4 º TRIMESTRE 2021
90

ALCER BIZKAIA

REVISTA EDITADA POR LA ASOCIACIÓN DE ENFERMOS RENALES

VIVIR CADA DÍA
EGUNERO BIZIZ

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.

BFA DFB
Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

El corazón de Bizkaia.

EDITOR
ALCER BIZKAIA

DIRECCIÓN
ALCER BIZKAIA

REDACCIÓN
BELEN HERRERA
KARMELE CABRERA
CRISTINA GARCÍA DEL CASTILLO
IRENE HORMAECHE
OLIVA DE LA FUENTE
JUANI GONDÁN

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

DEPOSITO LEGAL
BI-856-99

COLABORADORES

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
Enplegu eta Gizarte Politiketako Saila
Departamento de Empleo y Políticas Sociales
Osasun Saila
Departamento de salud

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral
Área de Acción Social
Gizarte Ekintza Saila
Área de Salud y Consumo
Osasun eta Kontsumo Saila

Bilbao

Amorebieta
Ayuntamiento de Amorebieta
Departamento de Acción Social

Durango
Ayuntamiento de Durango
Departamento de Acción Social

Trapagaran
Ayuntamiento del Valle de Trapaga.
Departamento de Acción Social

Basauri
Ayuntamiento de Basauri
Departamento de Acción Social

Galdakao
Ayuntamiento de Galdakao
Departamento de Acción Social

Fundación ONCE

SUMARIO

4
EDITORIAL

5
TEMA MÉDICO

9
INFORMACIÓN

12
ACTIVIDADES

19
NUTRICIÓN

22
ANUNCIOS

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

COVID-19ak eragindako krisi sanitarioa hasi zenetik, konta ezin ahala murrizketa eta protokolok baldintzatu dute gure bizitza, eta erabat urrundu gaituzte normaltasunetik.

Hala ere, eskerrak eman nahi dizkizuegu gure jarduera guzti-guztietan gurekin egon zaretenoi, ongi egokitu zaretelako ezinbestean egin behar izan ditugun aldaketa eta murrizketetara, betiere lehentasuntzat hartuz denon segurtasuna zaintzea.

Hala, sentimendu eta emoziozko errusiar mendi batean murgildurik esango diogu agur 2021ari.

Pozik gaude lanean jarraitu dezakegulako Giltzurruneko Gaixotasuna duten pertsonen bizi-kalitatea hobetzen; esker onez gaude azkenean aitortu delako gure kolektiboa bereziki kaltebera dela birusarekiko, eta lehentasuna eman zaiolako txertaketan; baina triste ere bagaude, urtean zehar agur esan digutenengatik; eta azkenik, itxaropentsu ere bai, urte berria gauza onez gainezka etor daiteke eta.

Gabon zoriontsuak izan ditzazuela, eta urte berri on!

Desde que comenzara la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, nuestras vidas han estado marcadas por un sinfín de restricciones y protocolos que nos han alejado de la tan ansiada normalidad.

A pesar de ello, agradecemos enormemente que nos hayáis acompañado en todas y cada una de nuestras actividades, adaptándoos a los cambios y restricciones que en muchas ocasiones nos hemos visto obligados a realizar, siendo nuestra prioridad absoluta preservar la seguridad de todos y todas.

Así, despedimos 2021 inmersos en una montaña rusa de sentimientos y emociones.

Nos sentimos afortunados por poder seguir trabajando para mejorar la calidad de vida de las personas con Enfermedad Renal; Agradecidos porque finalmente se haya reconocido la vulnerabilidad de nuestro colectivo frente al virus, priorizando así su vacunación; Tristes por quienes nos han dejado a lo largo del año; Y esperanzados porque el año nuevo venga repleto de cosas buenas.

¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo!

Belén Herrera Furones

ALCER Bizkaiako presidentea

Presidenta ALCER Bizkaia

EL FUTURO DE LA HEMODIÁLISIS EN LOS PRÓXIMOS 10 AÑOS

Juan Manuel Buades Fuster.
Jefe de Servicio de Nefrología el Hospital Universitario Son Llàtzer. Palma de Mallorca

En este artículo vamos ha intentar ver cómo será la diálisis del futuro. Aunque en la actualidad ha habido importantes mejoras respecto a la hemodiálisis del pasado, no me voy a referir a estas pequeñas mejoras (hemodiálisis on line, hemodiálisis extendida, nuevos dispositivos de monitorización o biofeedback...), sino a posibles cambios disruptivos que podrían cambiar de forma sustancial la nefrología del futuro.

No hay discusión que el trasplante renal es el tratamiento sustitutivo renal que proporciona mayor supervivencia y calidad de vida a las personas con enfermedad renal crónica (ERC), pues es lo que más se parece a tener funcionando a tus propios riñones, y por lo tanto es el que actualmente proporciona mayor libertad y autonomía. En concreto, la donación de donante vivo es la que ofrece mayor supervivencia. Sin embargo, todavía tiene una serie de limitaciones que obligan a seguir investigando y a buscar nuevas soluciones para el futuro, pues ni todos los pacientes lo van a poder recibir, ni en muchos casos se recibirá en el momento que más se necesita.

Además, es posible que la duración del trasplante sea limitada en el tiempo y se requiera volverá a diálisis o recibir un nuevo trasplante. Por eso, todos estamos esperando la llegada de nuevas soluciones que permitan superar estas limitaciones.

Por un lado, estarían las soluciones puramente celulares, provenientes de la investigación médica, la biología molecular y la biología celular, como el xenotrasplante, el trasplante de organoides y la reparación renal con células pluripotenciales.

