


ALCER BIZKAIA

REVISTA EDITADA POR LA ASOCIACIÓN DE ENFERMOS RENALES

VIVIR CADA DÍA EGUNERO BIZIZ





Bizkaia destina
1 décimo 2 euros
a gasto social

La Bizkaia que queremos

Queremos lo que tú quieres: que te ayude. Que ayude tanto a los que verdaderamente lo necesitan, como a quienes siempre, por voluntad propia, poseen una discapacidad, o a quienes se dan por incapaces o a quienes necesitan y merecen condiciones de vulnerabilidad... Que Bizkaia sea más justa e igualitaria. Queremos una granis familia y sociedad.

El corazón de Bizkaia.



EDITOR

ALCER BIZKAIA

DIRECCIÓN

ALCER BIZKAIA

REDACCIÓN

BELEN HERRERA
BLANCA ARANA
ISABEL ARENALES
KARMELE CABRERA
PILAR ANDRES
INDA MONTOYA

TRADUCCIONES

ARIN-ARIN

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 - TEL: 615 795 158

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

Trapagaran

Ayuntamiento de Basauri
Departamento de Acción Social



Basauri



Ayuntamiento de Galdakao
Departamento de Acción Social

Galdakao



SUMARIO

4
EDITORIAL

5
TEMA MÉDICO

7
INFORMACIÓN

15
ACTIVIDADES

16
NUTRICIÓN

25
ANUNCIOS

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



Con frecuencia pienso lo importante que es para nosotros pertenecer a una asociación que con el trabajo conjunto estamos llevando adelante.

Esto que digo podríais pensar que no es nada nuevo pues en un buen número de ocasiones todos/as lo venimos afirmando.

Así es, pero en esta ocasión quisiera deciros también que aparte de nuestra unión por ser pacientes, familiares o amigos con dolencias similares, es importante la socialización entre nosotros creando vínculos mediante la participación en las distintas actividades que organizamos.

En ellas nos relacionamos, nos conocemos, nos animamos a ser participativos y, entre otras cualidades damos sentido y valor a lo que hacemos.

Os animo a convertir esos momentos que a veces pueden parecer rutinarios, en algo que podáis ver influyente con signo positivo en vuestra vida personal.

Evidentemente algo no nos gustará del otro/a pero siempre veremos un lado bueno y nos hará pensar que merece la pena encontrarnos.

Fruto de estos espacios de convivencia es el notable aumento de los que estáis dispuestos a colaborar en labores de voluntariado, por eso me remito a lo comentado y os deseo con un saludo que continuéis con esa actitud en la medida posible, pues cierto es también que a veces se quiere y no se puede por las circunstancias que cada cual tiene.

Adelante y situémonos con esa premisa al lado de los/as demás.

Sarritan pentsatzen dut zein garrantzitsua den guretzat denon lanarekin funtzionatzen duen elkarte bateko kide izatea.

Pentsa zenezakete ez naizela ezer berririk esaten ari, gutako guztiok askotan esan izan dugulako hori.

Egia da, baina oraingoan esan nahi nizueke, antzeko gaixotasunak dauzkaten paziente eta paziente horien senitarteko edo lagun izateaz gain, badela batzen gaituen beste elementu garrantzitsu bat: elkarren artean sozializatzen ari gara, loturak sortuz antolatzen ditugun jarduera desberdinetan parte hartuta.

Jarduera horietan elkar ezagutzen dugu, elkar animatzen dugu parte hartzera eta, horrez gain, zentzua eta balioa ematen dizkiogu egiten dugunari.

Momentu horiek errutinaren barruan sartzen dira denborarekin, horregatik diotsuet beste modu batera ikusi behar ditugula, gure bizitza pertsonaletan eragin positiboa duten une bezala.

Beti egongo da zerbait bestearengandik gustatzen ez zaiguna, baina beti ikusiko dugu alderdi on bat ere, elkarrekin batzeak merezi duela pentsaraziko diguna.

Bizikidetza espazio horiei esker, gero eta gehiago zarete boluntariora lanetan kolaboratzeko prest zaudetenak.

Horregatik, esandakoa berresten dut eta espero dut jarrera horri eutsiko diozuela, bakoitzak ahal duen neurrian, zeren, nahi izan arren, batzuetan ezin izaten da norberaren testuinguru pertsonalagatik.

Eutsi diezaiogun jarrera horri, elkarrekin aurrera eginez.

Belén Herrera Furones

ALCER Bizkaiako presidentea

Presidenta ALCER Bizkaia

LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA EN EL PACIENTE MUY ANCIANO

Tratamiento conservador

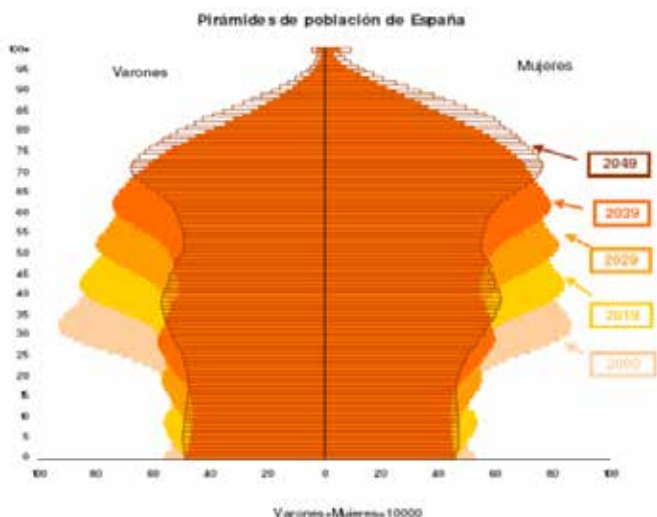


Dra. ISABEL MARTINEZ
Adjunta al servicio de Nefrología del Hospital Universitario de Cruces.

La Humanidad envejece. En España, los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) muestran que en 2009 la mayor densidad de población estaba entre los 30 y 35 años.

Intentaremos darles algunos datos que les permitan afianzar su respuesta

Por encima de los 70 años, aproximadamente el 30-40 % de la población tiene una función renal <60 ml/min, pero otro 30% la tiene completamente normal. De hecho, si la pérdida de función renal fuera solo debido a la edad no habría ningún anciano con función renal normal... Y el caso es que los hay.



