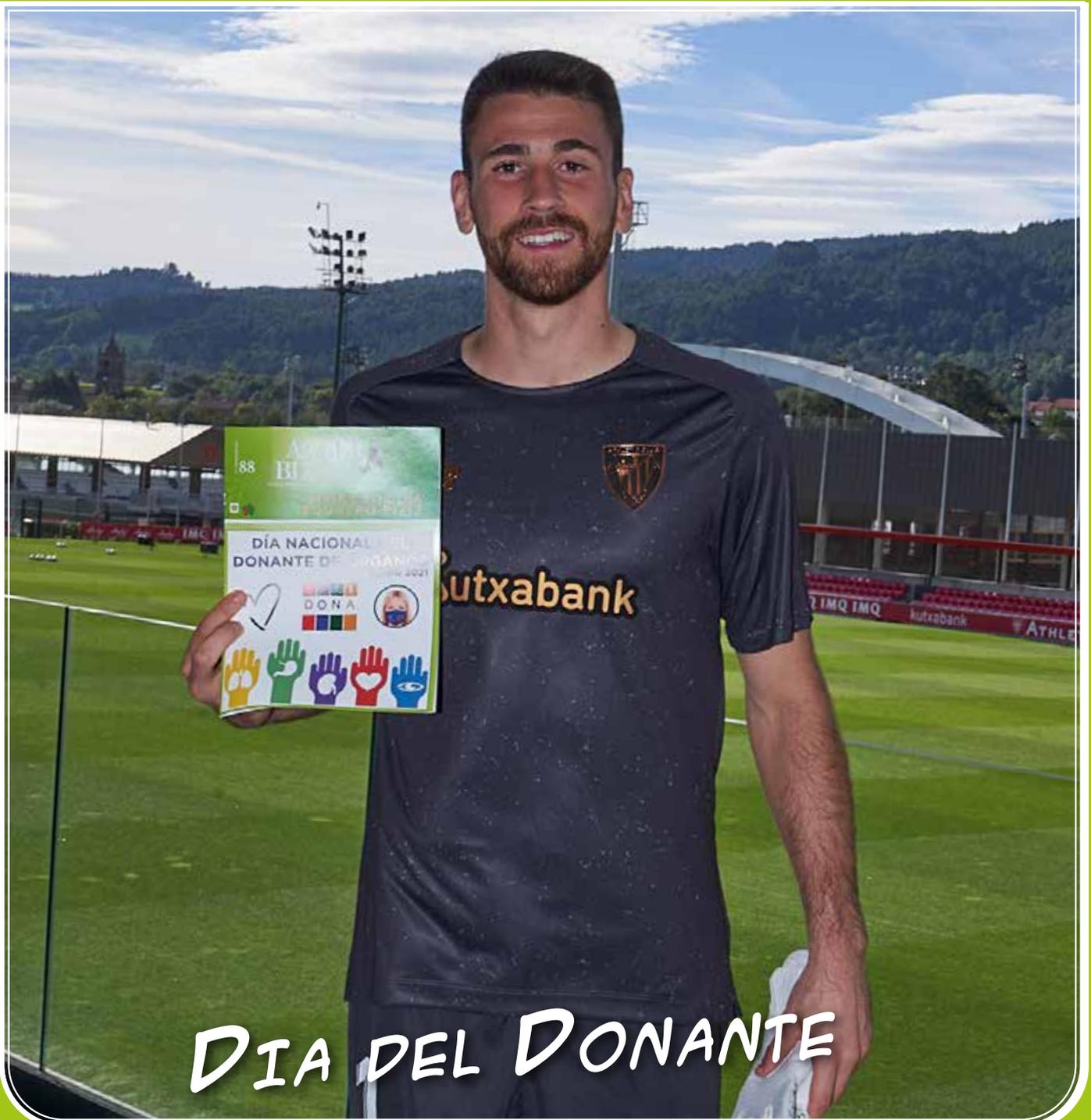


ALCER BIZKATA

REVISTA EDITADA POR LA ASOCIACIÓN DE ENFERMOS RENALES

VIVIR CADA DÍA EGUNERO BIZIZ



DIA DEL DONANTE



Bizkaia destina
1 de cada 2 euros
a gasto social

La Bizkaia que queremos

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

El corazón de Bizkaia.



EDITOR

ALCER BIZKAIA

DIRECCIÓN

ALCER BIZKAIA

REDACCIÓN

BELEN HERRERA
KARMELE CABRERA
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



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



Ayuntamiento de Amorebieta
Departamento de Acción Social

Amorebieta

Ayuntamiento de Durango
Departamento de Acción Social



Durango



Ayuntamiento del Valle de Trapaga.
Departamento de Acción Social

Trapagarán

Ayuntamiento de Basauri
Departamento de Acción Social



Basauri



Ayuntamiento de Galdakao
Departamento de Acción Social

Galdakao



Ayuntamiento del Karrantza
Departamento de Acción Social

Karrantza



02

- EDITORIAL

03

- TEMA MÉDICO

09

- ACTIVIDADES

12

- INFORMACIÓN

21

- NUTRICIÓN

22

- ANUNCIOS

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



2022ko bigarren hiruhilekoan iritsi zaigu “normaltasun berria”, mundu guztiaren ahotan dabilena eta guk orain arte ezagutu ez duguna, gure kolektiboa bereziki zaugarria delako.

