

3.º TRIMESTRE 2018

78

ALCER BIZKATA

REVISTA EDITADA POR LA ASOCIACIÓN DE ENFERMOS RENALES

VIVIR CADA DÍA EGUNERO BIZIZ



RESPIRO FAMILIAR EN MÁLAGA



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.



BFA
DFB
Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

EDITOR

ALCER BIZKAIA

DIRECCIÓN

ALCER BIZKAIA

REDACCIÓN

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

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

9
INFORMACIÓN

12
ACTIVIDADES

18
NUTRICIÓN

21
ANUNCIOS

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



Ocasionalmente suceden acontecimientos que al conocerlos, nos causan, si no es inquietud, al menos sí cierta atención en seguir su desarrollo. Uno de ellos es el referido al trasplante hepático realizado al Sr. Eric Abidal, sobre el cual se han denunciado presuntas irregularidades.

Respecto a los trasplantes, en ALCER tenemos como principio irrenunciable que han de ser legales y moralmente aceptables. El caso está en manos judiciales que lo resolverán en su día, pero como queremos daros conocimiento de este tema tan especial, en páginas interiores de esta revista publicamos información de la O.N.T. al respecto.

También informamos del Taller que va a impartir Esti Olábarri Dietista-Nutricionista de ALCER para personas con enfermedad renal crónica sobre Etiquetas Nutricionales. Asimismo, la Dietista trabajará próximamente en un Curso sobre “Escuela de Cocina y Nutrición en la ERC”, con la colaboración de las Escuelas de Hostelería de Galdakao y Leioa, así como de la Escuela Superior de Hostelería de Bilbao.

Todos nuestros asociados sois conocedores de que ALCER Bizkaia, económicamente se apoya en la indiscutible colaboración de entidades oficiales y empresas colaboradoras, pero también debéis conocer que existen personas donantes (que normalmente quieren conservar su anonimato), que a veces aportan a nuestra entidad alguna cantidad de dinero. Estos gestos de generosidad hacen que demos en esta Editorial el agradecimiento más sincero de toda la Junta Directiva.

Cuando esta revista esté en vuestras manos, estará terminando el periodo vacacional. Si este tiempo ha sido agradable para vosotros, os felicitamos; a quien aún no se lo haya podido permitir, esperamos que disfrutéis con esas pequeñas cosas que la vida nos ofrece cada día.

Editorial honetan adierazi nahi dugu arazo bat dugula Elkarreak ematen dituen zerbitzuekin.

Dakizuen bezala, gure egoitzan Psikologia eta Dietista-Nutrizionista profesionalak ari dira lanean eta elkarreak aldi behingo hitzorduak ematen ditu profesional horien kontsultetara joateko.

Paziente askok eskatzen dutenez profesional horien arreta, luzatu egin diegu lan kontratua (horrek elkarreari eragingo dion gastu ekonomikoarekin), eskaera guztiak ase ahal izateko. Badaukagu itxaro-zerrenda bat, eta ahalegina egiten ari gara zerrenda hori ahalik eta laburrena izan dadin. Horregatik, kontsultetara joaten zaretenoi mesedez eskatu nahi dizuegu errespetatu ditzazuela ezarritako hitzorduaren eguna eta ordua. Gainera, Zuzendaritza Batzordeak erabaki du oso zorrotz jokatu duela fidantzaren itzulketarekin ezarritako arauak betetzen ez badira.

Sarritan hitzordua bertan behera uzten da egunean bertan (edo ez da abisatu ere egiten). Hori etsigarria da guretzat, aukera galtzen dugulako premia duten beste paziente batzuei arreta emateko. Denok jokatu behar dugu arduraz, bestela geurekoikerian eroriko gara eta.

Badakigu batzuetan ezusteko larriak gertatzen direla, eta halakoetan ezinezkoa dela kontsultara joatea. Baina kasu horiek gutxi izaten dira. Beraz, asmoa baduzue hitzordua bertan behera uzteko, abisatu ahalik eta azkarren, zeren ez abisatzea benetan nahasgarria baita profesionalentzat eta tratamenduaren zain dauden pazienteentzat.

Elkartean gogor egiten dugu lan dena ondo joan dadin, beraz, espero dugu hemendik aurrera konponduko dugula “arazo” hau.

Zuzendaritza Batzordearen izenean, uda ona pasa dezazuela. Egoitzan egongo gara uneoro, baita abuztuan ere, ezer behar duzuenarako.

Belén Herrera Furones

ALCER Bizkaiako presidentea

Presidenta ALCER Bizkaia

PREGUNTAS A LA ENFERMERA..

Carmen Maria Gonzalez Rios,

Supervisora de la unidad de diálisis de nefrología del hospital de Galdakao



defecto de algún componente como el fosforo, potasio, calcio o proteínas?

En principio no, pero en las alteraciones del calcio se pueden producir calambres musculares.



Los profesionales tratan de orientar y guiar por el camino idóneo de preservar la función del riñón



Estando en la etapa de diálisis (peritoneal o hemodiálisis) y habiendo sido practicante de algún deporte o trabajo que suponga un esfuerzo físico notable, ¿habría que abandonarlo radicalmente o seguir haciéndolo hasta la medida de nuestras posibilidades sin temor a malograr el catéter o la fistula?

¡No!, no hay que dejar de hacer ejercicio, solo hay que ajustarse a la situación del momento. Se seguiría con el mismo que se ha estado realizando hasta ese momento, solo que antes de retomarlo, es muy importante estar asesorado por personal cualificado.

Entendiendo que hay deportes de riesgos o de un gran esfuerzo, que no sea recomendable y puedan dañar a la fistula.

En Dialisis peritoneal, cuidado de no producir roces al catéter peritoneal o al orificio de salida.

Siempre es conveniente asesorarse en la consulta E.R.C.A.

Cuando en la E.R.C nos encontramos en etapa de prediálisis y los controles médicos son cada uno, dos o tres meses: ¿Qué síntomas nos indicaría un aumento de fosforo en la sangre en los intervalos entre controles?