El día que dispongamos de ellas todo será diferente. Sin embargo, no sabemos todavía cuanto tiempo tardarán en ser una realidad disponible para todos los pacientes con ERC avanzada. Por otro lado, estarían soluciones biotecnológicas, provenientes de la bioingeniería, que intentarán conseguir

La DIÁLISIS PERITONEAL, tanto en su versión manual como en la automatizada es la diálisis domiciliaria más utilizada. Permite hacerse la terapia en casa y proporciona y ha proporcionado a muchos pacientes mucha autonomía y libertad, reduciendo al mínimo la necesidad de acudir al hospital.

Pero, o bien requiere largo tiempo de conexión (toda la noche con cicladora) o bien realizar varios intercambios al día, por lo que sigue interfiriendo en la vida diaria de la persona con ERC. Además, puede verse limitada por la falta de función renal residual, por cambios en la membrana peritoneal con el tiempo, por peritonitis o problemas con el catéter, por lo que muchos pacientes acaban necesitando pasar a hemodiálisis.

En los últimos años, se ha renovado el interés por la HEMODIÁLISIS DOMICILIARIA (HDD) gracias a la aparición de nuevos monitores de hemodiálisis especialmente diseñados para realizar la diálisis en casa, de tamaño más reducido y mucho más fáciles de aprender a usar y manejar. Actualmente, las máquinas más pequeñas disponibles para HDD pesan mucho menos que antes, por lo que son más manejables, facilitando que puedan trasladarse fácilmente a diversas estancias del domicilio y llevar incluso a segundas viviendas o de vacaciones.

Es importante recordar que ambos sistemas usan volúmenes elevados de dializado (más de 20 litros por tratamiento) provistos en bolsas de dializado premezcladas (similar a la diálisis peritoneal) o generados por un sistema de tratamiento del agua para generar líquido de diálisis, lo cual reduce mucho la necesidad de espacio de almacenamiento.

dispositivos de diálisis portátiles e implantables y soluciones mixtas, que usarán tanto materiales artificiales como celulares para encontrar nuevas soluciones a la insuficiencia renal.

El objetivo de estas nuevas formas de diálisis será mejorar la calidad de vida y la independencia de los pacientes que van a necesitar o ya están en diálisis. Es decir, vamos a tener que centrarnos en cómo podemos hacer diálisis sin tener que ir a un hospital o a un centro de diálisis y si es posible, incluso hacer diálisis en la vida cotidiana, sin tener limitaciones.

En este camino o evolución, como parece obvio, la primera solución es hacer la diálisis en el propio domicilio.

Aun así, todavía limitan la movilidad del paciente, permitiendo hacer diálisis en su casa u otro lugar, pero en reposo, es decir, mientras se realiza la hemodiálisis solo es posible actividades como ver la televisión, escuchar música, navegar por internet o leer... Además, requieren un acceso vascular que deberá manipular el propio paciente, para lo cual requerirá un entrenamiento adecuado y aumenta el riesgo de la técnica. Por eso, en general, se recomienda tener un acompañante cerca por si acaso. En cualquier caso, se podrían considerar como la primera generación de Riñones Artificiales Transportables.

La segunda posible solución sería hacerla en casa, pero con posibilidad de moverse por la casa o incluso salir de la misma, transportando un sistema de diálisis portátil.

Uno de ellos, el RIÑÓN ARTIFICIAL PORTATIL (WAK) es un prototipo que ya está muy avanzado. Se ha desarrollado en la Universidad de Washington, en Estados Unidos de América. Proporciona hemodiálisis portátil en un cinturón utilizando tecnología "sorbente" para regenerar el dializado. Funciona con baterías, que hay que recargar. Pesa todavía bastante, unos 5 kg. Tiene un circuito que incluye una bomba doble que alterna sangre y liquido de diálisis.

Todavía utiliza un filtro convencional, con membranas similares a las usadas actualmente en hemodiálisis. Necesita una bomba para poner la anticoagulación con heparina. Tiene un sistema de recolección de la ultrafiltración y un sistema de regeneración del dializado, que una vez se limpia de toxinas mediante un sistema de sorbentes, se vuelve a utilizar.

Hay que reconocer que todavía es aparatoso, no parece una solución cómoda, pero es un primer paso. Requiere un acceso vascular seguro que impida la desconexión accidental, tema que todavía no está del todo resuelto. Por todo ello, todavía habrá que solucionar problemas técnicos importantes antes de que se pueda comercializar.

Otra posible solución de diálisis portátil sería mediante una evolución de la diálisis peritoneal, el denominado "Riñón Artificial Portatil AWAK".

En este caso se usaría un tipo de diálisis peritoneal de flujo continuo o la diálisis peritoneal con Tidal, pero con regeneración continua del dializado peritoneal.

Se recircula continuamente dentro y fuera de la cavidad peritoneal en un sistema de circuito cerrado, en el que una unidad de purificación (sorbente) regenera el dializado peritoneal, en lugar de realizar un llenado y drenaje estático como en la DP convencional. Se puede realizar a través de 2 catéteres de una luz separados o un catéter de doble luz (este último no está disponible comercialmente) o con un catéter único, pero alterando entrada y salida de liquido.

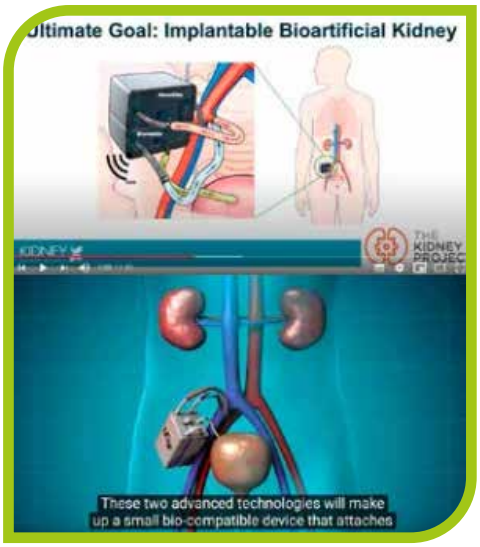
Al ser portátil y de pequeño tamaño, daría mucha libertad de movimiento y en este caso el aspecto parece bastante adecuado. Posiblemente esta será una de las soluciones que pueda llegar antes al mercado.