Grupo de edad	Hombre			Mujer		
	>90	90-60	<60	> 90	90-60	<60
20-29	94.64	5.1	0.25	93.61	6.24	0.16
30-39	89.11	10.32	0.56	89.86	9.77	0.37
40-49	84.76	14.17	1.07	81.66	17.43	0.91
50-59	77.86	19.65	2.49	68.13	29.32	2.55
60-69	65.34	29.04	5.62	54.95	38.29	6.75
70-79	49.07	36.55	14.38	38.32	43.96	17.72
80-89	32.82	36.6	30.59	24.7	40.82	34.48
90-99	21.43	33.14	45.43	21.68	28.2	50.12
100+	35.71	35.71	28.57	38.89	16.67	44.44

Hagámonos ahora tres preguntas para comprender la situación real:

1.-La pérdida de función renal en el anciano ¿es debida a un mero envejecimiento renal o a una autentica ERC que evolucionará hacia la IRC terminal y la diálisis?

-Damos por supuesto que el envejecimiento existe, tan sólo tenemos que mirarnos al espejo y ver fotografías antiguas, envejece nuestra piel, nuestros músculos, nuestro corazón y, por supuesto, nuestros riñones.

¿Cuál sería la respuesta a la primera pregunta? Es sencillo, con la edad aumentan mucho las enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión arterial (HTA), capaces de producir enfermedad renal; aumenta la toma de medicamentos que pueden dañar el riñón, y sobre todo se acumulan agresiones a nuestros riñones, que se han ido sucediendo a lo largo de la vida, mucho más amplia en los pacientes más ancianos.



Pensemos en cuantas infecciones tuvieron nuestros ancianos cuando eran niños, sin poder acceder a los antibióticos.

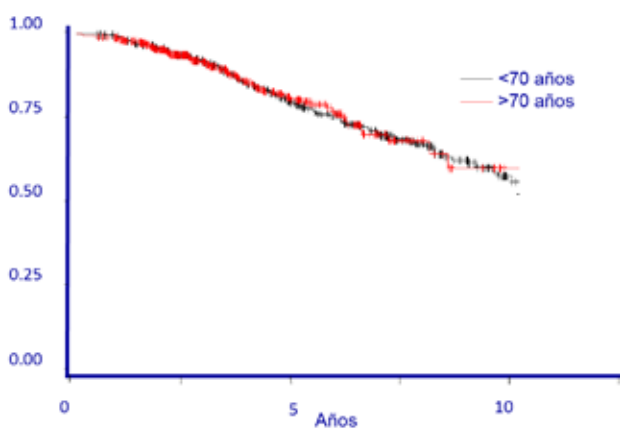
Y, en caso de precisar una intervención quirúrgica, ¿en qué condiciones se realizaba? Todo ello daba lugar a muchos episodios de lo que llamamos fracaso renal agudo, que uno tras otro dejaban secuelas en el riñón.

Muchas más circunstancias se daban como, por ejemplo, la salubridad de las aguas y la conservación de los alimentos sin cámaras frigoríficas. Todo ello ocasionaba intoxicaciones alimentarias y diarreas, a veces con el correspondiente fallo renal.

La toma de antiinflamatorios, frecuente en los ancianos, los problemas con la próstata... tampoco son ajenos a la situación.

2.- Existe la idea generalizada de que la progresión de la ERC en los ancianos es muy lenta y, de hecho, se especula con la baja probabilidad de precisar tratamiento con diálisis.

-Para responder a esta pregunta, en nuestro servicio de Nefrología realizamos un estudio con 828 pacientes con ERC de diversas edades. Se les hizo un seguimiento durante diez años. De ellos, 380 individuos tenían <70 años y otros 448 tenían >70 años. Un total de 174 pacientes iniciaron la diálisis.

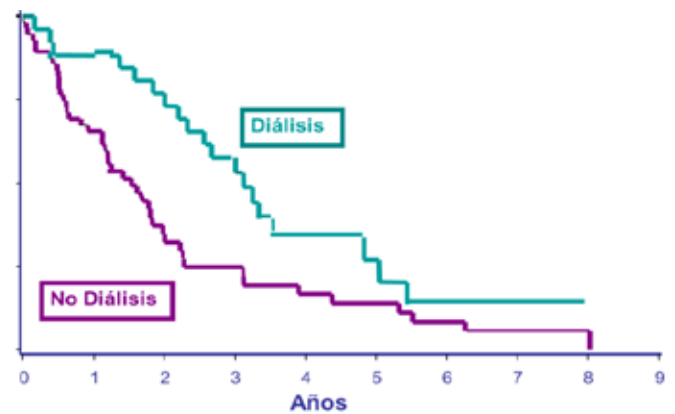


Estudio sobre 828 pacientes, con un seguimiento de 10 años.

3.- Que es más adecuado para el tratamiento de la ERCT en el anciano, la utilización de técnicas de sustitución renal como la diálisis o el tratamiento conservador?

Para responder a esta pregunta, hicimos un nuevo estudio. En esta ocasión, investigamos la supervivencia de pacientes con ERC y función renal ≤ 15 ml/min, con una edad ≥ 80 años, que decidieron comenzar con la diálisis, frente a los que eligieron un tratamiento conservador.

Se estudió a un total de 154 paciente, de ellos un 45% eran mujeres. La edad estaba comprendida entre los 80 y los 94 años y examinamos su supervivencia desde que tenían una función renal menor de 15 ml/min, hasta su fallecimiento o última fecha en que el paciente estuviera vivo.



Estudio sobre 154 pacientes, con una edad comprendida entre 80-94 años

Los pacientes que decidieron comenzar la diálisis vivieron un año y siete meses más que aquellos que optaron por un tratamiento conservador. En el estudio no se incluyó una valoración de la calidad de vida.

Creemos que es preciso valorar cuidadosamente, por el paciente y los familiares, si prefieren someterse a diálisis con todo lo que ello conlleva o por un tratamiento conservador, todo ello teniendo en cuenta que los viajes del domicilio al hospital y viceversa, junto al tiempo que dura la sesión de diálisis se podría considerar como 'tiempo no vivido'

Los pacientes añosos con ERC deberían ser precozmente diagnosticados y adecuadamente tratados, instaurando medidas de nefroprotección, colaborando los nefrólogos, médicos de Atención Primaria y geriatras, intentando conseguir de esta forma que no tengan que afrontar la disyuntiva del comienzo de la diálisis.

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

El Día Mundial del Riñón se conmemora a nivel mundial el segundo jueves del mes de marzo. Este año ha sido el día 14.