No hay un síntoma específico. Ocasionalmente prurito (picores). Se debe de vigilar la dieta y comprobar si hay medicación prescrita, que se esté tomando correctamente.

Ante cualquier eventualidad se ha de consultar con su referente de consulta ERCA.

Cuando antes de padecer E.R.C, no se tienen contracciones musculares en el abdomen y síndrome de piernas inquietas, pero despues al encontrarnos en cualquier estadio de la misma se manifiestan, ¿podemos asociarlos al exceso o



En el caso de no haber estado realizando ejercicio de forma periódica y se quiera iniciar, se debe elegir una actividad continua, tal como caminar, montar en bicicleta, nadar, baile aeróbico o cualquier otra actividad en la que se mueven grandes grupos musculares de forma continua.

Debemos recordar la importancia de contar o consultar con un profesional, que nos asesore para evitar lesiones osteo-musculares y en la unidad de diálisis reforzar los cuidados del acceso (fistula, catéter peritoneal).

La sed y sequedad de boca que se padece nos hace recurrir a “trucos” como usar rodajas de limón o cubitos de hielo congelados.

¿Haciendo esto corremos el riesgo de deshidratación? ¿En verano deberíamos beber algo más de lo recomendado?

Por recurrir a estos trucos, no hay peligro de deshidratación y tampoco por la enfermedad renal. Con los “trucos” hay que tener cuidado.

Estos de los que se comentan, están bien siempre que sean moderados. Si se habla de las rodajas de limón, hay que considerar: ¿cuántas, que grosor, comemos el jugo, la piel? El limón es un fruto y como tal contiene potasio.

Sobre **los cubitos de hielo**, ocurre igual, pero esta vez no es problema de potasio, es **problema de volumen**, ya que se mete en la boca para refrescar pero, ¿qué ocurre cuando se va derritiendo?, el caso de desecharlo y no tragarlo, sería la situación óptima, pero este no suele ser el caso, al derretirse se va tragando y en ocasiones incluso, sin llegar a ser consciente de ello.

Si este volumen lo tenemos en cuenta y restamos del resto del volumen total recomendado en 24 h, está bien, pero **“esta golosina fría”**, mal controlada y en exceso, puede perjudicar.

Cuando se ha pasado por todo ya como: prediálisis, diálisis peritoneal, hemodiálisis y trasplante, y entre todas las etapas ha durado la E.R.C varios

años, ¿el resto de órganos vuelven a funcionar como antes de la E.R.C?

Después del trasplante, sí que se hay gran mejoría, esto dependerá de si el órgano ya estaba enfermo o lesionado.

¿Que ocurre con los huesos?

Es probable que sí tengan una gran mejoría, pero Incluso después de un trasplante con éxito, los problemas de los huesos pueden continuar aun cuando el tratamiento haya reestablecido la función renal.

Además, los medicamentos “antirechazo” que son necesarios para que el cuerpo no rechace el nuevo riñón, pueden contribuir con nuevos problemas.

¿Crees que en la primera etapa de la E.R.C es imprescindible la alimentación?

En la ERC, llevar una alimentación equilibrada será de gran importancia y podría ayudar incluso a retrasar la progresión de la enfermedad. La alimentación es fundamental en cualquier etapa de la E.R.C. Se deben cubrir las necesidades energéticas, para evitar carencias.

¿Se puede retrasar con la alimentación la entrada en diálisis?

Pues como he comentado en la pregunta anterior, la dieta es algo tan importante que puede llegar a enlentecer la entrada en tratamiento renal sustitutivo, siempre y cuando se sigan las indicaciones aportadas por su centro de referencia.

Los profesionales tratan de orientar y guiar por el camino idóneo de preservar la función del riñón el mayor tiempo posible, pero cada uno debe ser responsable y consecuente con lo que ingiere.

¿Qué importancia tiene la tensión arterial y el peso en todo el proceso de la E.R.C?

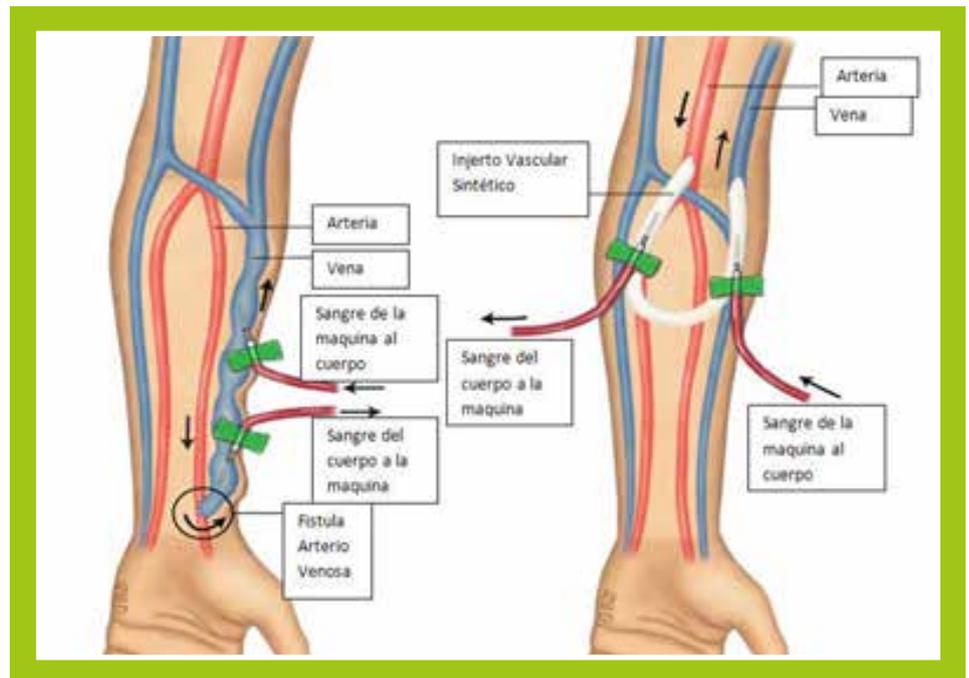
Los riñones desempeñan un papel clave para mantener la tensión arterial de una persona dentro de los límites saludables, y a su vez, la tensión arterial puede afectar la salud de los riñones.

