de forma que estos no pueden identificar al donante, garantizando así la preservación de su intimidad.

El Biobanco del SSPA, a través de sus distintos nodos, desempeña un papel clave en numerosos proyectos de investigación, consolidándose como el biobanco de referencia en estos estudios. Destacar el proyecto “Medicina personalizada en enfermedades neurológicas mediante la aplicación de biomarcadores para la mejora del diagnóstico, pronóstico y tratamiento del paciente”, cuya solicitud al Biobanco del SSPA es liderada por el Nodo del Biobanco del SSPA del Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla. Asimismo, el Nodo del Biobanco del SSPA del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba, es el biobanco de referencia del proyecto HERA el cual ha logrado obtener más de 6.000 donaciones de leche materna para investigación del cáncer de mama postparto, generando el mayor

banco de leche materna a nivel internacional. Además, el Nodo provincial de Málaga del Biobanco del SSPA mantiene una estrecha colaboración con la Plataforma de Ensayos Clínicos del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga y la Plataforma en Nanomedicina, contribuyendo activamente al desarrollo de estos.

A nivel internacional, el Nodo Coordinador del Biobanco de Andalucía es el biobanco de referencia del proyecto de investigación 3TR, de la Iniciativa de Medicinas Innovadoras 2 (IMI2) para mejorar la respuesta a terapia de siete enfermedades mediadas por el sistema inmunológico, que es coordinado desde el centro Genyo de Granada y en concreto por la investigadora Marta Alarcón Riquelme. En este proyecto se prevé que el biobanco del SSPA gestione miles de muestras de pacientes de diferentes países europeos (<https://3tr-im2.eu/partners>).

Así, hasta la fecha, ha gestionado y almacenado más de 172.000 muestras procedentes de más de 2.400 donaciones de pacientes con enfermedades autoinmunes inflamatorias y alérgicas. Estas cifras suponen el 25% de lo que se espera gestionar en todo el proyecto. El Biobanco del SSPA forma parte de otras estructuras cooperativas como el Banco Nacional de Líneas Celulares, que se encarga de garantizar la disponibilidad de líneas de células



troncales pluripotentes humanas tanto de origen embrionario como reprogramadas, o la Plataforma ISCIII de Biomodelos y Biobancos cuyo objetivo es proporcionar servicios científico-tecnológicos avanzados para la investigación biomédica. Asimismo, también está presente en sociedades y consorcios internacionales de referencia, tales como ESBB, BBMRI (a través de la Plataforma ISCIII de Biomodelos y Biobancos), ISBER o ICLAC, como medio para la estandarización y normalización de procedimientos y para la asunción de retos que solo mediante alianzas pueden asumirse. Actualmente, el Biobanco del SSPA actúa como embajador de la ISBER para la región Europa, Oriente-Medio y África (Región EMEA) y forma parte del Consejo de la ESBB, la principal sociedad europea en el ámbito de los biobancos. Para garantizar la calidad de las muestras almacenadas y de los biorecursos entregados el Biobanco de Andalucía participa en diferentes Programas de Control de Calidad Externo y está certificado su sistema de gestión de la calidad en base a la norma ISO9001:2015.

El Biobanco de Andalucía está firmemente comprometido con la formación y desarrollo de los profesionales de la biomedicina e investigación en salud. Para ello, ofrece un amplio programa formativo que incluye cursos de formación continuada-presenciales y on-line, prácticas curriculares y extracurriculares en diferentes etapas educativas, estancias y programas de movilidad, con el fin de dotar de las competencias necesarias, actualizar y/o ampliar conocimiento o adquirir nuevas habilidades para que desarrolleen correctamente su actividad. El Biobanco del SSPA presta un servicio público organizado para atender las necesidades de los investigadores, ofreciendo muestras biológicas humanas de todo tipo, en diferentes formatos, y una amplia cartera de servicios para el procesamiento, conservación y custodia de muestras (www.biobancossalpa.com).