La tercera posible solución es utilizar un sistema implantable con un accesorio transportable.

Ya existe un prototipo que ha desarrollado la Universidad de California San Francisco, dentro del llamado PROYECTO RIÑÓN

Se trata de un cartucho revolucionario, de pequeño tamaño, que se implanta en una arteria y una vena del paciente de forma parecida a un trasplante.

No necesita bomba, pues la sangre atraviesa en cartucho gracias a la diferencia de presión entre la arteria y la vena, impulsado por el propio corazón. Lo único que queda fuera del cuerpo es el sistema para regenerar el liquido de diálisis, a través de un sistema sorbente. A diferencia del anterior, ya se están usando membranas de diálisis de nueva generación, membrana de nanoporos de silicio SNM. Con un espesor 70 veces menor, (tal como se ve en la figura 3), tiene unos poros muy uniformes que tienen muy alta capacidad para eliminar toxinas. Utilizan tecnología de sistema



microelectromecánico (MEMS) que permite reducir el tamaño de todos los componentes y es autosostenible. La sangre pasa a través del filtro y a contracorriente pasa el líquido de diálisis.

Es muy evidente la diferencia con una hemodiálisis convencional e incluso con una hemodiálisis domiciliaria con los nuevos monitores. La sangre nunca sale del organismo, no hay agujas, se conecta a unos catéteres y lo único que recircula es el liquido de diálisis que se regenera.

No necesita bombas, pues la fuerza del corazón mueve la sangre a través del dispositivo. Dado el tamaño de la unidad de regeneración del líquido de diálisis, se pude llevar en una pequeña mochila, que permite salir de casa e incluso viajar.

La cuarta posible solución sería implantar un Riñón Bioartificial mixto (compuesto por membranas de diálisis y celular tubulares renales), sin conexión a ningún dispositivo regenerador externo, pues esta labor la harán las propias células tubulares renales añadidas al dispositivo de diálisis

Sería el RIÑÓN BIOARTIFICIAL IMPLANTABLE, que igual que un injerto renal en el trasplante, se uniría a una arteria y una vena iliacas, y mediante una especie de uréter a la vejiga, eliminando la orina generada por vejiga mediante micción.

ambién se está desarrollando en la Universidad de California San Francisco, dentro del PROYECTO RIÑÓN.

Es muy parecido al anterior, pero te permite libertad total porque desaparece la necesidad de un líquido de diálisis que regenerar y por tanto conectarte a un dispositivo externo.

Esto es posible porque combina un HemoCartridge, que es hemofiltro de larga duración hecho de membrana de nanoporos de silicio SNM, con gran selectividad de filtración, similares a membrana glomerular, tal como hemos mostrado en el ejemplo anterior, pero además añade un BioCartridge, que es un biorreactor de células del túbulo renal, que al estar separadas de la sangre por otra membrana de nanoporos de silicio, está protegida y tiene aislamiento inmunológico.

Además, tiene la capacidad de reabsorber agua, iones y nutrientes y otras sustancias bioactivas, tiene la capacidad secreción de toxinas urémicas unidas a proteínas e incluso podrían llegar a tener funciones endocrinas (como la activación vitamina D).
Después de una sola cirugía para hacer las anastomosis, el riñón bioartificial procesa la sangre continuamente durante 24 horas al día. No necesitan bomba.

Se conecta a la vejiga como antes hemos comentado, para que se elimine el líquido resultante como si fuera orina. Una capa protectora de la membrana SNM hará innecesario el uso de anticoagulación y el aislamiento de las células en un soporte de microporos de SNM, que permiten el paso de solutos, pero no células, por lo que hará innecesario el uso de inmunosupresión.

Es decir, no hay riesgo de rechazo y poco riesgo de coagulación del circuito.

Como inconveniente, cada 2 años aproximadamente, habría que cambiar el dispositivo, lo que implicaría una nueva cirugía, aunque la libertad proporcionada durante esos 2 años respecto a la diálisis actual podría valer la pena.
Actualmente esta finalizando la etapa preclínica en animales de experimentación y estaba previsto el inicio de ensayos clínicos en 2019 y si los resultados fueran buenos, podrían incluso empezar a comercializarse, según comentan, en 2022, si los resultados de los ensayos clínicos, la pandemia y la crisis económica lo permite.

Aunque hay muchos más ejemplos, estos son los que me han parecido más representativos.

Por lo tanto, os hemos mostrado el viaje hacia el desarrollo de nuevas terapias de sustitución renal que permitan mayor movilidad e independencia.

Actualmente ya son una realidad los nuevos monitores de hemodiálisis domiciliaria, y poco a poco se irán reduciendo los tamaños mediante innovaciones técnológicas de bioingeniería que permitirán en un primer lugar pasar a ser portátiles, posteriormente totalmente implantables, con un funcionamiento muy similar a un trasplante renal, mientras esperamos el objetivo final de disponer de riñones obtenidos mediante bioingeniería.

Alcer Bizkaia

☐ 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 compromete a nada).

Izen-deiturak / Nombre y Apellidos: _____

Helbidea / Dirección: _____

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

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

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

34ª JORNADAS DE LA FEDERACIÓN ALCER

Los días 20 y 21 de noviembre, y en el Auditórium de Caixa fórum se celebraron como en años anteriores las 34 Jornadas Nacionales De Personas Con Enfermedad Renal.

El sábado día 20 se hizo la inauguración con la participación de diferentes personalidades entre las que se encontraba la Dra. Dña. Beatriz Domínguez-Gil. Directora de la Organización Nacional de Trasplantes (O.N.T.) que dio pasó a dicha inauguración.