La tensión arterial alta, también llamada hipertensión, puede dañar los riñones y provocar insuficiencia renal crónica.

La obesidad puede empeorar la función renal. Hay relación entre la obesidad y la tensión arterial alta; ya que la elevación del peso es directamente proporcional a la elevación de la tensión arterial.

Pudiendo llegar a empeorar la función renal significativamente.

Nos podrías indicar los cuidados tanto del catéter como la fistula para mantener el estado óptimo de ambos



Educación del paciente: autocuidados con fistula Arteriovenosa

- No coger peso con el brazo portador de FAVI.
- No hacer ejercicios bruscos con ese brazo.
- No llevar objetos que compriman.
- Autovaloración del thrill.
- Adecuada compresión ante situaciones de sangrado.
- Importancia de rotar la zona de punción tanto en Fistulas como en prótesis, ya que de esta manera se pueden llegar a evitar los aneurismas, que son los “bultos” que salen en el brazo tras repetidas punciones en el mismo punto.

Educación del paciente: autocuidados con catéter peritoneal

- Mantener una buena higiene corporal
- Llevar ropa limpia
- Vigilar que no se mueva y pueda producir tirones tracciones
- No utilizar cremas ni polvos alrededor de orificio de salida del catéter.

Vigilar cada día:

- Si esta enrojecido
- Si esta inflamado
- Si ha sangrado
- Si esta húmedo
- Si hay costra

Ante la aparición de algunos de estos signos, hay que ponerse en contacto con la unidad de diálisis peritoneal.

ALCER BIZK AIA EN INTERNET



www.alcerbizkaia.blogspot.com.es



www.facebook.com/ALCERBizkaiaBilbao



www.alcerbizkaia.org



www.twitter.com/AlcerBizkaia



ONT

COMUNICADO OFICIAL CASO ABIDAL

Debido a las alarmantes noticias publicadas en los medios de comunicación sobre el trasplante de hígado practicado en su día al futbolista Eric Abidal, creemos necesario que para la debida información de todos nuestros asociados y demás lectores de esta revista, demos a conocer el comunicado que la ONT ha emitido el día 17 de julio al respecto.

La ONT considera que el trasplante hepático se realizó conforme a la ley, pero de reabrirse el caso se personará como acusación particular

17 de julio de 2018.- En relación con la investigación realizada por la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) sobre el proceso de trasplante hepático de donante vivo del Sr. Eric Abidal, esta institución informa de lo siguiente:

- La ONT, en colaboración con el Hospital Clinic y la Organización Catalana de Trasplantes (OCATT) ha revisado todos y cada uno de los pasos del proceso en el ámbito de sus competencias, es decir, desde el punto de vista clínico y sanitario. En paralelo, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya ha realizado una inspección en el Hospital Clinic, cuyo informe final aún no se ha emitido.

- Los datos de la ONT confirman que el trasplante hepático del Sr. Eric Abidal se realizó conforme a la legislación vigente y a la buena práctica clínica.

- En contra de lo publicado por algunas informaciones, el Sr. Eric Abidal estuvo en lista de espera para trasplante de donante fallecido. Ante la progresión de su enfermedad, el equipo médico consideró la opción de un trasplante hepático de donante vivo, lo que en ningún caso excluía la posibilidad del trasplante de donante fallecido de surgir la oportunidad.

- Las identidades de donante y receptor y el parentesco entre ambos fueron comprobados documentalmente en el centro, en el primer filtro* que la ley contempla para la donación de vivo. Aunque la legislación no exige que la donación entre vivos tenga que tener lugar en el ámbito familiar, al especificarse la existencia de una relación de parentesco, ésta se verificó documentalmente. En el Hospital Clinic consta acta de nacimiento y libro de familia tanto del donante como del receptor, de los que se deduce que son primos hermanos.

- El donante fue sometido a una rigurosa evaluación médico-quirúrgica y psicosocial, en la que fueron analizadas adecuadamente sus motivaciones para la donación y su relación con el receptor. Como es preceptivo, el caso fue valorado por el Comité de Ética asistencial del centro con resolución positiva (segundo filtro*). Este informe describe, entre otros aspectos, un entorno familiar, laboral, económico y social del donante favorable a la donación.

- Posteriormente, el donante compareció ante el la jueza encargada del Registro Civil de Barcelona, antes de proceder a la extracción del órgano. La jueza volvió a comprobar documentalmente la relación entre donante y receptor y dejó constancia de que la donación se realizaba de forma libre y altruista, en el tercer filtro* legalmente establecido. El Hospital Clinic ha confirmado que en el Juzgado del Registro Civil de Barcelona en el que compareció el donante existe copia de su documento de identidad.



- La comunicación con el donante, que hablaba exclusivamente francés, la mantuvo de manera directa un miembro del equipo de Coordinación de Trasplantes del Hospital Clinic de Barcelona, que hablaba francés de manera fluida. No se recurrió a ningún otro traductor.

- Pese a todo lo anterior, dada la gravedad extrema de los hechos denunciados y teniendo en cuenta que sus competencias se limitan al ámbito clínico-sanitario, la ONT se personará como acusación particular en el supuesto de que la jueza decida reabrir el caso.

- Recuerda que si estos hechos no se investigan hasta el fondo, pueden generar desconfianza entre la ciudadanía sobre el proceso de donación de órganos, que permite salvar miles de vidas en nuestro país cada año.

- La ONT se ha puesto a disposición de la Fiscalía y de la Guardia Civil para proporcionarles cualquier tipo de información que puedan necesitar en relación a este caso.

- Por último, subraya su tolerancia cero con el tráfico de órganos y agradece a los ciudadanos y medios de comunicación su confianza en el sistema español de trasplantes.