Además, ofrece servicios de asesoramiento sobre la organización de biobancos y el manejo de muestras biológicas humanas para investigación y servicios de formación presentando un amplio abanico de posibilidades para todos aquellos profesionales que se quieran formar en el ámbito de los Biobancos así como en técnicas específicas que se lleven a cabo en él.

ACTUALMENTE
EL BIOBANCO DEL SSPA
TIENE DISPONIBLE PARA
LA COMUNIDAD
CIENTÍFICA ALREDEDOR
DE 900.000 MUESTRAS
BIOLÓGICAS HUMANAS



LAS NECESIDADES EN EL ÁMBITO LABORAL DE LAS PERSONAS EN TRATAMIENTO DE DIÁLISIS.



Desde hace años, el impacto laboral es una de las mayores preocupaciones de las personas con enfermedad renal crónica que inician tratamiento de diálisis.

En el Servicio Integral de Empleo de Federación Nacional de Asociaciones ALCER son muchas las consultas que se recogen de pacientes que no quieren perder su trabajo, que buscan empleo, que piden información sobre adaptación o cambios de puesto, derechos sobre salud en el trabajo, flexibilidad horaria para compatibilizar tratamientos, o quieren conocer cómo es el proceso de incapacidad laboral.

Actualmente no existe una normativa específica que dé cobertura a sus necesidades, sino que pueden acogerse a los mismos derechos que el grueso de la población: solicitar permisos para ir al médico, tener bajas por enfermedad y una prestación durante esta ausencia.

El mantenimiento de actividades e intereses previos a la enfermedad, sobre todo cuando hablamos de pacientes en tratamiento con HD, es más complicado, ya que a los tiempos de tratamiento hay que sumar los tiempos de desplazamiento al centro sanitario, que varía principalmente en función de la proximidad de la vivienda al centro y si el desplazamiento se realiza en transporte individual o colectivo.

Además, existen algunas barreras para la inclusión laboral de las personas con enfermedad renal crónica:

- Los prejuicios sociales y la discriminación.
- El desconocimiento de servicios y recursos de empleo especializados.
- La desconfianza que existen en algunas/os pacientes a la hora de trabajar por la retirada de la condición de pensionista.
- Falta o desconocimiento de políticas de contratación y retención en las empresas de personas trabajadoras afectadas de enfermedades crónicas
- Falta de información sobre el Tratamiento Sustitutivo Renal (TSR) puede llevar a las personas con ERC a no elegir la opción de diálisis, o a elegir técnicas de diálisis que no sean las más adecuadas para seguir con su actividad laboral.



ALGUNAS DE LAS NECESIDADES EN EL ÁMBITO LABORAL PARA PERSONAS EN TRATAMIENTO DE DIÁLISIS INCLUYEN:

- Flexibilidad en el horario de trabajo: la diálisis suele requerir sesiones regulares y prolongadas, lo que puede afectar la capacidad de una persona para mantener un horario de trabajo convencional. La flexibilidad en los horarios laborales o la posibilidad de trabajar a tiempo parcial o la distribución irregular de la jornada, adaptación del horario laboral a las sesiones de diálisis, etc, pueden ser esenciales.
- Acceso a instalaciones reservadas: las personas en tratamiento de DPCA o con DPA y un cambio manual al mediodía pueden necesitar de un espacio limpio y seco dentro de la empresa que permita la gestión del tratamiento.
- Cambios de puestos o adaptaciones en el lugar de trabajo: dependiendo de la naturaleza del trabajo, pueden ser necesarias adaptaciones en el lugar de trabajo para abordar posibles limitaciones físicas. Esto podría incluir modificaciones en el espacio de trabajo, equipos ergonómicos o cambios en las tareas laborales.
- Apoyo emocional: el tratamiento de diálisis puede ser emocionalmente agotador. Un entorno laboral comprensivo que brinde apoyo emocional y comprensión puede ser fundamental para el bienestar general de la persona. Se pueden contar con la ayuda de las/os profesionales psicosociales de las Entidades ALCER.
- Políticas de permisos para atención médica: las personas en tratamiento de diálisis pueden requerir permisos ocasionales debido a problemas de salud imprevistos o tratamientos urgentes. Es importante que el lugar de trabajo tenga políticas flexibles de permisos médicos para acomodar estas necesidades.
- Acceso a beneficios de salud: la cobertura de seguro de salud es fundamental para cubrir los costos asociados con el tratamiento de diálisis domiciliarias. Un/a empleador/a que ofrezca beneficios de salud sólidos puede ser crucial para el bienestar financiero y médico de la persona.
- Concientización y educación: Fomentar la concientización y la educación entre las/os compañeras/ os de trabajo puede ayudar a crear un ambiente más comprensivo. La información sobre la enfermedad renal y el tratamiento de diálisis puede eliminar malentendidos y fomentar la empatía en el lugar de trabajo.