El Día Mundial del Riñón se conmemora a nivel mundial el segundo jueves del mes de marzo. Este año ha sido el día 14. Previa y posteriormente a ese día se organizaron desde ALCER Bizkaia, distintos actos que reunieron a muchas personas alrededor de un mundo común: hablar sobre la enfermedad renal, sus consecuencias y tratamiento, medidas preventivas para retrasar la enfermedad, hacer captación de donantes de órganos, etc.



Se organizaron desde ALCER Bizkaia, distintos actos que reunieron a muchas personas alrededor de un mundo común: hablar sobre la enfermedad renal



También se ha hecho una campaña de **prevención y programa formativo** en colaboración con las escuelas de Hostelería de Bizkaia y en la de Gamarra en Álava.

Con el lema de **¡Date el placer de comer rico y sano!** la nutricionista-dietista de ALCER Bizkaia, Estíbaliz Olábarri, preparó en colaboración con los profesores y alumnos de las diferentes escuelas, menús apropiados para los enfermos renales, tales como bajos en potasio, fósforo, sodio y proteínas.

Los/as socios/as que así lo han deseado, han podido degustar de estas **Jornadas Gastronómicas para la Salud Renal**, en la Escuela de Hostelería de Leioa el día 20 de febrero, el día 14 de marzo en la E.S.H. de Bilbao y el 25 de marzo en la E. H. de Galdakao.





En esta misma revista, Estíbaliz Olábarri escribe el artículo sobre todo lo que se ha llevado a cabo.

El día 14 (Día del D.M.R.) y de acuerdo con el lema de este año “SALUD RENAL - PARA CUALQUIER PERSONA, EN CUALQUIER LUGAR” tuvo lugar una Conferencia en el Salón Areilza del Colegio de Médicos de Bilbao, titulada “Prevención cardiovascular en el paciente renal” en la que se extendieron los términos para hablar de **Cardio- Diabética Renal**, ya que intervinieron los Doctores Garazi Oria, cardióloga del Hospital Universitario de Galdakao, y Andoni Monzón, endocrinólogo del Hospital Universitario de Basurto.

Se le pidió a los Doctores la Ponencia que iban a presentar para poder publicarla en nuestra próxima revista, a lo que accedieron sin ningún problema, así que en ésta sólo daremos un brevísimo resumen de la interesante conferencia a la que asistimos.

Hizo la presentación Belén Herrera destacando que la enfermedad renal va a ser en un futuro, la segunda causa de muerte en el mundo, por lo que es urgente insistir en las medidas preventivas necesarias para retardar ese pronóstico. Tras sus palabras presentó a los Doctores.

La Dra. Garazi Oria, dio información detallada para las siguientes preguntas. ¿Qué es la enfermedad cardiovascular, ¿Qué es el corazón? ¿Quién alimenta al corazón?, ¿Qué son la angina de pecho y el infarto agudo de miocardio?

Nos habló del control de todos los factores de riesgo, tales como colesterol, diabetes, obesidad, sedentarismo, tabaco, tensión arterial, sodio, alcohol, etc., así como de la alimentación cardiosaludable de la dieta



CHARLA

**CARDIO-
DIABÉTICA
RENAL**

IMPARTER

ESPACIO

+ INFORMACIÓN

ANTOLATZALILEA
ORGANIZADOR



LAGUNTZAILEAK
COLABORADORES



BAI, informazio gehiago nahi dut ALCERaren bazkide babesle izateko eta bizitzak salbatzen laguntzeko eman beharreko pausoei buruz. (eskaera hau informazioa jasotzeko besterik ez da eta ez nau ezertara konprometitzen).

SI, deseo recibir más información sobre los pasos que debo dar para convertirme en colaborador de ALCER y ayudar a salvar vidas. (Esta solicitud únicamente tiene carácter informativo y no me comprometo a nada).

Izen-deiturak / Nombre y Apellidos: _____

Helbidea / Dirección: _____

Herria / Población: _____ PK / C.P.: _____

Telefona / Teléfono: _____ E-maila /E-mail: _____

Por favor, envía esta solicitud de información a ALCER
BIZKAIA:
Plaza Haro 1
48006 Bilbao
Bizkaia



14 MARZO 2019



17 HORAS

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR EN EL PACIENTE RENAL

DRA. GARAZI ORIA

Cardiologa

Hospital Universitario de Galdakao-
Usansolo

Dr. ANDONI MONZON

Endocrinologo

Hospital Universitario de Basurto

COLEGIO DE MÉDICOS DE BIZKAIA

SALA AREILZA, II
LERSUNDI KALEA, 9
BILBAO

ALCER-BIZKAIA

Plaza Haro, 1

BILBAO

944 598 750

alcerbizkaia.bio@gmail.com



mediterránea, que permite crear nuevos hábitos sanos y reforzar los ya existentes.

El Dr. Andoni Monzón habló de la Nefropatía Diabética, de su fisiopatología, de los factores de riesgo, de las nefronas, de los diferentes grados en que se presenta, de la hiperfiltración, alteraciones morfológicas, albuminaria, uremia, etc. e incidió en el diagnóstico y tratamiento: control de peso y tensión arterial, tabaco, azúcar, colesterol, nutrición adecuada y el ejercicio, considerado por el médico como fundamental en el paciente diabético.

Habló también de los nuevos horizontes farmacológicos que se van conociendo y terminó con la conclusión de que es vital la detección precoz para poder iniciar la intervención lo antes posible.

Al término, ambos doctores contestaron a las preguntas que alguna persona asistente a la conferencia les hizo.

Tras ello se dio por concluido el día del D.M.R., aunque algunas actividades como el estar en el aeropuerto y la merienda en la E.H. de Galdakao, se hicieron en fechas posteriores.

NOTA: las encuestas hechas el día 14 dan de término medio lo siguiente: para la comida en la E.S.H. de Bilbao un 9,1.

Para la Conferencia: 9,1.

En la comida de la E.S.H de Leioa, también el resultado fue de 9,1. Reiteramos nuestro agradecimiento por su colaboración en la elaboración de las encuestas.

ALCER BIZKAIA EN INTERNET



www.alcerbizkaia.blogspot.com.es



www.alcerbizkaia.org



www.facebook.com/ALCERBizkaiaBilbao



www.twitter.com/AlcerBizkaia



ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

24/02/2019

Para dar cumplimiento a los **Artículos 9 y 16 de los Estatutos de la Asociación**, se convocó la **Asamblea General Ordinaria** el día 24/02/2019. Al término de esta, tuvo lugar una **Asamblea Extraordinaria** con el fin de poder aprobar la modificación de algún artículo de los Estatutos.