A las 10:30 horas y con el tema: Aspectos Bioéticos en el final de la vida. Hizo de moderador nuestro compañero de ALCER Bizkaia el Prof. Carlos María Romeo Casabona (Presidente de Honor de la Federación Nacional ALCER).

En esta mesa habló la Profesora Dña. María Carmen Tomas-Valiente, el Dr. D. Jacinto Bátiz, y el Dr. D. Guillermo Alcalde. En una de las diapositivas se mostró este texto sobre lo que la ley debe garantizar. "El derecho que toda persona tiene al alivio del sufrimiento al final de la vida mediante una asistencia paliativa de calidad, respetuosa con sus valores y creencias, que pueden ser expresadas en ese momento o de forma anticipada en el documento de voluntades anticipadas o documento de instrucciones previas".

En la segunda mesa se habló de "El futuro de las enfermedades renales poco frecuentes". Muchas de estas enfermedades son súper raras como "El Síndrome Hemolítico Urémico Atípico". D. Francisco Monfort presidente de A.S.H.U.A. nos explicó cómo afecta a las personas esta enfermedad súper rara.

También habló el Presidente de la Asociación Hipofam, D. Antonio Cabrera, esta asociación está enfocada en la Hipomagnesemia, y nos dio a conocer la enfermedad y lo que conlleva esta enfermedad también súper rara.

Después hubo un descanso y se retomó la jornada con la tercera mesa en la que se habló de "Vacunación y Covid-19 en personas con enfermedad renal".

En esta mesa hablaron, D. Jesús Fayas (Supervisor de recursos materiales. Supervisor de enfermería preventiva del H.G.U. de Valencia y la Dra. Dña. Nayara Panizo (Nefróloga del H. C. U. de Valencia. En esta mesa se habló como llevaron a cabo la vacunación en Valencia, y la respuesta que tienen las personas con enfermedad renal a la vacunación.

Y la cuarta y última del sábado era.

"Efectos del Covid -19: manejo del daño renal agudo".

Hablaron sobre ello la Dra. Dña. María Dolores Arias (Servicio de Medicina Intensiva. H.R.U. de Málaga) y Dr. D. Pascual Piñeira (Vicepresidente de la Sociedad de Medicina de Urgencias y Emergencias) En esta mesa se habló sobre las Perspectivas desde la Medicina Intensiva y de Urgencias.

Tras estas ponencias tan interesantísimas se hizo entrega de La Insignia de Oro de la Federación Nacional ALCER a nuestro querido amigo. D. Rafael Rodríguez (Presidente de ALCER Coruña).

El domingo día 21 se reanudaron las Jornadas con el tema

" Adherencia a los tratamientos en personas con enfermedad renal "

En esta primera mesa se trató las "Causas de la no adherencia ".La Dra. Dña. Lola Arenas (Directora Médica de la Fundación Renal Iñigo Álvarez de Toledo). FRIAT.

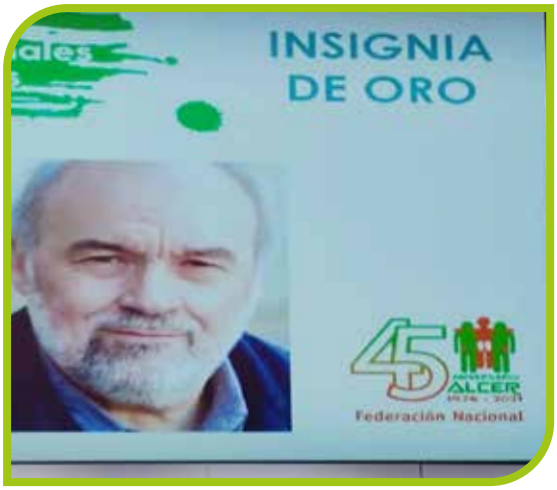
Los aspectos por los cuales algunas personas no tienen la adherencia adecuada en la toma de su medicación, y las causas que pueden llegar a tener si no toman adecuadamente como, el rechazo del trasplante.

Del "Sistema personalizado de dosificación ".Aquí habló la Dra. Dña. Ana Molinero (Vicepresidenta primera de la Sociedad Española de Farmacia). En esta ponencia se habló sobre las dosis de la medicación que se deben tomar las personas con enfermedad renal.

En la segunda mesa dieron su testimonio de (Como hemos vivido este estos dos años, el 2020 y el 2021), pacientes con enfermedad renal y en la que nos contaron su lucha de supervivencia y superación continúa, con las cuales nos emocionamos mucho.

Tras un breve descanso se retomó la última mesa en la que se habló de "Mejorando los accesos vasculares". El Dr. D. Ramón Roca-Tey (Presidente del Grupo Multidisciplinar del Acceso Vascular. GEMAV.) Dejó muy claro que lo mejor para hacer Hemodiálisis es tener un buen acceso vascular.

> Toda persona tiene que tener el derecho al alivio del sufrimiento al final de la vida mediante una asistencia paliativa de calidad y respetuosa con sus valores



También hicieron su exposición el Dr. D. José Ibeas y la Dra. Dña. Shaira Martínez, que hablaron respectivamente de, Inteligencia Artificial y Enfermedad Renal y Inteligencia Artificial en Diálisis ¿Hacia dónde vamos?.

Dos ponencias súper interesantes y en las que aunque parezca una ficción ya se está trabajando en ello actualmente.

Terminadas las jornadas se hizo entrega de los "Premios de la FRAE"

En el "Área de Trasplante Renal" este año se les dio a, Vueling, Air Europa y a Iberia por su participación en el programa nacional de trasplantes de órganos. En él "Área de Diálisis y Prevención de la Enfermedad Renal Crónica "se le dio al (Grupo Español Multidisciplinar, GEMAY) por la adaptación de las guías de acceso vascular para pacientes. Y en él "Área de Reconocimiento Social "

Se le hizo entrega al actor José Corbacho, por su colaboración altruista en los eventos de sensibilización sobre la enfermedad renal crónica y el trasplante renal de donante vivo, dándole visibilidad y difusión. Con esta entrega de premios se acabó la trigésimo cuarta jornada de la Federación Nacional ALCER.