*Filtros que contempla la ley para los casos de donación de vivo de órganos. En los casos de la donación de vivo, el sistema español de trasplantes contempla controles a tres niveles diferentes precisamente para garantizar que la donación de vivo, renal o hepática, se realiza bajo los principios éticos de altruismo y voluntariedad total, sin presión económica o de otro tipo.

- 1) Un primer control se realiza por parte de un equipo médico independiente del que va a realizar la extracción del órgano y su posterior trasplante.

- 2) Un segundo control radica en el Comité de Ética del Hospital que tiene que emitir una resolución positiva o negativa de la donación de vivo caso por caso.

- 3) En tercera instancia, el donante, acompañado por un médico del equipo que va a realizar la extracción del órgano y del médico que ha evaluado al donante, debe otorgar su consentimiento expreso a la donación ante un juez, y dejar constancia de que la donación se va a realizar sin ningún tipo de contraprestación económica o presión psicológica.



ENCUENTROS CON PROFESIONALES DE LA SALUD

Hay actividades a las que asistimos la Junta Directiva y que normalmente no reflejamos en la revista. Hemos pensado que todos debéis conocer que la asociación está inmersa en numerosos encuentros con profesionales de la salud que están trabajando en los tres Territorios de la Comunidad.

Participamos en el proyecto Seguridad del paciente, que permitirá a este el poder tomar decisiones sobre su salud así como promover el autocuidado.

También acudimos a los encuentros con el C.E.I.C. (Comité Ético en la Investigación Científica), donde se realizan estudios sobre proyectos médicos y de unidad hospitalaria.

Asimismo asistimos a las reuniones periódicas de Osasun Eskola, que trabaja en unos objetivos para aumentar la sensibilización de los profesionales del sistema sanitario y de la ciudadanía, sobre la importancia de trabajar de manera coordinada para aumentar el empoderamiento de los ciudadanos. Recientemente se celebró la I Jornada en el Palacio de Congresos Europa de Vitoria, con el lema: Remando juntos hacia el empoderamiento en salud.

Otros encuentros que mantenemos de continuo se refieren a las numerosas quejas presentadas por los pacientes que tienen que utilizar el servicio de ambulancias. Este es un tema sangrante que cuando echamos la vista atrás, siempre está recogido en nuestras inquietudes.

Hemos tenido muchas llamadas y reuniones con Osakidetza y la empresa de ambulancias que no han dado ningún resultado satisfactorio. Impotencia y pesimismo hemos sentido en esos infinitos encuentros o desencuentros, llamándolos por su nombre.

Nosotros pensamos que es una total falta de consideración hacia los pacientes y que es un tema que sólo precisa de una buena organización.

Recientemente nos hemos reunido con la nueva empresa (AMBUIBÉRICA) que en el mes de mayo ha tomado el relevo de la anterior, les hemos planteado los problemas de nuestro colectivo, y esperamos que en un futuro próximo esté resuelto este delicado asunto que afecta de manera tan dura a muchísimos pacientes.

Ellos se comprometen a llevar una gestión limpia y transparente, subrogan a todo el personal, teniendo 260 conductores con 50 ayudantes y 40 personas en logística, y a su vez, 160 ambulancias para el servicio. La reunión fue fructífera, en un ambiente agradable y con buenas aptitudes para el cambio, aunque ellos lógicamente nos piden ahora un poco de paciencia para poder adaptarse satisfactoriamente.

En breve mantendremos una nueva reunión para así poder contrastar los detalles que desde ALCER podamos ver, (recorridos, personal, sugerencias, quejas, etc.).



Comité Ético de Investigación Clínica



NUEVA POLÍTICA DE PRIVACIDAD

En ALCER BIZKAIA nos preocupamos por vuestra privacidad y la protección de vuestros datos, por ello os informamos que estamos realizando algunos ajustes en nuestra Política de Privacidad como consecuencia de la aplicación, a partir del 25 de mayo de 2018, del Reglamento Europeo General de Protección de Datos (“RGPD”). La Política de Privacidad regula el tratamiento de datos de carácter personal en su relación con ALCER BIZKAIA

Todos los cambios que hemos introducido en la Política de Privacidad están pensados para mejorar la protección de vuestros datos personales y tienen como objeto el cumplimiento de las disposiciones del RGPD.

A continuación, os resumimos algunas de las novedades más relevantes que incorpora la Política de Privacidad: Describimos con mayor detalle las finalidades para las cuales utilizaremos vuestros datos personales.

Os explicaremos las bases legítimas sobre las cuales fundamentamos el tratamiento de vuestros datos personales.

Os informamos acerca de los nuevos derechos que podréis ejercer.

Os informamos sobre el acceso a vuestros datos personales.

Esta nueva Política de Privacidad entró en vigor a partir del 25 de Mayo de 2018. Os pedimos que por favor leáis con detenimiento la nueva Política de Privacidad que os enviamos en documento adjunto.

En todo caso, si os surge alguna duda podréis contactarnos directamente mediante comunicación escrita a través de ALCER BIZKAIA..... y os ayudaremos a resolver o aclarar cualquier cuestión que necesitéis al respecto.

Además, os recordamos que en caso de no estar de acuerdo con la forma en que trataremos vuestros datos personales, podréis revocar vuestro consentimiento en cualquier momento, comunicándonoslo.

Un saludo,

BELÉN HERRERA
Presidenta



ALCER BIZKAIA n zuen pribatutasuna zaintzen dugu eta zuen datuak babesten ditugu. Horregatik jakinarazten dizuegu hainbat egokitzapen egiten ari garela gure Pribatutasun Politikan, 2018ko maiatzaren 25ean indarrean sartu zelako Datuen Babeserako Europako Legeria Orokorra (“DBLO”). Pribatutasun Politikak arautzen du ALCER BIZKAIArekin duzun harremanaren bidez emandako datu pertsonalen tratamendua.



RESPIRO FAMILIAR A LA PROVINCIA DE MÁLAGA

Este “Respiro Familiar” organizado entre los días 14 al 21 de mayo, marca un nuevo hito en el día a día de ALCER Bizkaia.