Se inició la Asamblea con unas breves palabras de la **Presidenta Belén Herrera**, que agradeció a todas las personas que integran la Junta Directiva, el trabajo y apoyo que están desarrollando mientras ella está pasando por una mala situación de salud. Seguidamente pasó la palabra a **Karmele Cabrera, Vicepresidenta**, quien dio las gracias a todos/as los/as presentes por acudir al acto de la Asamblea.



Al término de la asamblea general ordinaria, tuvo lugar una Asamblea Extraordinaria con el fin de poder aprobar la modificación de algún artículo de los Estatutos.



Conchi de la Torre, Secretaria, leyó el Acta de la Asamblea del año pasado, recordando todo lo relacionado con el ejercicio anterior; tras la lectura se puso en votación la aprobación por la Asamblea, a lo cual se respondió afirmativamente por mayoría.

Karmele Cabrera dio la información de las Memorias del 2018, donde se detallaron número de socios/as, Voluntariado, Trabajo social, Trabajo Jurídico, consultas de Dietista-nutricionista y de Psicología, Taller de memoria, Taller de la aceptación de la enfermedad, Día Mundial del Riñón, Semana y Día del Donante, Jornadas nacionales, X Conferencia socio-informativa, Simposio sobre Poliquistosis, Cesión de vivienda, Ocio y tiempo libre, Días del socio y del colaborador, programas de mentalización y comunicación, campeonatos, etc.

Jesús Molinuevo, socio de nuestra entidad y expresidente de la Federación Nacional, hizo la lectura del balance de gastos e ingresos del 2018. Belén Herrera le pidió a Jesús Molinuevo en su día, colaboración, consejo y apoyo, para mejorar la gestión de la asociación.

Por la gran experiencia acumulada a través de los años trabajados en ALCER, Jesús es experto en conocer los mejores caminos para saber hacer mejor las cosas. Él dijo en la asamblea que lo hacía con mucho cariño y encantado de poder colaborar.

2018. urteko memoriak, non azaltzen baitira bazkide kopurua, Boluntariotza, Gizarte lana, Lan juridikoa, Dietista-nutrizionistaren kontsultak eta Psikologia kontsultak, Memoria tailerra, Gaixotasuna onartzeko tailerra, Giltzurrunaren Munduko Eguna, Emailearen Astea eta Eguna, jardunaldi nazionalak, X. Konferentzia sozio-informatzailea, Polikistosari buruzko sinposiuma, Etxebizitzaren lagapena, Aisialdia eta denbora libre, Bazkidearen eta Kolaboratzailearen Egunak, Mentalizazio eta komunikazio programak, txapelketak, e.a.

A través de gráficos y sus palabras, conocimos con detalle los ingresos y gastos del ejercicio anterior, quedando aprobadas las cuentas por unanimidad de los presentes.

Luego habló de los retos, tales como consolidar las subvenciones recibidas de los Ayuntamientos, aumentar el compromiso con el Gobierno Vasco, obtener recursos de la industria farmacéutica, etc.

Presentó los presupuestos y los proyectos para el 2019, y se habló de la subida de cuotas de los socios, que desde el 2013 no se había incrementado. Sometido a votación, se aprobó por mayoría la subida a 50 euros anuales.

En el turno de preguntas intervino una persona para decir que quizá ALCER Bizkaia podría dar alguna cantidad

económica para destinarlo a Investigación y Desarrollo de las enfermedades renales. Tuvo respuestas de Belén Herrera, Federico Ruiz de Hilla y Jesús Molinuevo, que expusieron sus razonamientos a la pregunta, debatiéndose diferentes puntos interesantes a tratar en un futuro.

Inda Montoya, miembro de la Junta Directiva, presentó el Programa del Voluntariado. Habló del concepto del voluntariado que se ha hecho hasta la fecha sin ninguna reglamentación, y a partir de ahora hay que ajustarse a lo que dice la Ley, a la que hay que seguir para hacer las cosas de forma correcta; haciendo un censo regido por el Estatuto del Voluntariado, se ha hecho la presentación en el Registro. También habló de clarificar el grado de compromiso por ambas partes, de Deberes y Derechos de los voluntarios. La representación legal recae en la Presidenta; la responsable de talleres de información, la Trabajadora Social de la entidad; labores de apoyo Inda Montoya y el resto de la Junta Directiva, creándose así un compromiso firmado y avalado por la entidad.



Jesús Molinuevo, socio de nuestra entidad y expresidente de la Federación Nacional, hizo la lectura del balance de gastos e ingresos del 2.018.

Belén Herrera le pidió a Jesús Molinuevo en su día, colaboración, consejo y apoyo, para mejorar la gestión de la asociación.



Belén Herrera dijo: todos somos voluntarios, pero ahora se obliga desde las Instituciones a hacer las cosas legalmente. Un seguro de accidentes y responsabilidad civil protege y ampara a los voluntarios. ALCER Bizkaia ya tenía ese seguro de protección desde hace mucho tiempo, pero ahora está reglamentado según marca la ley.

Karmele Cabrera comunicó que la asociación necesita mejoras y una muy importante va a ser la instalación de calefacción adecuada al local, porque la que existe no reúne las condiciones necesarias, se ha quedado muy antigua, y hay que renovarla. Se están pidiendo



La Junta Directiva al ser la mayoría enfermos, necesita de personas que vayan añadiéndose a la gestión de la entidad, por ese motivo se solicitó la ayuda a socios/as que aportaran parte de su tiempo y conocimientos en favor de la firmeza de la asociación.



ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA, FEBRERO 2019



presupuestos para poder realizarlo en el menor tiempo posible.

La Junta Directiva al ser la mayoría enfermos, necesita de personas que vayan añadiéndose a la gestión de la entidad, por ese motivo se solicitó la ayuda a socios/as que aportaran parte de su tiempo y conocimientos en favor de la firmeza de la asociación.

Los nombres de Juani Gondán, Alberto Cantera, Irene Hormaeche y Óscar Valdivieso, se presentaron en la Asamblea y serán confirmados en la próxima que se celebre.

La Presidenta reiteró su gratitud a la Junta Directiva, a Jesús Molinuevo y a las cuatro personas que entran en la Junta.