Los talleres de orientación laboral son una herramienta muy útil principalmente para pacientes en TRS de diálisis, pero también para las empresas, las entidades ALCER, las familias con menores con ERC avanzada y también para las unidades de diálisis y los centros hospitalarios con pacientes en edad laboral ya que ofrecen información, asesoramiento, integración y apoyo sociolaboral; otorgando un mayor nivel de autonomía a las personas con ERC y facilitando así la toma de decisiones y la inclusión educativa, social y laboral de las personas en tratamientos de diálisis.

Desde el Servicio Integral de Empleo de Federacion Nacional De Asociaciones ALCER, subrayamos la relevancia de que la sociedad, las empresas/empleadoras/es y los/as trabajadores/as aún en esfuerzos para incorporar acciones específicas que protejan a las personas que tienen una enfermedad crónica, dado que abordar las enfermedades crónicas en el lugar de trabajo conducirá a un crecimiento económico más fuerte, un empleo más rentable, una menor dependencia de las prestaciones estatales, menos demandas en los sistemas de salud y mayor productividad.

Actualmente no existe una normativa específica que dé cobertura a las necesidades de las personas con enfermedad renal crónica



38º CONGRESO NACIONAL DE PERSONAS RENALES, CELEBRADO EN MÁLAGA



El pasado 21 de noviembre, ALCER Bizkaia participó en el 38º Congreso Nacional de Personas Renales, celebrado en Málaga y organizado por ALCER Málaga y la Federación Nacional de Asociaciones ALCER.

Durante tres días, el Congreso reunió a pacientes, familiares, profesionales sanitarios y representantes del movimiento asociativo, ofreciendo un espacio de formación, intercambio de experiencias y actualización sobre la Enfermedad Renal Crónica.

Las jornadas incluyeron ponencias de destacados especialistas y actividades que fomentaron la sensibilización social sobre esta enfermedad silenciosa. Nuestra delegación tuvo el honor de recibir un premio en reconocimiento a la organización del campamento CRECE 2025, dirigido a jóvenes con enfermedad renal.

Este galardón refuerza nuestro compromiso con la educación, la inclusión y el apoyo a las nuevas

generaciones. La ceremonia de inauguración se celebró en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Málaga, y las sesiones principales se desarrollaron en el Palacio de Ferias y Congresos (FYCMA).

La experiencia en Málaga ha sido enriquecedora, fortaleciendo la colaboración entre asociaciones y la visibilidad del trabajo de ALCER Bizkaia a nivel nacional.



XVII CONFERENCIA SOCIO-INFORMATIVA ALCER BIZKAIA



El 30 de noviembre, el Hotel Gran Bilbao acogió la XVII Jornada Socio-Informativa de ALCER Bizkaia, un encuentro que reunió a profesionales sanitarios, pacientes, representantes institucionales y familiares interesados en la Enfermedad Renal Crónica (ERC) y en estrategias para mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

Belén Herrera, presidenta de la asociación, abrió la sesión destacando la importancia de la solidaridad, la continuidad de los proyectos de la asociación y la experiencia del Campamento CRECE, dirigido a jóvenes con ERC, combinando educación sanitaria, actividades lúdicas y socialización para fomentar hábitos saludables.