Podemos decir que catorce personas en tratamiento de hemodiálisis, han podido disfrutar de unos días de vacaciones fuera de la rutina de su vida diaria; en un principio fueron quince los que solicitaron acudir a esas vacaciones, pero lamentablemente, un problema médico impidió a uno de ellos el poder desplazarse.

El trabajo de la Trabajadora Social ha sido intenso, porque todos/as sabéis que estos actos requieren de múltiples contactos que coordinen todo a la perfección.

La Junta Directiva está muy satisfecha con los resultados porque es maravilloso ver a ese gran grupo de pacientes con ilusión y ganas de integración durante todos los días que allí hemos estado.

Llegamos al aeropuerto de Málaga y allí nos estaban esperando la guía de acompañamiento Begoña Pernía y el chófer de autobús Manuel Olivares, de la empresa Jiménez de Sevilla, ya un asiduo en nuestros viajes a Andalucía.

Desde la sección de “Ocio y Tiempo Libre” se negoció con la agencia de viajes para que dicha empresa participara en este viaje y Manuel pudiera ser el que nos llevara de un lado para otro en esa semana; es una persona muy responsable en su trabajo, cálido en el trato, muy eficiente y amable con los pasajeros, por lo cual, nos gusta mucho poder contar con él siempre que nos trasladamos al Sur.

14, El día de nuestra llegada a Torremolinos que es donde estábamos instalados en el hotel, tuvimos la tarde libre y también el día 15, porque como es natural, nuestros viajes están encaminados a que los pacientes en hemodiálisis disfruten de todas las salidas si así lo desean, y como en esta ocasión el turno para dializarse lo han tenido a las 13 horas, hubiera sido imposible el que pudieran acudir a las visitas, así que a última hora hubo que cambiar los itinerarios, horarios etc.



Esto es una prioridad máxima para nosotros: primero los pacientes en hemodiálisis y luego... todos los demás.



Durante ese tiempo libre, cada uno/a tomó la decisión que más le gustara. Los paseos por Torremolinos fueron constantes.

El principal atractivo turístico de Torremolinos son sus playas. Dispone de casi 7 km. de litoral, donde destacan las playas de Los Álamos, Playamar, El Bajoncillo, La Carihuela, etc. La C/ de San Miguel y alrededores, son el centro neurálgico de la vida nocturna, la restauración y las compras.

El día fuimos a Ronda, llamada 16 “la ciudad soñada” para pasar todo el día en esa localidad. Allí nos esperaban dos guías locales para acompañarnos durante la mañana.

Uno de ellos fue con la mayoría del grupo, y otro lo hizo con los que iban “motorizados”, ya que en algunos lugares no se podía acceder tan bien como si se fuera andando.

(Estas motos alquiladas por alguna de las personas que así lo necesitaban) fueron de mucha utilidad durante toda la semana, y aunque al final hubo “sorpresas” con las fianzas depositadas, la verdad es que fueron muy beneficiosas.

Como era un grupo, llamaban mucho la atención y dio lugar a que en Ronda se acercara a preguntar la persona responsable de Movilidad del Ayuntamiento,

Marbella

Ciudad Genial

interesándose por la forma en que podrían planificar y mejorar los accesos en un futuro.

El recorrido hecho sin prisas nos permitió apreciar con detalle cada rincón visitado. Ronda, ciudad monumental, está situada sobre un profundo desfiladero que separa la nueva ciudad que data del siglo XV aproximadamente, del casco antiguo que se remonta a la época del dominio árabe. Rodeada por el Parque Natural de los Alcornocales y de la sierra de Grazalema, permite desde el Puente Nuevo con una altura de unos 98 metros, divisar un paisaje espectacular que atrapa y envuelve los sentidos.

El río Guadalquivir serpentea a sus pies, dando aún más belleza al entorno.

La plaza de toros de Ronda construida en 1.785 es un emblema en la ciudad, donde sólo se hace una única corrida de toros goyesca al año.

Paseamos por el Parque de la Alameda del Tajo y por las calles más conocidas, parándonos de vez en cuando a ver los detalles curiosos y con gran historia de los edificios antiguos de la ciudad; el contar con guía local nos permitió poder admirar esas pequeñas cosas que sin sus explicaciones hubieran pasado desapercibidas.

También tuvimos tiempo para el almuerzo, para el descanso, y para las compras en la C/ La Bola que es la calle más comercial del municipio de Ronda.

El día 18 visitamos Marbella, Puerto Banús, Fuengirola, Benalmádena.

Cuando nombramos Marbella, se nos viene a todos a la memoria, el lugar donde hace años se instaló la jet-set y otras cosas que nunca tendrían que haber sucedido, pero Marbella tiene siglos de historia y de cultura que han dejado su huella en todo el municipio y muy especialmente en el casco histórico, donde se aprecian restos muy bien conservados de la época romana, árabe y cristiana.

Paseamos por sus calles estrechas, con paredes muy blancas donde cuelgan en muchas de ellas flores de intensos colores. Llegamos a la bonita Plaza de Los Naranjos, centro neurálgico de Marbella, un espacio abierto desde 1.485 tras la conquista cristiana de la ciudad, donde se encuentra el Ayuntamiento, la Casa del Corregidor y la Ermita de Santiago; la plaza luce sus naranjos, jardines y una fuente renacentista en el centro.

También vimos la Iglesia de Ntra. Sra. de la Encarnación, barroca, que destaca por lo proporcionado de sus dimensiones y por la altura de sus naves y su cúpula central.

Pasamos por el Parque de La Alameda, que tiene una fuente de 1.792 y un jardín botánico dotado con especies de árboles como el pino de Norfolk o el “árbol del amor” llamado así porque sus hojas tienen forma de corazón, es también conocido como “árbol de Judas”; las flores brotan en primavera antes que las hojas, ofreciendo un



espectáculo de ramas repletas de ellas con un color rosa intenso lleno de matices.

Tras atravesar el parque llegamos a la Avenida del Mar que reúne 10 esculturas de Salvador Dalí con títulos como Hombre sobre delfín, Gala asomada a la ventana, Mercurio, Caballo con jinete tropezando, Elefante cósmico, etc. Después dimos un breve paseo por el Paseo Marítimo donde está la playa de La Venus.