Inda Montoya, presentó el Programa del Voluntariado. Habló del concepto del voluntariado que se ha hecho hasta la fecha sin ninguna reglamentación, y a partir de ahora hay que ajustarse a lo que dice la Ley



Al término de la **Asamblea Ordinaria**, se dio paso a la **Asamblea Extraordinaria**, con el fin de poder aprobar la **modificación de los artículos 2 y 9 de los Estatutos**. Presentaron la propuesta **Federico Ruiz de Hilla y Jesús Molinuevo**, solicitando el acuerdo de la modificación en la Asamblea, y poder ratificarlo en la misma, como así fue por unanimidad. También hablaron de los artículos 14 y 41, comunicando respecto a éste último, que ha de servir para que en lo sucesivo, el proceso de información previo a cualquier modificación sea simplificado, depositando una copia de la propuesta a disposición de los socios en la sede social de ALCER Bizkaia, 30 días antes de la celebración de la Asamblea en la que vaya a ser expuesto el cambio, y este sea votado por los socios asistentes.

Cuando finalizaron las **Asambleas Ordinaria y Extraordinaria**, se culminó la jornada compartiendo una comida de hermandad denominada **“Día del Socio”**, en la que se tuvo ocasión de afianzar relaciones y de establecer otras nuevas.

NOTA: El resultado de las encuestas de este día fueron las siguientes: una calificación de 8,6 para la Asamblea y de 8,8 para la comida. Gracias a todos/as por su colaboración.





VOLUNTARIADO TRANSFORMADOR

'bolunta' es la Agencia para el Voluntariado y la Participación Social. A lo largo de todo el año organiza jornadas de formación en diversos ámbitos y, ALCER Bizkaia no siendo ajeno al del voluntariado fue invitada a participar en el cursillo que ofreció la primera, el día 9-02-2019 con una duración de cinco horas. La presentación y desarrollo estuvo a cargo de Sole de 'bolunta', acompañada de Marisol y Paula pertenecientes al Foro de Entidades de Voluntariado de Bizkaia.

A dicho foro podemos definirlo como un espacio para intercambiar experiencias entre algo más de treinta entidades sin ánimo de lucro en Bizkaia. Se celebran de cinco a siete reuniones anuales y tiene representación en el Consejo Vasco del Voluntariado.

En el día citado, el objeto de la formación fue "HACIA UNA CULTURA DEL VOLUNTARIADO TRANSFORMADOR: DE LA TAREA AL CAMBIO SOCIAL". Con este lema y partiendo de la pregunta: ¿Qué es una persona voluntaria?, nos centramos en la respuesta inequívoca que tenemos asumida desde el día en que tomamos la decisión de serlo, dar lo que podemos de nosotros/as sin esperar ninguna compensación económica. Ahora bien, debemos tener en cuenta otras reflexiones como: el ¿Por qué?, ¿Qué es la cultura del voluntariado?, ¿Qué dimensiones tiene?, ¿Qué punto de partida? y ¿Cómo avanzamos?. Aquí es donde comienza después de analizadas, lo

que es un voluntario transformador que, no debe confundirse con "campañas puntuales de sensibilización o recaudación de fondos", sino como una "acción transformadora y de cambio social". Evidentemente no es algo fácil de realizar tal y como está conformada la sociedad actual, mucho menos por nuestro colectivo que está bastante definido hacia lo primero, pero no es baladí, ya que sin apenas reparar en ello estamos contribuyendo al segundo porque cada acción que realizamos y cada evento en el que participamos es un granito que puede contribuir a formar una montaña. Eso es cambiar también la sociedad y es nuestra forma de ser.

Al final de la sesión se debatió sobre las conclusiones finales y cada cual manifestó abiertamente su punto de vista que generalmente fue bastante coincidente. Es necesario responsabilidad, generar ciudadanía crítica, no resignarse a estar inmóvil, enfrentarse a la injusticia, apostar por la solidaridad con el propio ejemplo, fijar objetivos, comprobar resultados, dotarlos de análisis y, sobre todo, recibir apoyo de las entidades para desarrollar en condiciones la labor encomendada.

Como cierre hubo por parte de las responsables, una presentación de pautas dirigidas a las organizaciones que deseen apostar por EL VOLUNTARIADO TRANSFORMADOR, ofreciendo un esquema de autodiagnóstico como primer paso.



IZAN

SER VOLUNTARIA O VOLUNTARIO...

- Es tomar conciencia de las necesidades sociales y sentirse implicado en su mejora.
- Es dar valor a la vida a través del ejercicio de la gratuidad y la solidaridad con los y las demás.
- Es compromiso y contribución activa en la sociedad desde un proyecto común.
- Es creer en las personas, en el encuentro y en el dialogo.
- Es apostar por la construcción de una sociedad civil crítica, organizada, inclusiva y activa.
- Es buscar la transformación social teniendo como meta la dignidad de todas las personas, la justicia social y un desarrollo sostenible.
- Es ser EMBAJADORES de la acción voluntaria sensibilizando e implicando a otras personas.

PERO SOBRE TODO, PARA QUIÉN LO PRACTICA, SER VOLUNTARIA O VOLUNTARIO

ES UNA FORMA DE SER

A.E.N.A

Este año, la Federación Nacional ALCER solicitó a AENA, poder instalar mesas informativas en los aeropuertos y así poder extender las redes de captación de futuros donantes de órganos a otros lugares que hasta ahora no habían sido trabajados.

Una vez establecidos los primeros contactos y dándonos el permiso para poder hacer esta campaña, han sido numerosas las gestiones que ha habido que hacer desde nuestra asociación para lograr salir airosos de un nuevo reto.

Con turnos de mañana y tarde la Junta Directiva y los Voluntarios, durante los días 11/12/13/15 de marzo han hecho el trabajo de informar, orientar y transmitir a la sociedad la siempre necesaria donación de órganos.



GASTRONOMÍA Y NUTRICIÓN PARA LA SALUD RENAL

CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN Y PROGRAMA FORMATIVO EN COLABORACIÓN CON LAS ESCUELAS DE HOSTELERÍA

PLACER ES SALUD



fotografía esti olaberri

creando sinergias

Estibeliz Olaberri. Dietista-Nutricionista, ALCER Bizkaia.

Este programa nace con el objetivo de sensibilizar sobre el impacto de la alimentación en la salud renal y tiene toda la intención de acercarnos a formas más beneficiosas y placenteras de alimentarnos.