En la mesa inaugural, Álvaro Pérez, concejal de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, resaltó el compromiso de ALCER con el ocio saludable y la integración social de los pacientes renales, anunciando la posibilidad de expansión de los talleres de nutrición en el Mercado de La Ribera para llegar a más personas y reforzar la educación en hábitos alimentarios. Inés Gallego, directora de Transformación, Planificación y Digitalización en Salud, explicó el Pacto Vasco por

la Salud, destacando la participación de pacientes y familiares en la toma de decisiones, la colaboración entre profesionales y la mejora del transporte sanitario para asegurar el acceso a los servicios.

La primera mesa, moderada por Itziar Domingo, psicóloga de ALCER, trató la diabetes y la hipertensión como factores de riesgo de ERC. Iratxe Vilariño, psicóloga clínica y miembro de ASVIDIA, explicó cómo un adecuado control de la glucosa previene daños vasculares y renales, y propuso talleres conjuntos entre ALCER y ASVIDIA para reforzar la educación y el apoyo psicológico. Pilar Díaz, podóloga especializada en pie diabético, insistió en la necesidad de revisiones periódicas y recordó que los pies son las ruedas de nuestro cuerpo, pero no tenemos recambios para ellos. La



nefróloga Andrea Bedia destacó que la hipertensión es un “asesino silencioso” y que requiere cribados tempranos y seguimiento del filtrado glomerular, siguiendo el método ABCDE: Albuminuria, Presión Arterial, Colesterol, Diabetes y Estimación glomerular.

Glukosaren control egoki batek, kalte baskularrak eta giltzurrunetakoak ekidi ditzakela, eta ALCER eta ASVIDIAk elkarrekin en, heziketa eta lagunza psikologikoa indartzeko asmoz.

Aldizkako azterketak egin behar dira eta gogorarazi zigin, oinak gure gorputzaren gurpilak direla, baina ez daukagula ordezko piezarik.

Hipertensioa “hiltzaile isila” da eta baheketa goiztiarrak eta, ABCDE sistema erabiliz: albuminia, arteria-presioa, colesterol, diabetes, glomerulu-zenbatespena, glomerulu – iragazketaren jarraipena beharrezkoak ditu.

La segunda sesión, moderada por Belén Herrera, se centró en la prevención y cribado de ERC. María José Díaz, directora del Centro de Información del Medicamento del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Bizkaia, presentó los resultados de cribados en diez farmacias, mostrando su utilidad para identificar factores de riesgo de forma temprana. Juan Carlos Julián, director general de la Federación Nacional ALCER, explicó el proyecto RENALERT, que detecta la ERC en fases iniciales mediante pruebas rápidas; la campaña “Actúa con tus riñones” mostró que solo un 3% de los participantes conocía su diagnóstico, evidenciando la necesidad de ampliar estas iniciativas. Con iniciativas como ésa.

Hamar farmaziatan egindako baheketen emaitzak arrisku-faktoreak goiz identifikatzekl baliagarriak direla erakutsiz.

RENA LERT proiektuak, G.G.K. hasierako faseetan detektatzen du proba azkarren bidez; “Ekin ure giltzurrunekin” kanpainak erakutsi zuen artehartzaileen %3k baino ez zekiela zer diagnostiko zuen, eta agerian utzi zuen ekimen horiek zabaltzeko beharra.

Durante el Coffe break, los asistentes pudieron visitar un rincón solidario con bisutería hecha por socias, promoviendo la participación comunitaria y apoyando los programas de la asociación.

En la mesa sobre sexualidad, en la que intervino Karmele Cabrera como moderadora, la sexóloga Beatriz Sever

destacó que la sexualidad es parte fundamental del bienestar y que, aunque cambia en la ERC, no desaparece. Explicó los cambios físicos, emocionales y en las relaciones, resaltando la importancia de hablar del tema sin tabúes y contar con guías y apoyo profesional.

Sexualitatea ere ongizatearen atal garrantzitsua da, G.G.K.rekin aldatzen denarren ez da desagertzen.