A continuación nos dirigimos a Puerto Banús, un puerto deportivo de gran lujo inaugurado en mayo de 1.970, es uno de los mayores centros de entretenimiento de la Costa del Sol.

Su localización geográfica y la visita de numerosos personajes populares, lo convierten en un atractivo destino veraniego; cuenta con 915 atraques para embarcaciones de hasta 50 m. de eslora; también existen tiendas de grandes firmas de moda, lo que hace de Puerto Banús un excelente sitio para personas con un altísimo poder económico.

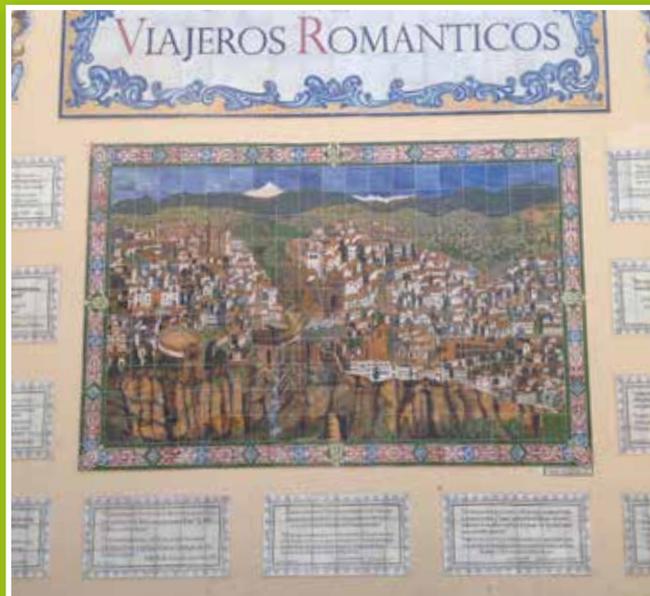
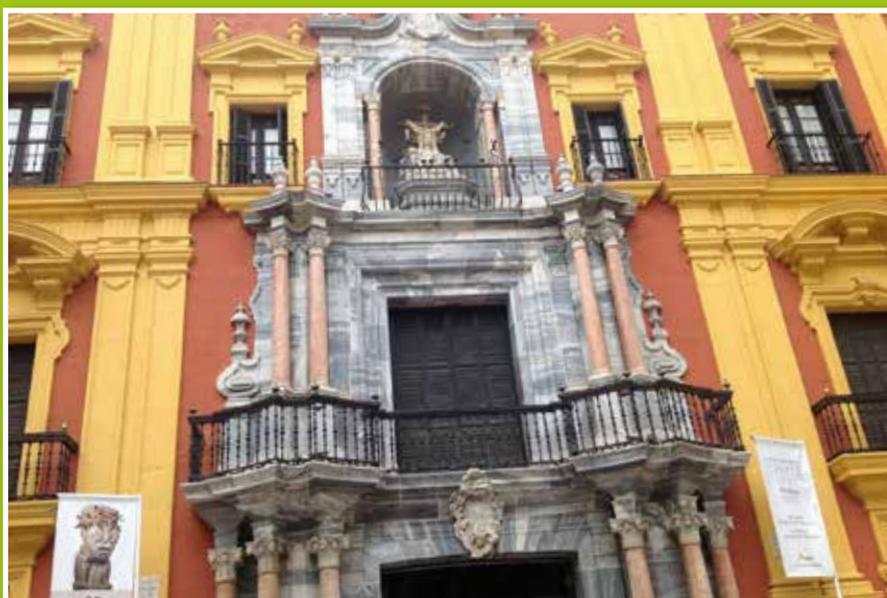
Por la tarde y después de almorzar en el hotel hicimos

una panorámica de Fuengirola. Primero hicimos una parada en La Estupa, el templo budista más grande de España.

La Estupa, llamada así debido a su construcción, son monumentos espirituales con una arquitectura budista que reflejan la armonía y la perfección de los principios universales. Este centro budista está situado en un alto de Benalmádena en un paraje muy bonito y tranquilo que invita a la paz.

Para no tener que andar tanto, se nos mostró una panorámica breve de Fuengirola, destacando la guía el castillo árabe de Sohail, situado en una colina a 38 m. sobre el nivel del mar desde donde domina toda la costa y donde en la actualidad se realizan eventos, conciertos, feria medieval, etc.

También cuenta la ciudad con Bioparc, un zoológico naturalista con una reproducción de un espacio selvático, con animales asiáticos y africanos. Fuengirola es un lugar como tantos de la Costa del Sol, donde el turismo acude puntualmente a disfrutar del sol, de sus playas, su gastronomía y del entorno tan bonito que tienen.





Seguidamente visitamos Benalmádena. Montamos en un tren turístico que nos llevó arriba y abajo por los sitios más interesantes de la ciudad. Allí se encuentra el Castillo Monumento Colomares, dedicado a Cristóbal Colón y el Descubrimiento de América.

También existe un teleférico construido en 1.982 que une el centro de Arroyo de la Miel, con la cumbre del monte Calamorro que está situado a 771 m. sobre el nivel del mar. Después estuvimos viendo Puerto Marina, que constituye uno de los complejos portuarios y residenciales más sorprendentes del mundo, por la belleza de su diseño y por su arquitectura interior; cuenta con 1.108 puntos de atraque y acoge la presencia de barcos sorprendentes con características muy curiosas.

Al atardecer de este día tuvimos la grata sorpresa de la visita de nuestros compañeros de ALCER Málaga. Con ellos compartimos un tiempo de excelente compañerismo y cambio de ideas, muy estimulantes y constructivas.



La Junta Directiva está muy satisfecha con los resultados porque es maravilloso ver a ese gran grupo de pacientes con ilusión y ganas de integración durante todos los días que allí hemos estado.



El día 20 por la mañana y con guía local visitamos la ciudad de Málaga. Estuvimos en el Paseo Marítimo Pablo Ruíz Picasso y en el Paseo Marítimo Ciudad de Melilla, ambos muy ligados a la ciudad por motivos totalmente diferenciados pero los dos muy queridos por los habitantes de Málaga.