Durante los meses de Febrero y Marzo, en torno a la celebración del Día Mundial del Riñón, hemos puesto en marcha este programa con la colaboración de las Escuelas de Hostelería de Leioa, Bilbao y en Galdakao, con el Centro de Formación Profesional a Distancia del País Vasco BIRTHLH, ampliándose a los alumnos de Vitoria, a través de la plataforma digital. También hemos contado con la participación de Zuriñe García, Jefa de cocina del Restaurante Andra-Mari de Galdakao, con una estrella Michelin desde 1983.

Nuestro agradecimiento a todas las personas que habéis tomado parte, acompañando, aprendiendo, creando juntas y también disfrutando de todos estos deliciosos platos y encuentros.

Hilabete hauetan, etorkizuneko ostalaritza profesionalen prestakuntzan parte hartu izan dugu, nutrizioaren inguruko hitzaldi eta laborategien bitartez, giltzurrunetako gaixoen dietaren oinarriak lantzen. Irakasleen trinkotasunari esker, eta baita irakaslegoaren parte hartzeari esker, proiektu sustagarri hau aurrera eraman ahal izan dugu.

fotografía rfe moreal



aprender desde la experiencia vivencial



Cuando nos diagnostican una enfermedad renal y esta va avanzando, nos enfrentamos a un nuevo escenario cambiante, una dieta sin sal añadida, sin azúcar, baja en grasas, con control de la ingesta proteica, con control de potasio, de fósforo... con control de líquidos... la cosa se complica. Hay que hacerse cargo de muchos aspectos nutricionales, y llevar a la práctica una alimentación adecuada no es tarea fácil. A menudo nos desmotivamos por "no saber qué comer", o porque sentimos tan reducidas las posibilidades que la idea de comer deja de estar ligada a una experiencia placentera.

En este sentido, este proyecto, que apuesta por la salud integral de la persona, ha culminado con tres eventos gastronómicos - uno en cada escuela de hostelería - cerrando así el círculo educativo con pacientes renales, familiares y amigos. Estos han podido disfrutar de los platos diseñados durante el programa formativo, dándoles así la opción de abrir su imaginario y ampliar el repertorio de cocina.



En las próximas páginas os presentamos un resumen de los platos y recetas que han compuesto cada menú, así como las adaptaciones que hemos realizado para adecuarlas a la dieta de personas con Enfermedad Renal Crónica.



Todas aquellas personas que estéis interesadas en los platos, ¡atentas a nuestras redes sociales! Iremos publicando cómo realizar las elaboraciones paso a paso y próximamente estarán disponibles los vídeos sobre las recetas realizados por BIRTLH.

PROGRAMA

CHARLA

manejo de la dieta del paciente renal crónico

BIRTLH 4 FEBRERO

E.H.LEIOA 7 FEBRERO

E.S.H. BILBAO 8 FEBRERO

TALLER EN COCINA

adaptación y elaboración de recetas

BIRTLH 11 MARZO

E.H.LEIOA 14 FEBRERO

E.S.H. BILBAO 15 FEBRERO

JORNADAS GASTRONÓMICAS

BIRTLH 25 MARZO

E.H.LEIOA 18-19-20 FEBRERO

E.S.H. BILBAO 14 MARZO
DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

ENSALADA TIBIA DE PATO Y PUERROS CON VINAGRETA DE MOSTAZA A LA ANTIGUA

#zerosal #probióticos #prebióticos



ADAPTACIONES:

Hemos reducido la cantidad de pato a 50g por ración para no sobrepasar el aporte de proteínas de todo el menú en su conjunto.
Hemos retirado gran parte de la grasa del confit.
Hemos elegido verduras con bajo contenido en potasio y utilizado técnicas culinarias para reducir este mineral (remojo para el bouquet y escaldado > congelación > cocción para el puerro y las verduras del fondo de ave).
Hemos utilizado tomate pera en conserva para la vinagreta en lugar de fresco (menor contenido en potasio).
Hemos sustituido la sal por especias para intensificar el sabor: el aceite de oliva aromatizado con especias en la vinagreta (romero, tomillo, pimienta negra...), le da el toque final al plato.

TARTAleta DE VERDURAS CON CREMA DE CALABAZA

#zerosal #prebióticos



ADAPTACIONES:

Hemos escaldado > congelado > descongelado la calabaza previamente a la preparación.
Hemos mezclado harina de trigo y harina de castañas para la tartaleta (previamente cocidas y congeladas para reducir el potasio).
Hemos sustituido las acelgas por un pisto con tomate en conserva (menos potasio), cebolla, calabacín, pimientos y zanahoria (previamente escaldados > congelados > descongelados).
Hemos eliminado la leche de la receta.
Hemos eliminado los huevos de la receta.
Hemos eliminado la sal de la receta.
Hemos intensificado el sabor dulce con cebolla glaseada al txakoli.

FILETES DE SALMONETE SOBRE ARROZ CREMOSO DE CHIPIRÓN

#zerosal #proteínas #omega3



ADAPTACIONES:

Hemos escaldado/congelado/descongelado las verduras (cebolla, puerro, etc) y remojado los trigueros durante 4 horas, antes de cocer y asar en plancha.
Hemos reducido la cantidad de salmonete y chipirón para no sobrepasar el aporte de proteínas de todo el menú en su conjunto.
Hemos eliminado la sal de la receta.
Hemos eliminado la nata de la receta.
Hemos añadido una peineta crujiente de patata con salsa de chipirón (previa cocción corta > remojo > cocción de las patatas para eliminar el potasio).
Hemos añadido unas habitas frescas decorativas al plato, ya que estamos en plena temporada de esta leguminosa.

COMPOSICIÓN DE CÍTRICOS Y YOGUR AROMATIZADO CON ARÁNDANOS FRESCOS

#zeroazúcar #probióticos #vitaminaC #antioxidantes



ADAPTACIONES:

En este plato se ha mantenido la receta original, únicamente hemos eliminado el azúcar de la infusión de naranja y la gelatina de yogur.

* atención personas con medicación.

Los pomelos, al igual que otros cítricos, son ricos en antioxidantes como Vitamina C, ácido fólico, vitamina A... Además, aportan muy pocas calorías, resultan ligeros y depurativos, tienen efecto antibacteriano, antiinflamatorio y digestivo, son ricos en fibra, por lo que su consumo es muy recomendable para la población general, sobre todo en invierno, que es su temporada.