13ª JORNADAS ALCER BIZKAIA

El pasado 28 de noviembre, celebramos nuestras XIII Conferencias Socio-Informativas de Personas con Enfermedad Renal en el Auditorium del Hotel Gran Bilbao. Dada la actual situación sanitaria, se adoptaron medidas de higiene y distancia interpersonal, siendo obligatorio el uso de mascarilla en todo momento.

La Jornada dio comienzo con la intervención de nuestra presidenta, Belén Herrera, que presentó a los demás componentes de la mesa inaugural: Dña. Gotzone Sagardui, Consejera de Salud, D. Joseba Aranzabal, Coordinador de Trasplantes de la CAPV, D Asier Alustiza, Director General de Promoción de la Autonomía Personal, D. Juan Ibarretxe, Concejal del área de Acción Social del Ayuntamiento de Bilbao, y Dña. Yolanda Diez, Concejala del área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao.

Una vez inaugurada la Jornada, se dio paso a la primera ponencia, "Cáncer y Enfermedad Renal" por la Dra. Sofía Zárraga, Jefa de sección del Servicio de Nefrología del Hospital Universitario de Cruces. En una segunda mesa, nos acompañó el Dr. José Eulalio Bárcena, Jefe de sección de patología neuromuscular del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Cruces, con la ponencia "Complicaciones Neurológicas de los Inmunosupresores Empleados en Personas con Trasplante Renal".

Continuamos con la ponencia "La importancia del Bienestar psicológico en la Enfermedad Renal Crónica", de la mano de la psicóloga de la entidad, Dña. Itziar Domingo, tras la cual, hicimos un pequeño descanso para tomar un café.

A la vuelta del Coffe Break, continuamos con la ponencia "Participación de los Pacientes en la Investigación Biomédica y sus Derechos", impartida por D. Carlos Mª Romeo, Presidente del Comité Ético de Euskadi y Presidente Honorifico de la Federación Nacional ALCER, y por D. Jesús Molinuevo,

> Durante la Jornada intervino Dña. Gotzone Sagardui, Consejera de Salud

Representante de pacientes en el Comité Ético de Euskadi.

La siguiente ponencia de la Jornada fue "Diálisis Vacacional", por Dña. Cristina García del Castillo, Trabajadora Social de la entidad.

La última ponencia programada para la Jornada fue "El Futuro de la Enfermería en Diálisis", por Marian Lanzagorta, Supervisora de Enfermería de Nefrología-Diálisis en el Hospital Universitario de Galdakao-Usansolo.

Finalmente, esta ponencia no pudo realizarse por ausencia de la ponente y dimos por terminadas las Conferencias.

Antes de concluir el acto, quisimos reconocer la labor del personal de enfermería de cada una de las Unidades de Diálisis de Bizkaia, entregando un pequeño detalle a los representantes de las mismas.

Y por último, como cada año, hicimos entrega de nuestros Premios Lagunak.

Concluida la Jornada, pasamos al salón Begoña para celebrar la ya habitual comida de hermandad, tras la cual se entregaron los premios a los ganadores y ganadoras de los campeonatos.

ALCER BIZKAIA EN INTERNET

www.alcerbizkaia.blogspot.com.es

www.alcerbizkaia.org

www.facebook.com/ALCERBizkaiaBilbao

www.twitter.com/AlcerBizkaia

PREMIOS LAGUNAK

El premio a la colaboración con instituciones se entregó a la alcaldesa de Durango Dña. Ima Garrastatxu, por el compromiso de su Ayuntamiento con ALCER BIZKAIA. Aunque no pudo recoger el premio por motivos personales, sí que lo hizo su secretaria María Villar, dando las gracias de parte de la alcaldesa.

El segundo premio se entregó a D. Jesús Ángel Molinuevo Tobalina, nuestro querido compañero, antiguo tesorero y colaborador en la asociación. Actualmente portavoz de los pacientes en el Comité Ético de investigación de Euskadi, y que también fue presidente de la Federación Nacional de ALCER durante una legislatura.

Y el tercero, se le dio a Dña. Carmen María González, recién jubilada del servicio de Hemodiálisis del H.U. de Galdakao, aunque no pudo asistir, se le entregará su premio en breve. Durante muchos años ha colaborado con la asociación en todo lo que le hemos propuesto: Actividades del Día Mundial del Riñón, Semana del Donante' etc..,

Muchas gracias a estas tres personas por ayudar día a día a mejorar la calidad de vida de quienes padecemos Enfermedad Renal.

RECONOCIMIENTO ENFERMERÍA

Este año se hizo entrega de una estatuilla a los/as supervisores/as de los diferentes centros de diálisis de Bizkaia.

Estas figuras son una representación de enfermeras/os vestidos con su uniforme y en agradecimiento por la labor realizada durante muchos años de trabajo, sobre todo durante este tiempo de pandemia con pacientes que tanto riesgo tenían, como las personas que están en hemodiálisis.

A Rosario Aguirremota supervisora del H.U. de Cruces.

Fran López supervisor de Fresenuis Medical Care, recogió la figura Cristina enfermera de dicho centro.

Rosa Ana Martínez supervisora del H.U. de Basurto.

Eva García supervisora de Hemobesa (Virgen Blanca).

Marian Lanzagorta Supervisora del H.U. de Galdakao.

Muchas gracias a todos y todas.

COMIDA FIN DE AÑO Y ENTREGA PREMIOS

Tras las jornadas y como todos los años se celebró la comida de "Fin de año"

En el salón Begoña y con 90 personas en mesas de 6 comensales y todas con mascarillas (hasta que empezaron a comer) y previa limpieza del gel hidrológico, se inició la comida.