Desde allí se nos habló de lo más característico del lugar y seguidamente nos trasladamos hasta el Castillo de Gibralfaro, etimología de origen árabe, guarnición militar y vigía costero desde 1487, fecha de la incorporación de Málaga a la Corona de Castilla.

En 1925 Alfonso XIII lo cede a la ciudad para uso de la población; Desde allí observamos unas vistas impresionantes de la ciudad, con el mar de fondo, y un paisaje que brota en todo su esplendor con algarrobos, cipreses, pinos, eucaliptos, ardillas, etc.

Después de ver Gibralfaro, dejamos el autobús y nos dedicamos a recorrer a pie, los lugares más interesantes de Málaga. En pleno centro de la ciudad se encuentra el Parque de Málaga o Parque de la Alameda, construido a finales del siglo XIX; es un lugar único por su gran variedad de plantas subtropicales y debido a ello es considerado como uno de los parques públicos más importantes de Europa.

Pasamos por La Alcazaba y Teatro Romano, Museo de Bellas Artes y Arqueológico, Rectorado de la Universidad, Ayuntamiento de Málaga, Barrio Judío, donde se encuentra el Museo Picasso, convento de S. Agustín, etc. hasta llegar a la Catedral de la Encarnación, llamada popularmente “La manquita”, debido a que una de sus torres principales está inacabada.

Iniciada su construcción en 1528 sobre los restos de la Mezquita Mayor, su estilo es renacimiento-barroco. Es



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).

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

Izen-deiturak / Nombre y Apellidos: _____

Helbidea / Dirección: _____

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

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



una catedral muy bella que no tiene nada que envidiar a otras que nos resultan más conocidas, así que nos quedamos gratamente sorprendidos por todo lo que contiene en su interior.

Circunstancialmente en el Altar Mayor se encontraba la talla de la Virgen de la Victoria patrona de Málaga. Se encontraba allí porque se estaba celebrando el 75 aniversario de su canonización y después sería trasladada de nuevo a la Basílica y Real Santuario donde se encuentra normalmente ubicada.

Para terminar la visita a Málaga no podíamos dejar de transitar por su famosa C/ Larios y alrededores.

Es una calle que se inició como peatonal en 2.002 y el proyecto se extendió a otras calles, siendo hoy el 70% del centro urbano cómodo y pensado para pasear con tranquilidad.

Por la tarde terminamos nuestra semana de excursiones en Mijas.

Mijas es un pueblo blanco lleno de flores, con fisonomía

árabe, que reúne entre sus numerosas callecitas estrechas difuminadas aquí y allá, arriba y abajo, un encanto muy peculiar.

Es un pueblo muy conocido por su enclave; situado en una montaña a 430 metros sobre el nivel del mar, ofrece desde allí unas vistas impresionantes de la Sierra de Mijas.

Es el tercer municipio más grande de la provincia de Málaga en cuanto a población; de hecho tiene casi 80.000 habitantes. Visitamos la Ermita de la Virgen de la Peña, excavada en la roca, que comenzó a construirse sobre 1.548 por frailes mercedarios.

Después tuvimos tiempo de callejear, compras, descanso, etc.

El lunes día 21 tuvimos la mañana libre para pasear por Torremolinos, hacer las últimas compras y despedirnos de la Costa del Sol.

NOTA: La valoración de las encuestas que nos fueron entregadas por los participantes en este viaje fue con un término medio de 8,6.



ETIQUETAS NUTRICIONALES

¿CÓMO DEBE LEER LA ETIQUETA NUTRICIONAL?

Siga los siguientes 3 pasos

1 Conozca el tamaño de la porción
Es la cantidad de alimento habitualmente consumida por una persona en un tiempo de comida.

2 Verifique los nutrientes

3 Lea la lista de ingredientes

Información Nutricional

Tamaño por porción: 1 rebanada (29 gramos)
Porciones por envase: 22

Cantidad por porción: Calorías: 50 Calorías grasas: 10

		% Valor diario*
Grasa Total:	1g	1%
Grasas saturada:	0g	0%
Grasas Trans:	0g	0%
Colesterol:	0g	0%
Sodio:	115 mg	5%
Total de Carbohidratos:	10g	3%
Fibra:	2g	8%
Azúcares:	1g	
Proteína:	1g	
Vitamina A y C:	0%	
Calcio:	4%	
Tiamina:	6%	
Niacina:	10%	
Hierro:	2%	
Riboflavina:	6%	
Ácido fólico:	4%	

*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías.

% VD Valor diario recomendado

¿SABES LO QUE COMES? – TALLER DE ETIQUETADO-

ETIQUETAS NUTRICIONALES

DÍA: 16 DE OCTUBRE.- 18,30 HORAS.

LUGAR: C.M.D.IBAIONDO (LA BOLSA)

IMPARTE: ESTI OLÁBARRI – DIETISTA-NUTRICIONISTA-

PLAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIONES: 944598750.- ALCERBIZKAIA.BIO@GMAIL.COM

01/ COMPRA CONSCIENTE.

02/ VALOR NUTRICIONAL-

03/ REGLAMENTACIÓN.

04/ SOSPECHOSOS... LO QUE NO SE VE.

El objetivo principal de este taller es dar información para facilitar la autonomía de las personas en el manejo de su alimentación en la Enfermedad Renal Crónica.

GILTZURRUNEKO GAIXOTASUN KRONIKOA DUTEN PERTSONENTZAKO TAILERRA

01/ EROSKETA ARDURATSUA.

02/ BALIO NUTRIZIONALA.

03/ ARAUDIAK.

04/ ALDERDI SUSMAGARRIAK... IKUSTEN EZ DENA.

Tailer honen helburu nagusia da Giltzurruneko Gaixo Kronikoek argibideak jaso ditzatela autonomia handiagoa izateko beren elikagaiak prestatzean.