Sin embargo, hay numerosos medicamentos que interactúan con el pomelo, más específicamente con su zumo. Consulte a su médico especialista la conveniencia de incluir pomelos en su dieta.

Escuela de Hostelería de Leioa

Partíamos del amplio recetario de cocina de la escuela, y junto con el equipo de profesores, hicimos una selección de aquellos platos que combinados formarían el menú. Tras analizar cada uno de ellos y revisar los ingredientes, así como el perfil nutricional de cada receta, planteamos una serie de cambios y adaptaciones tal y como se describen en estas páginas.

Durante el taller en cocina, los alumnos y alumnas se organizaron en grupos de trabajo para elaborar las recetas. En algunos casos fuimos improvisando con nuevas ideas y aportaciones del grupo, ya que en eso consiste el arte de cocinar, en unir el conocimiento técnico, la intuición y la creatividad, y conseguir dar el toque personal a cada receta.

"El trabajo de adaptación de nuestro recetario a las necesidades dietéticas de los enfermos de riñón, nos ha permitido conocer los retos alimentarios a las que se enfrenta este colectivo diariamente. Esperamos repetir esta actividad próximamente para poder seguir dando visibilidad a esta enfermedad. ¡Muchas gracias por vuestra confianza!"

Cristina Askorbe
Jefa de estudios E.H. Leioa

CREMA TIBIA DE COLIFLOR
ESPECIADA



#zerosal #prebióticos

ADAPTACIONES:

Hemos combinado zanahoria, puerro y cebolla con una verdura de alto contenido en potasio y utilizado técnicas culinarias para reducir este mineral:

- > escaldado
- > congelación
- > descongelación en remojo
- > cocción (eliminando el líquido resultante de la cocción)

De este modo reducimos significativamente la cantidad de potasio de la coliflor.

El crujiente de puerros adorna el plato y ayuda a dar contraste a la textura. Hemos condimentado con especias para intensificar el sabor, y una pincelada de aceite de oliva virgen extra.

PASTA FRESCA AL PESTO CON
VERDURITAS Y SALMÓN



#zerosal #prebióticos #omega-3

ADAPTACIONES:

La pasta fresca se ha elaborado al momento, de la forma más artesanal, amasando con las manos hasta conseguir la textura necesaria. Hemos retirado algunos ingredientes de la receta original del pesto como son los piñones debido a su alto contenido en potasio, y reducido la cantidad de queso parmesano ya que contiene mucho fósforo, con objeto de ajustar el aporte de este mineral en todo el menú en su conjunto. Las verduras salteadas han sido sometidas a escaldado > congelación > descongelación para reducir el potasio.

Hemos eliminado la sal de toda la preparación.

El toque de sabor marino se lo da el salmón, que además aporta omega-3, ácidos grasos cardiosaludables y con propiedades antiinflamatorias. Una pequeña cantidad para no sobrepasarnos en el aporte proteico total del menú.

SECRETO IBÉRICO CON TRES
TEXTURAS DE MELOCOTÓN
Y SALSA PONZU



#zerosal #probióticos #proteínas

ADAPTACIONES:

Hemos elegido cerdo, una carne que presenta un perfil de grasas más equilibrado que las carnes rojas (con mayor contenido de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas) y hemos ajustado la ración para que la cantidad total de proteínas de todo el menú no fuera excesivamente alta. La salsa que adereza el plato está compuesta de vinagre de arroz, zumo de cítricos y para dar ese toque inspirado en la cocina japonesa lleva una mezcla de mirin (vino de arroz con bajo contenido en alcohol), katsuobushi (virutas de atún seco y ahumado) y hemos utilizado una salsa de soja ecológica, elaborada por procedimientos artesanales, libre de azúcar, y con un contenido no significativo de sodio.

Las texturas de melocotón son un cremoso puré, una gelatina espesada con agar-agar, y dados de melocotón en almíbar asados.

PASTEL DE ZANAHORIAS



#zeroazúcar #B-carotenos
#probióticos #prebióticos
#antioxidantes

ADAPTACIONES:

Nos hemos inspirado para este postre en el tradicional pastel de zanahorias. Son muchas las modificaciones realizadas con respecto a la receta original, ya que es un plato con alto contenido en grasas, colesterol, azúcar, fósforo y altamente calórico, así que ha sido todo un reto conseguir adaptarlo y seguir ofreciendo un bocado delicioso para terminar la comida. Hemos reducido el aporte calórico, de fósforo y grasas saturadas de esta deliciosa receta eliminando la nata y minimizando la cantidad de crema de queso y leche en la mousse. Como sustitutivo del azúcar hemos utilizado stevia, un edulcorante natural, tanto para hacer el Crumblé (la galleta crujiente) como para la confitura de zanahoria. El granizado y la confitura de zanahoria que son los protagonistas de este postre, se han elaborado en base a zanahoria tratada con remojo y cocción para reducir el contenido en potasio.

Escuela Superior de Hostelería Bilbao

Todos los platos han sido cocinados potenciando sabores de una forma alternativa. Hemos sustituido el azúcar por stevia y hemos utilizado salsa de soja ecológica elaborada de forma artesanal, para dar el punto salado con un aporte muy bajo de sodio por ración. Las verduras han sido sometidas a distintas técnicas culinarias para la reducción de potasio: escaldado y congelación o bien remojo y cocción en medio líquido, desechando siempre los caldos. Gracias a que contábamos con la presencia de Sergio y sus conocimientos en Nutrición y Cocina, ha sido muy enriquecedor para los estudiantes.

"Ha sido una experiencia impactante y todo un reto para nosotros. Nos ha permitido conocer de cerca la realidad sobre la dificultad que supone alimentarse en el día a día para el colectivo de personas con enfermedad renal. Estamos agradecidos de haber tenido la oportunidad de acercar esta situación a nuestros estudiantes, futuros profesionales y poder trabajar de manera conjunta para realizar un menú adecuado y que además permita disfrutar de la comida".

Sergio Granadero
Profesor de cocina,
Dietista Nutricionista
de la ESHBI.

ESHBI
ESCUELA SUPERIOR DE HOSTELERÍA DE BILBAO

ENSALADA DE ENDIABIAS Y PERA
CON VINAGRETA DE MELOCOTÓN



PATÉ DE BERENJENA
ESPECIADA CON PAN ARMENIO.