Arlo fisikoan, emozionalean eta harremanetan gertatzen diren aldaketak azaldu zituen, taburik gabeko gaia izan behar duela azpimarratuz eta gidariak eta lagunza profesionala izateari garrantsi handia emanet.

La mesa sobre ejercicio físico, moderada por Luz Mery Ruiz, fue liderada por Elena Alonso, responsable técnica de Gaituz Sport, quien explicó los beneficios de la actividad física adaptada: mejora de la fuerza, la masa muscular, la capacidad cardiovascular, el estado de ánimo y la socialización. Su proyecto en el Polideportivo de Txurdinaga ofrece planes personalizados para pacientes renales y destaca la necesidad de integrar educadores físico-deportivos especializados, como mostraron los testimonios de Susana y Lourdes, usuarias del programa.

Jarduera fisiko egokituaren onurak: indarra, masa muskularra, gaitasun kardiobaskularra, aldartea eta sozializazioa hobetzean.

Txurdinagako kiroldegiko proiektuak plan pertsonalizatuak eskaintzen ditu giltzurrunetako gaixoentzat, eta gorputz eta kirol-heitztaile espezializatuak integratzeko beharra nabamentzen du.









PREMIOS LAGUNAK



Al Equipo de Inmunología del Hospital de Cruces



Fundación Tapia

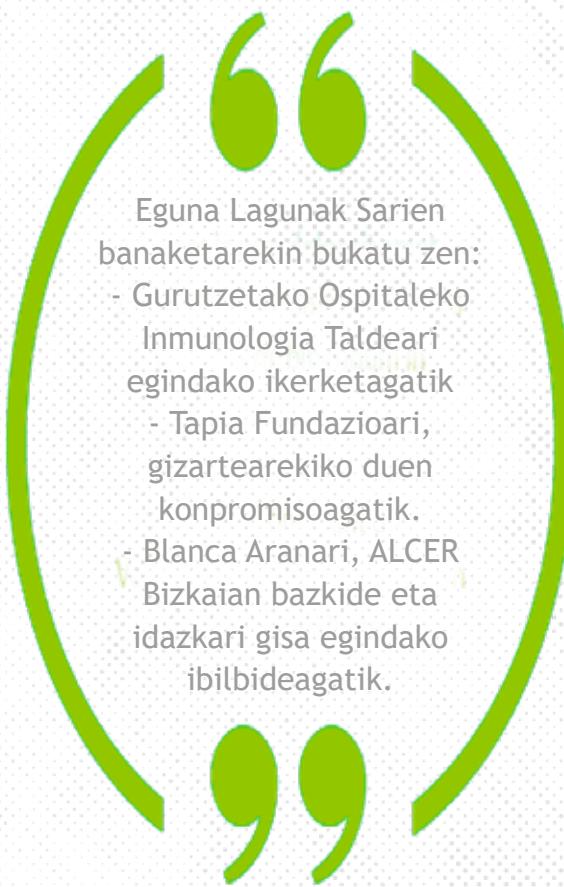


Blanca Arana

La jornada finalizó con la entrega de los Premios Lagunak:

- Al Equipo de Inmunología del Hospital de Cruces por su investigación.
- A la Fundación Tapia por su compromiso social.
- A Blanca Arana por su trayectoria en ALCER Bizkaia como socia y secretaria.

Después, los asistentes compartieron una comida de convivencia, participaron en sorteos y recibieron diplomas por su participación en actividades recientes, cerrando un encuentro que combinó educación, investigación y fortalecimiento de la comunidad en torno a la salud renal.





CAMPEONATOS 2025

Este año se ha llevado a cabo los diferentes juegos de mesa y también de pintxos.

Los ganadores de dichos juegos han sido:



Ramon Santaren - Patxi Zulueta . Mus



Belen Herrera. Pintxos.



Isabel Bellido. Parchís



Irene Hormaeche. Dardos.



Irene Hormaeche. Jenga



Blanca Arana - Marisa Lucena. Tute.