A esta celebración se invita a comer a las personas que hacen las ponencias como agradecimiento dela participación en las mismas.Tras la comida se entregó los premios de los juegos de mesa.

Después de la entrega de premios se hizo un sorteo de unas figuras donadas por Anglada, y también de un regalo cedido por el Hotel Gran Bilbao, el regalo era una noche en el hotel con desayuno incluido para dos personas.

Jardunaldien ondoren "Urte amaierako bazkaria" egin zen, urtero bezala.

Bazkaltzeko, 90 lagun bildu ginen Begoña aretoan, 6 bazkaltiarreko mahaietan banatuta, denok musukoa jantzita (bazkaltzen hasi arte), eta eskuak aldez aurretik gel hidroalkoholikoarekin garbituta.

Bazkari honetara gonbidatuta egoten dira orobat gure jardunaldietan hitzaldiak ematen dituzten adituak, parte hartu izana eskertzeko. Bazkariaren ondoren, mahaiko jokoen irabazleak saritu ziren.

Sari-banaketaren ondoren, Anglada-k emandako irudi batzuen zozketa egin zen, eta baita ere zozketatu zen Gran Bilbao Hotelaren oparia: gau bat hotelean bi pertsonarentzat, gosari eta guzti.

Ganadores del Mus: Rafael Rodríguez y Ramón Santarén.
Ganadores del Tute: Oliva de la Fuente y Patxi Zabaleta.
Ganadora de Pintxos: Blanca Arana.
Ganadora del Dominó: Itziar Beristain.
Ganadores de Brisca: Daniel Castillo, Irene Hormaeche y Maite Elorriaga.
Ganador del Parchís: Javier Sandín.

EXCURSIÓN MINERÍA GALLARTA

El domingo 14 salimos de nuevo a conocer un poco mejor el entorno en que vivimos. En esta ocasión fuimos a ver el "Museo de la Minería en Gallarta.

Comenzamos viendo un documental que nos situó en la época del yugo y las flechas, en él se cuenta la importancia que llegó a tener la minería con el paso del tiempo, llegando a ser un excelente producto de exportación a otros países.

A finales del siglo XIX, con aporte de capitales extranjeros, sobre todo inglés, se consolidó una industria que fue adaptándose a diferentes cambios. Los trabajos que se crearon eran físicamente durísimos, mal pagados y en unas condiciones que hoy consideraríamos esclavismo y explotación.

La situación sanitaria era pésima y las jornadas se sucedían sin ningún descanso. Parte de los sueldos se entregaba en puntos, y había que gastarlos en los economatos gestionados por las propias empresas, donde los precios eran desorbitados.

Conocimos las diferentes profesiones que existían, y que la fuerza trabajadora estaba compuesta por hombres, mujeres y niños. Los caballos percherones se usaron como fuerza de tiro hasta que llegaron las vagonetas de vapor para realizar el transporte más inmediato a la mina.

Con los años se importó una nueva forma de trabajar el hierro con los llamados "Altos Hornos", y se comenzaron a fabricar infinidad de productos, desde unos simples tornillos, o, herraduras, hasta imponentes piezas para barcos.

El Hierro es el cuarto elemento más abundante en la corteza terrestre, fue interesante conocer los diferentes tipos de material que se extraían con la veta del hierro, entre ellos estaba, la Limonita, Siderita, Magnetita, etc...

> El bienestar que disfrutamos hoy lo debemos a las luchas obreras de generaciones anteriores que pelearon para sobrevivir.

Tras un período de huelga y protestas entre trabajadores y patronal, se alcanza "El Pacto de Loma", con el que se acuerda mejorar las condiciones de vida. Se habilitan viviendas dignas, que hasta ese momento consistían en barracones sin luz ni agua. El cierre de cantinas y economatos y la jornada laboral de 10 horas.

Todo esto y mucho más, pues la visita duró 90 minutos, de mano de una guía que nos acompañó en todo momento, y que nos explicó muy amablemente parte de lo que allí se hizo durante muchos años.

Resumiendo, una visita muy interesante y recomendable para hacer en familia, y tener presente que el bienestar que disfrutamos hoy lo debemos a las luchas obreras de generaciones anteriores que pelearon para sobrevivir.

EXCURSIÓN POBAL

El día 17 de octubre de 2021 domingo, realizamos una excursión de día para conocer "La Ferrería del Pobal", situado en Muskiz (Bizkaia), en pleno corazón de la zona minera.

Salimos de Bilbao para llegar hasta la ferrería en autobús, al llegar nos encontramos un paisaje espectacular por su verdor, y con un enclave maravilloso entre montes, por el camino nos topamos con un bosque de bambú, único en Euskadi y que está situado a pocos metros de la ferrería, al llegar pudimos ver su molino girando por la fuerza del agua del rio Barbadún.

Abierto al público desde 2004, es un museo de dos de las actividades preindustriales más importantes de Bizkaia, fabricación del hierro y la molinería.

Esta fábrica fue construida a comienzos del S XVI por los Salazar, linaje que dominaba la comarca. En ella se trabajaba el mineral de hierro para convertirlo en metal y elaborar todo tipo de herramientas.

En el S XVII se amplió el taller y se reconstruyó la presa, el canal y el túnel hidráulico entre otras cosas, aunque lo que se conserva actualmente pertenece principalmente al S XIX, permaneciendo en funcionamiento hasta 1965.

Durante la visita nos hicieron una demostración de cómo se trabaja el mineral de hierro para convertirlo en todo tipo de enseres como, herraduras, tijeras de podar, piezas para el campo, etc…
En una zona diferente del museo pudimos comprobar cómo se hacia la molienda de distintos cereales, trigo y cebada.

Al salir del museo disfrutamos del entorno dando un bonito paseo junto al rio Barbadún y el bosque de bambú, aprovechando para hacernos fotos en un paisaje excepcional.