TALLER PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

ORGANIZA: ALCER BIZKAIA.- ESTI OLÁBARRI, DIETISTA-NUTRICIONISTA.
CON LA COLABORACIÓN DE LA ESCUELA DE HOSTELERÍA DE GALDAKAO.
ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LEIOA.
ESCUELA SUPERIOR DE HOSTELERÍA DE BILBAO.

Nuestro objetivo principal es SENSIBILIZAR y completar la FORMACIÓN de los futuros profesionales de la HOSTELERÍA, para adquirir conocimientos en el manejo de la dieta de las personas con ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA, dotando de información a los alumnos de las 3 Escuelas de Hostelería de Bizkaia, en torno a los fundamentos básicos de la dieta en Enfermedad Renal Crónica.

Llevando a la práctica aspectos teóricos: desarrollando un abordaje en cocina de la dieta del paciente renal.

Desde un enfoque práctico: realizando acciones lúdico-educativas para los socios/as de ALCER Bizkaia a lo largo del año, en torno a la dieta y la cocina que se desarrollen con la colaboración de las Escuelas de Cocina (masterclass para pacientes renales, comida del Día Mundial del Riñón, etc...).

PROGRAMA-CONTENIDOS.- Pautas dietéticas generales en los diferentes estadios de la enfermedad renal, introduciéndonos en los aspectos generales de la dieta en prediálisis, tratamiento renal sustitutivo y trasplante.

AJUSTE PROTEICO.- Con adaptaciones en el aporte de proteínas en prediálisis, así como en los diferentes tipos de diálisis.

CONTROL DE SODIO, POTASIO Y FÓSFORO.- Manejo del sodio y fósforo en la dieta y técnicas culinarias para la eliminación del potasio en los alimentos

MANEJO DE LÍQUIDOS E HIDRATACIÓN.- Se abordará el tema de contenido líquido en la dieta (comida y bebida) para un mejor control del mismo, sobre todo de cara a pacientes en prediálisis y diálisis.

DISEÑO DE RECETAS.- Tras el primer taller formativo, la Dietista (en colaboración con los profesores responsables del módulo transversal que propone ALCER Bizkaia) diseñará y supervisará 4 recetas para dar continuidad a la formación en su aplicación práctica: un entrante, un plato principal, un postre, un tentempié.

ELABORACIÓN DE RECETAS.- Se cocinarán los platos diseñados, reforzando a través de la práctica los aspectos teóricos aprendidos en el taller formativo. Para alguno de los platos se dividirá al grupo en dos mitades y así observar cómo la aplicación de las técnicas culinarias correspondientes para el manejo de la enfermedad renal, afecta al resultado final de cada plato, (textura, color, sabor...).



CIFP HOSTELERÍA
OSTALARITZA LHII
GALDAKAO



leioako
ostalaritza eskola
escuela de hostelería
de leioa

ESHBI

ESCUELA SUPERIOR DE HOSTELERÍA BILBAO  BILBAO OSTALARITZA GOI ESKOLA



CREMA AL BRANDY

Carmen M^a González y María Rodríguez
Enfermeras OSI BARRUALDE- GALDAKAO



Ingredientes (6 pax)

- 3 yemas de huevo
- 90 gr. de azúcar
- 180 gr. de mantequilla
- 1 cucharada de maicena (5 gr.)
- 2 cucharadas de leche entera
- 1 copa de Brandy (100 c.c.)

ELABORACIÓN

Batir bien las yemas, el azúcar, la maicena y la leche.

Poner la mezcla en una cacerola y cocer a fuego lento hasta que espese. Dejar enfriar y pasar a un vaso de batidora, añadiendo la mantequilla, comenzando a batir hasta que se integre con los demás ingredientes, ir añadiendo el Brandy poco a poco. Colocar la crema en un recipiente o en varios individuales.

Meter en el frigorífico. Servir frío.

Equivalencias

Calorías:	1757 Kcal
Proteínas:	23,3 gr
Fosforo:	315 mgr
Potasio:	118 mgr



**COMER FORMA PARTE
DE LA ALEGRÍA
DE VIVIR**

**ANÍMATE CON NUEVAS RECETAS CREATIVAS PARA
HACER LA DIETA MÁS PLACENTERA**

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Taller de interpretación del etiquetado de los alimentos, día 16 de octubre, impartido por Esti Olábarri y dirigido a pacientes con enfermedad renal crónica o familiares implicados en el cuidado y alimentación de los mismos. (Inscripción previa).
- Feria Nagusi: 19/20/21 de octubre.
- Feria del Stock: 9/10/11 de noviembre.
- Los campeonatos de juegos de mesa y concurso de pintxos saludables serán los días: Tute 5/11. Dominó 6/11. Brisca 7/11. Mus 12/11. Pintxos 13/11. Parchís 14/11. (Hay que hacer inscripción previa llamando o pasando por la asociación).
- X Conferencia Socio Informativa de Enfermos Renales: 2 de diciembre.
- Comida de Fin de Año: 2 de diciembre.
- Día del Colaborador: 12 de diciembre.

PRÓXIMO ARTÍCULO

Enfermedad renal y embarazo

PUBLICACIONES



“La alimentación en la enfermedad renal”

Venta en la asociación, 16€



Desde primeros de septiembre se encuentra en nuestra sede la lotería de Navidad, con el número 61.164. Solicitamos a nuestros socios/as que se impliquen en su distribución y venta.

Si cada uno/a de nosotros/as se compromete a llevar 1 talonario de 25 papeletas para repartir entre sus familiares y amigos, a la asociación le supone un ingreso económico muy importante y también muy necesario para poder cubrir los gastos de los proyectos previstos.

Muchísimas gracias por vuestra colaboración y ayuda desinteresada.

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, JAIK, IKUSKIZUNAK, KIROL EKITALDIAK, KONTZERTUAK, BILTZARRAK, KONGRESOAK, SINPOSIOAK, HITZALDIAK, BILERAK, AURKEZPENAK, OTURUNTZAK, IKASTAROAK...

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...



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

EXPOSSIBLE!

www.bilbaoexhibitioncentre.com



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