CREMA DE BERZA Y ZANAHORIAS
CON CRUJIENTE DE PATATA



CHIPIRÓN ENCEBOLLADO CON
ESPONJA DE SU TINTA



ROLLITO DE PRIMAVERA CON
MERMELADA DE FRAMBUESA



HAMBURGUESITAS DE LENTEJAS
CON ALI-OLI VEGANO DE LECHE DE
ARROZ



BIZCOCHO DE NARANJA
AROMATIZADO AL LIMÓN



TARTELETA DE CALABAZA ESPECIADA
Y MERENGUE "SUGAR-FREE"



BIRTLH

CIFP de Aprendizajes Virtuales y Digitalizados.

Todas estas deliciosas recetas (y muchas más) fueron propuestas por el alumnado, que tras una difícil selección, y después de ponerlas a prueba en el laboratorio de cocina, fueron las que compusieron el lunch del que pudimos disfrutar el pasado mes de marzo.

Todos los platos fueron cocinados potenciando sabores sin sal añadida, sustituimos el azúcar por maltitol, y a las verduras se les aplicaron distintas técnicas culinarias para la reducción de potasio.

BOCADITO DE POLLO
ESCABECHADO



"Plazer handia izan da benetako taldelanean entolatu den ekintza hau koordinatzea, eskerrik asko parte hartu duzuen pertsona guztiei!"

Oier Arranz
Sukeldaritza Zikloko
Koordinatzailea



Con la
colaboración
de:



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- RESPIRO FAMILIAR A GRANADA:
DEL 15 AL 22 DE MAYO
- SEMANA DEL DONANTE DÍAS:
3-4-6- 7 de Junio
- DÍA DEL DONANTE:
5 DE JUNIO



PRÓXIMO ARTÍCULO

NEFROPATÍA DIABÉTICA PERSPECTIVA DEL ENDOCRINO (ANDONI MONZÓN)



PUBLICACIONES

“La alimentación en la enfermedad renal”

Venta en la asociación, 16€

LABORAL KUTXA TIENE OFERTAS ESPECIALES EN SEGUROS PARA SOCIOS/AS DE ALCER BIZKAIA. CONTACTAR EN LA OFICINA DE SANTA CLARA 10 EN SANTUTXU, O LLAMAR AL 944 986 553.



VIVIENDA SOCIAL



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

Para más información y reservas
944598750 - 688601020



QUIERO SER DONANTE

ÓRGANOS Y TEJIDOS ORGANOAK ETA EHUNAK

Para que despues de mi fallecimiento puedan utilizarse para la curación de otras personas.
Nire heriotzaren ondoaren beste pertsona batzuk osatzeko erabil dezaten.

Nombre / Izena

DNI / NAN

Dirección / Helbidea

Localidad / Herria

Código postal / Postal codea

Teléfono / Telefonoa

Firma donante / Emailearen sinadura

Firma testigo (DNI) / Testiguaren sinadura (NAN)

Solo en caso de menores de edad
Adin txikikoaren kasuan bakarrik



La cuota anual son 45 Euros / Urteko kuota 45 euro

DESEO HACERME SOCIO

Nombre / Izena

DNI / NAN

Dirección / Helbidea

Localidad / Herria

Código postal / Postal codea

Teléfono / Telefonoa

El importe de la cuota lo abonaré / Kuotaren ordainketa :

- En efectivo en la asociación / eskuz ordaindu nahi duanak elkartean
- Domiciliación bancaria / bankuko zenbakia



mugarik GABEKO eremu^{bat}

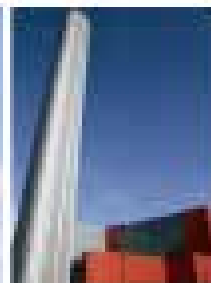
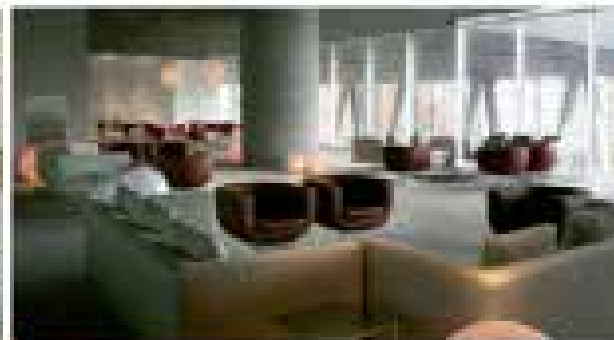
TOPAKETARAKO LEKURIK EGOKIENA

AZOKAK, JAIALDIAK, FORUMAK, MINTEGIAK, JAIAK, IKUSKIZUNAK, KIROL EKITALDIAK, KONZERTUAK,
BILTZARRAK, KONGRESOAK, SIMPOSIOAK, HITZALDIAK, BILERAK, AURKEZPENAK, OTURUNTZAK, IKASTARDAK...

un espacio SIN límites

EL MEJOR LUGAR PARA EL ENCUENTRO

FERIAS, CERTÁMENES, FORUMS, SEMINARIOS, FIESTAS, ESPECTÁCULOS, ACONTECIMIENTOS DEPORTIVOS, CONCIERTOS,
CONVENCIONES, CONGRESOS, SIMPOSIOS, CONFERENCIAS, REUNIONES, PRESENTACIONES, BANQUETES, CURSOS...



www.bilbaoexhibitioncentre.com

**B!
E!
C!** BILBAO
EXHIBITION
CENTRE

EXPO 2011



En familia se celebra mejor




HGB
HOTEL GRAN BILBAO



Indalecio Prieto 1
48004 Bilbao
+34 944 328 575

En el Hotel Gran Bilbao sabemos que hay acontecimientos que sólo se viven una vez, pero que permanecen toda una vida: bodas, banquetes, comuniones, bautizos, cumpleaños, comidas familiares... Cualquier celebración tiene cabida en nuestros salones.

Disponemos de una completa selección de menús de gran calidad para todos los gustos con los que agasajar a tus invitados como se merecen. O si lo prefieres, nuestro equipo culinario personalizará tu menú de acuerdo con tus preferencias.

 El hotel está situado a escasos pasos del casco viejo,
 tiene muy fácil acceso para llegar en coche
 y ofrece parking gratuito para los asistentes.



www.hotelgranbilbao.com - hotel@hotelgranbilbao.com - [@HotelGranBilbao](https://www.instagram.com/HotelGranBilbao)