Seguido nos fuimos a comer a un restaurante cercano, para disfrutar de una agradable comida y una buena charla.

Para terminar la jornada nos dirigimos a Pobeña, pudimos dar un paseo hasta la playa de La Arena y contemplar la mar en todo su esplendor.

¡Feliz Navidad!

Llega la Navidad, y lo más habitual es excederse con determinadas comidas, que son especialmente peligrosas para quien padece enfermedad renal y patologías cardiovasculares (personas con hipertensión arterial, obesidad, hiperuricémicos, diabéticos mal controlados, etc.).
Es por ello, por lo que me gustaría darte varios consejos para cuidarnos estas navidades.

1. COME CON NORMALIDAD TODOS LOS DÍAS (salvo festivos)

Come con normalidad todos los días no señalados. 24, 25, 31, 1 y 6 = son 5 días festivos! Si la mayor parte del tiempo comes bien, todo irá bien. Prioriza ensaladas, platos de verdura, legumbres y pescado con preparaciones sencillas (plancha, vapor, horno).

2. NO TE SALTES TUS COMIDAS HABITUALES, RESPETA TUS HORARIOS

Con el ajetreo de las compras, decoraciones, compromisos sociales, niños de vacaciones, etc. es fácil olvidarse de comer. Poner una alarma en el móvil puede resultarte útil para seguir haciendo tu media mañana/ merienda sie estás acostumbrado. De esta forma llegarás más saciado a la comida especial.

3. EJERCICIO: ¡NO DEJES DE MOVERTE! Intenta llegar a los 10.000 pasos

Hacer ejercicio te ayuda a quemar parte del exceso de estas fechas y a controlar el estrés relacionado con esta época. Además, podrás dormir y descansar mejor. Planifica algún tipo de ocio activo, sal a pasear con la familia después de las comidas... Si haces ejercicio de forma habitual incrementa tu rutina en tiempo o en frecuencia.

4. EL AGUA ES LA BEBIDA DE ELECCIÓN

Sigue las recomendaciones de tu nefrólogo y como bebida siempre prioriza el agua o las infusiones (anís estrellado, digestivas...). Alcohol, cuanto menos mejor.

5. LA RACIÓN ES LA CUESTIÓN

- No es necesario privarse de esos platos navideños que solo tomas una vez al año, pero hay que tomarlos con moderación servirse pequeñas porciones de lo que queramos tomar y no repetir.
- ¡Si eres el anfitrión evita probar todo mientras cocinas! Planifica un menú que incluya platos ligeros y opciones que puedas tomar.
- Calcula las raciones según el nº de comensales para no preparar una cantidad excesiva, y si sobra repártela entre los invitados.
- No sirvas los platos demasiado rápido, deja tiempo entre uno y otro para comer despacio y relajado.

6. DULCES Y ESPECIALIDADES NAVIDEÑAS

- Prueba a hacer tus propios dulces navideños
- No los tengas a la vista! No tengas una bandeja llena de turrones, bombones y mantecados al alcance de tus manos y de tus ojos. Son auténticas "bombas" calóricas y el consumo más o menos continuado, aunque parezcan porciones pequeñas, puede tener un impacto muy grande en tu salud.
- Resérvalos solo para los "días señalados" y tómalos en cantidades muy muy pequeñas.

7. LO IMPORTANTE NO ES LA COMIDA

- Disfruta del ambiente navideño y la compañía, céntrate en las conversaciones con esos seres queridos que quizá hace tiempo no ves.
- Inventa un nuevo menú para estas Navidades. Aprovecha para meterte en la cocina con la familia y preparar platos y dulces saludables. Tal vez te sorprendan, si no lo pruebas no lo sabrás.
- Si has de llevar un regalo a casa de alguien, busca un regalo que no sea comida, le gustará igual y le harás un favor a su salud. Una planta de navidad, un muérdago, unas velas, masajes, nutrición, actividades al aire libre, la cuota del primer mes de gimnasio....

- Sustituye la sal por otros condimentos
- Cuidado con los alimentos ricos en potasio (evitar los alimentos más ricos) y fósforo (controlar cantidades de proteínas)
- Verduras, hortalizas y legumbres: doble cocción
- Evitar platos con abundante liquido (caldos y sopas)
- El marisco siempre congelado y raciones reducidas.
- Limitar turrones, chocolates, polvorones, frutos secos...
- Las uvas de fin de año: conserva (desechar jugo)
- Permitirse una pequeña ración de rosco de reyes

ARIANE SORIA - NUTRICIONISTA

SALPICÓN DE MERLUZA CON VINAGRETA DE CÍTRICOS

Ingredientes (para 4 personas)

- Merluza
- Cebolla
- ¼ Pimiento rojo y verde
- ½ limón
- ½ naranja
- AOVE

Elaboración:

- Mezcla el jugo de los cítricos con el AOVE y bate para que se integre bien.
- Añade la cebolla y los pimientos picados y reserva.
- Pon la merluza en una olla y vierte agua fría. Añade sal y pon a fuego medio-alto.
- Cuando alcance la ebullición, aparta del fuego y saca con una espumadera.
- Coloca en un plato sobre papel absorbente de cocina.
- Desmenuza la merluza y júntala con la mezcla de cítricos y verdura.
- Añade de una ración de arroz blanco cocido.