ALCER BIZKAIA EN LOS ARRIBES DEL DUERO

Naturaleza, cultura y buena compañía en un fin de semana inolvidable

Del 24 al 26 de octubre, un grupo de socios y acompañantes de ALCER Bizkaia disfrutó de un fin de semana de ocio a los Arribes del Duero, con alojamiento en Zamora. Tres días de paisajes espectaculares, patrimonio histórico y un ambiente inmejorable.

Urriaren 24tik 26ra bitartean, ALCER Bizkaiko baxkide eta lagunzaile talde bat Arribes del Duerora joan ziren asteburu pasa, Zamoran hartu zuten ostatu. Hiru egunetan paisaia ikusgarriak, ondare historikoa eta giro ezin hobea izan zituzten.

Partimos el viernes 24 de octubre, a primera hora de la tarde, rumbo a Zamora. El tráfico nos jugó una pequeña mala pasada, provocando cierto retraso, pero el buen humor y las ganas de disfrutar prevalecieron.

Ya entrada la noche, llegamos al Hotel Dos Infantas, situado en pleno centro de la ciudad, donde nos esperaba una reconfortante cena y el merecido descanso.

El sábado emprendimos la excursión hacia el Parque Natural de los Arribes del Duero, una joya natural que marca la frontera entre España y Portugal. En este espectacular entorno, el río Duero se abre paso entre escarpadas paredes de granito, formando cañones de hasta 500 metros de profundidad y ofreciendo uno de los paisajes fluviales más impresionantes de la península.

La fauna del parque —buitres leonados, cigüeñas negras, águilas reales— y la vegetación mediterránea crean un espacio de gran valor ecológico. Nuestro plan incluía un paseo en barco por el río, pero la lluvia persistente nos acompañó durante toda la jornada, desluciendo un poco la experiencia. ¡Una verdadera lástima!



España eta Portugalen arteko mugan naturak eskaintzan digun altxor bat dago, Arribes del Dueroko Parke Naturala. Ingurune ikusgarri horretan, Duero ibaiak bidea egiten du granitozko horma malkartsuen artean, 500 metrorainoko sakonera duten arroilak osatuz eta penintsulako ibai-paisaiarik ikusgarrienetakoa eskainiz.

En Miranda do Douro disfrutamos de un sabroso menú portugués en el restaurante Miradouro, con bacalao y carne a la brasa como protagonistas. Tras el almuerzo, pudimos contemplar los Arribes desde los miradores del pueblo, que ofrecen hermosas vistas del cañón del Duero y de la frontera natural entre ambos países. De regreso a Zamora, y aprovechando la ubicación privilegiada de nuestro hotel, tuvimos tiempo para pasear por las calles del centro, disfrutar del ambiente animado y, quienes lo desearon, hacer algunas compras.

Igandea distiratsu esnatu zen. Eguzki ederra izan genuen eta “milia erromanikoa” famatua ikusteko aukera izan genuen. Europa osoko arte erromanikoaren kontzentrazio handienetakotzat jotzen da. Plaza Nagusia, San Salvador catedrala, kupula gallonatu emblematicoarekin, Gaztelua, almenetatik hiri osoa ikusten da, eta harresiaren hondarrak, Erdi Aroko iraganaren lekuko, bistatu ditugu.

El domingo amaneció radiante, con un sol espléndido que nos permitió recorrer la famosa “milla románica” de Zamora, considerada una de las mayores concentraciones de arte románico de toda Europa. Visitamos la Plaza Mayor, la Catedral de San Salvador —con su emblemática cúpula gallonada—, el Castillo, desde cuyas almenas se domina toda la ciudad, y los restos de la muralla, testigos de su pasado medieval. Un paseo lleno de historia, arte y encanto.

Al mediodía iniciamos el regreso a Bilbao, haciendo una parada en Tordesillas, donde disfrutamos de una comida de grupo en el restaurante El cruce, poniendo así el broche final a un fin de semana lleno de buenos momentos.

Los quesos y embutidos zamoranos, de merecida fama, fueron sin duda los productos estrella que muchos se llevaron a casa como sabroso recuerdo del viaje.