MAGDALENAS DE ZANAHORIA Y MANZANA

Ingredientes (para 4 personas)

150g de zanahoria cocida
1 manzana ácida
1 cucharada de zumo de limón
220g de harina
1 cucharadita de levadura
1 pizca de canela
1 huevo
50g de azúcar
40ml de aceite de oliva
1 yogur natural

Elaboración:

- Precalienta el horno a 180ºC, coloca en una bandeja de horno los moldes de papel.
- Ralla fina la zanahoria cocida.
- Pela y corta la manzana y rállala fina también junto con el zumo de limón.
- En un bol, mezcla la zanahoria, manzana, harina, levadura y canela.
- Bate ligeramente en un bol aparte el huevo, después el yogur, y después añade el azúcar y el aceite.
- Bate todo y después ve incorporando la mezcla de harina hasta que quede una mezcla homogénea.
- Distribuye la mezcla en los moldes y hornéalos unos 25 minutos hasta que se doren.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- Excursión: 27 de febrero
- Día Mundial del Riñón: 10 de marzo
- Asamblea ALCER Bizkaia: 3 de abril
- Taller de Aceptación de la enfermedad Renal, los primeros viernes de mes 12:00 horas, presencial y por Zoom.
- Todos los miércoles Taller de Memoria 11:00 horas, presencial.
- Encuentros de personas trasplantadas de riñón, quincenales, a través de Zoom.
- 23 de enero. 45 Aniversario de ALCER Bizkaia, alumbrado de la escalera de caracol del H.U. Cruces,

PRÓXIMO ARTÍCULO

EL FUTURO DE LA DIÁLISIS EN LOS PROXIMOS 10 AÑOS
HEMODIÁLISIS DOMICILARIA.

PUBLICACIONES

"La alimentación en la enfermedad renal"

Venta en la asociación, 16€

CALENDARIO 2022

Este calendario es solidario, en el han participado personas famosas y anónimas, con niños y niñas de nuestra asociación.

Donativo 5 Euros.

Os presentamos el libro
NADIA Y SU CLUB SECRETO - NADIA ETA ISILPEKO KLUBA.

DONATIVO 5€

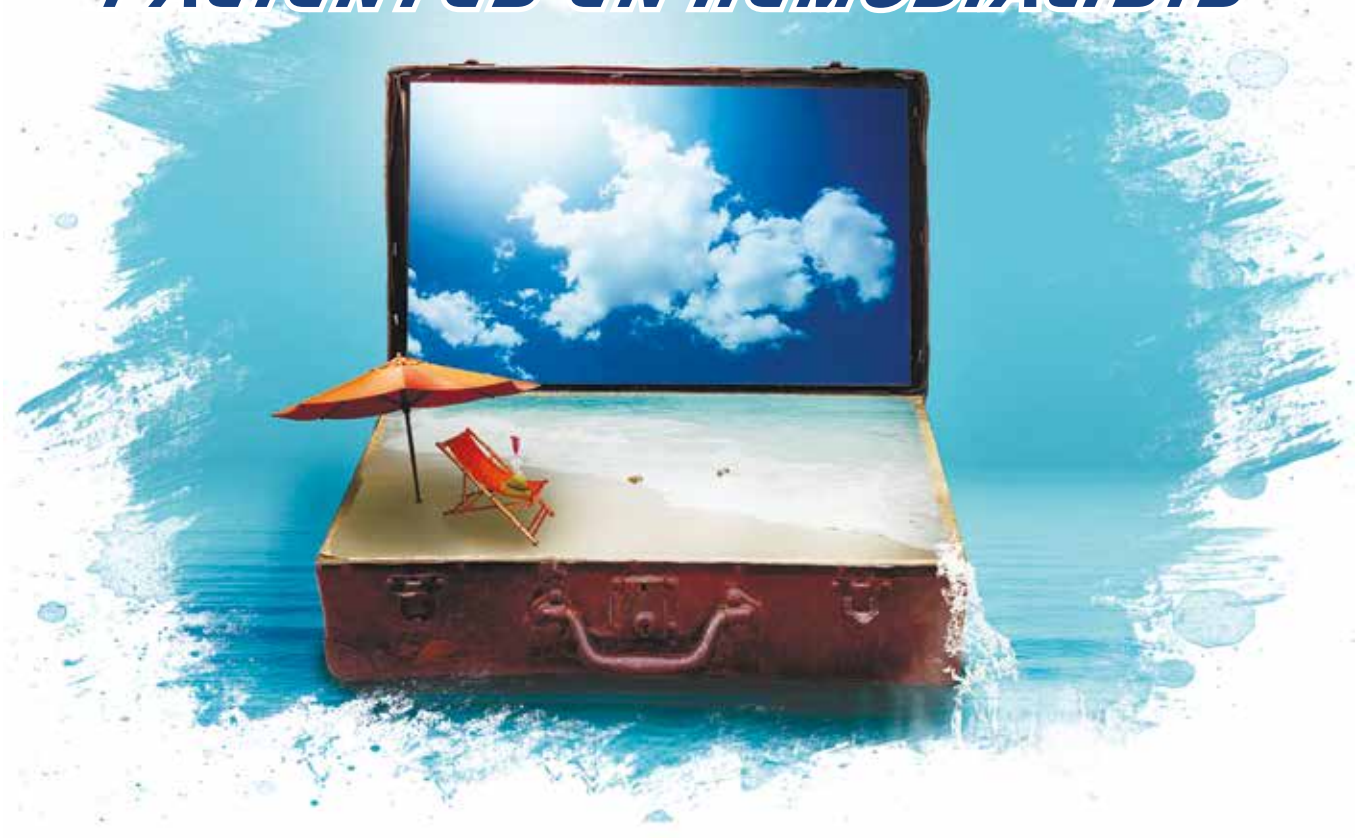
Se trata de un libro infantil que nos invita a acompañar a Nadia en su camino desde el diagnóstico de la Enfermedad Renal hasta la llegada de su nuevo riñón. Con este gesto hemos querido que este camino sea más fácil para todos los niños y niñas que esperan un Trasplante.

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

En familia se celebra mejor

HGB
HOTELGRANBILBAO
★ ★ ★ ★

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.

Indalecio Prieto 1
48004 Bilbao
+34 944 328 575

www.hotelgranbilbao.com - hotel@hotelgranbilbao.com - @HotelGranBilbao