Más allá de los paisajes y los monumentos, lo mejor del viaje fue, sin duda, el ambiente de camaradería y buen humor que reinó durante todo el fin de semana. Queremos agradecer de corazón a las personas de ALCER Bizkaia que, con su tiempo, esfuerzo y dedicación, hacen posible que disfrutemos de estos espacios de ocio y convivencia tan valiosos para todos.

¡Hasta el próximo viaje... y que siga la aventura!
Historiaz, arteaz eta xarmaz beteriko ibilbidea.



PASTEL DE MIJO

**Ingredientes
(para 4 personas):**

6 puerros
3 zanahorias
1 taza de mijo
2 cebolletas
1 diente de ajo
15 espárragos silvestres
Harina de maíz refinada
Agua
Aceite virgen extra

Elaboración:

1. Limpia los puerros y pela las zanahorias.
2. Córtalos por la mitad a lo largo y después en medias lunas.
3. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite y un poco de sal. Cuando vaya dorándose, agrega el mijo. Rehoga brevemente y vierte el agua (triple que de mijo). Cocina durante 30 minutos.
4. Para la salsa, pica las cebolletas y el diente de ajo y pon a rehogar en una cazuela con aceite. Pela, ralla las remolachas e incorpóralas. Cubre con agua y deja cocer durante 30 minutos.
5. Esparsa la mezcla de mijo, puerros y zanahorias en un molde de cristal. Deja templar.
6. Cuando la salsa de remolacha esté a punto, pásala por el pasa purés. Si queda muy ligera, lígala al fuego con un poco de harina de maíz refinada diluida en agua.
7. En una sartén con un poco de aceite, saltea los espárragos.
8. Sirve la salsa de remolacha en el fondo de la fuente. Coloca encima porciones de pastel y los espárragos por encima.



Ariane Soria García
Dietista-Nutricionista



Nutriendopasoapaso



Dietistas - Nutricionistas



ARROZ CON LECHE DE ARROZ

Elaboración:

1. En una olla, ponemos la leche de arroz, el arroz, las cáscaras de los cítricos y la rama de canela. Calentamos a fuego medio mientras no dejamos de remover

2. Cuando esté caliente, pero que no llegue a ebullición, pues la leche pasados los 95-100°C se quema y coge un regusto muy desagradable, dejamos cocer. Removemos cada cinco minutos, para asegurarnos que el arroz con leche no se pegue y para liberar el almidón. Así nos quedará más cremoso. Recuerda que no debe llegar a hervir a borbotones fuertes en ningún momento.

3. Pasados unos 45 minutos, cuando el grano esté casi hecho – recuerda remover cada 5 minutos – añadimos el azúcar. Dejamos cocinar 10 minutos más, hasta que el arroz ahora sí que sí, esté bien blando.

4. Apagamos el fuego y añadimos la mantequilla. Quitamos las cáscaras y la canela en rama y mezclamos bien. Dejamos templar. Sigue mezclando de vez en cuando mientras lo dejes templar, para que no salga costra por la superficie

5. Cuando haya templado algo, ponemos el arroz con leche en cuencos individuales. Puedes decorar con un trocito de la rama de canela que usaste para infusionar. Espolvorea encima un poco de canela molida, para darle el toque final

Ingredientes (para 4 personas):

100g de arroz

1 litro de leche de arroz

1 trozo de cáscara de limón y de naranja

1 rama de canela

Canela en polvo

70g de azúcar

10g de mantequilla sin sal



Ariane Soria García
Dietista-Nutricionista



Nutriendopasoapaso



Dietistas - Nutricionistas



22 de Febrero

EXCURSIÓN BARCENA MAYOR

12 de Marzo

DÍA MUNDIAL DEL RIÑON

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, 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



HOTEL
GRAN
BILBAO

Ergociendo juntos y de la mano



BAUTIZOS

COMUNIONES

EVENTOS SOCIALES Y EMPRESARIALES

CURSOS Y FORMACIONES

CELEBRACIONES