Aurtengo maiatzean, berriz hasi gara familientzako arnasaldiak egiten, bi urteko ezaldiaren ondoren. Oraingoan Galiziara joan gara. Behar genuen bai aire berria!, eta zeinen ongi pasa dugun!

Itzuli bezain laster, abian jarri dugu Emailearen Asteko Kanpaina, informazio-mahaiak jarriz probintziako hainbat herri eta merkataritzazentrotan.

Bestalde, informazio-kanpaina indartsu bat antolatu dugu Metro Bilbao-rekin lankidetzan, zeinak ekaineko lehen astean organo-dohaintzari buruzko infografiak sartu baitzituen txartelak erosteko makina guztietan. Gainera, hainbat geltokitan jarriko diren 8 informazio-panel prestatu ditugu:



ekainean Indautxun egongo dira, Indautxu Plazako irteeran; uztailean Alde Zaharrean, San Nikolaseko irteeran; abuztuan Abandon, Renfeko irteeran; eta irailean Santutxun, Zabalbideko irteeran. Bisita itzazue!

Azkenik, jakinarazi nahi dizuegu momentuz eten egin behar izan dugula transplanteak jasotzen dituzten pertsonen senideentzako aldi baterako ostatu-zerbitzua, amaitu egin baita erabiltzen genuen pisuaren alokairu-kontratua, eta Alokabidek ezin digu eskaini gure beharretara egokitzen den alternatibarik. Lanean ari gara zerbitzu hori berriz martxan jartzeko ahalik eta azkarren. Jakinaren gainean edukiko zaituztegu.

El segundo trimestre de 2022 nos ha permitido saborear esa ansiada “nueva normalidad” de la que tanto se habla y que hasta el momento no conocíamos debido a la vulnerabilidad de nuestro colectivo.

En el mes de mayo hemos podido retomar el respiro familiar que llevábamos dos años sin poder organizar. En esta ocasión hemos viajado a Galicia. ¡Qué falta nos hacía un cambio de aires y qué bien lo hemos pasado!

A la vuelta del viaje hemos arrancado la Campaña de la Semana del Donante colocando mesas informativas en diferentes municipios y Centros Comerciales de la provincia.

Por otro lado, hemos organizado una potente campaña informativa en colaboración con Metro Bilbao, que durante la primera semana de junio insertó infografía sobre donación de órganos en todas sus máquinas expendedoras.

Además hemos colocado 8 paneles informativos que irán rotando por diferentes estaciones: en junio estarán en Indautxu, salida Plaza Indautxu, en julio en Casco Viejo, salida San Nicolás, en agosto en Abando, salida Renfe y en septiembre en Santutxu, salida Zabalbide. ¡Os animamos a visitarlos!

Por último, informaros de que nos hemos visto obligados a interrumpir el servicio de alojamiento temporal para familiares de personas trasplantadas debido a que ha finalizado el contrato de alquiler del piso que regentábamos y Alokabide no puede ofrecernos una alternativa que se adapte a nuestras necesidades. Estamos trabajando para reanudar este servicio a la mayor brevedad posible. Os mantendremos informados.

Con todo esto solo me queda desearos un feliz verano. Disfrutad al máximo de cada momento sin olvidar que debemos seguir cuidándonos.

Belén Herrera Furones

ALCER Bizkaiako presidentea

Presidenta ALCER Bizkaia

TATUAJES

Cómo afectan a la salud y a la Enfermedad Renal



Sofía Zárraga Larrondo

Nefróloga clínica del Hospital Universitario de Cruces.

**PARA EVITAR PROBLEMAS,
LO MEJOR ES CONSULTAR CON
EL MÉDICO ANTES DE DECIDIRSE
POR DIBUJARSE O PERFORARSE
EL CUERPO.**

Un tatuaje es una marca permanente o un diseño hecho en tu piel con pigmentos insertados por medio de punciones en la capa superior de la piel. Normalmente, el artista del tatuaje utiliza una máquina manual que actúa muy parecido a una máquina de coser, con una o más agujas que perforan la piel repetidas veces. Con cada punción, las agujas insertan diminutas gotitas de tinta. El procedimiento, que se realiza sin anestesia, provoca un pequeño sangrado y dolor de leve a potencialmente significativo.

Los tatuajes cada vez son más populares: sólo en Europa ya hay **más de 100 millones de personas tatuadas**. En el pasado, los principales riesgos asociados eran infecciones por poca higiene y transmisión de enfermedades por las agujas utilizadas. Sin embargo, la introducción desde hace años de una regulación muy rígida de seguridad y sanidad, ha cambiado por completo la situación.

Existen algunas contraindicaciones, pero lo cierto es que en nuestro entorno se trata de una práctica segura con riesgos mínimos, siempre que se realice en los estudios autorizados y sometidos a los necesarios controles sanitarios.

En la mayor parte de las ocasiones, la realización de un tatuaje responde a deseos estéticos. Sin embargo, existen motivos cosméticos como tatuarse las cejas en el caso de alopecias, o incluso médicos, como el dibujo de un pezón después de una reconstrucción mamaria.

Alrededor del 10% de las personas que se realizan tatuajes experimentan algún tipo de complicaciones, como dolor o infecciones, reacciones alérgicas o deterioro de alteraciones de piel existentes como psoriasis o eczemas. **Infecciones, cáncer, problemas para las incisiones quirúrgicas, para la venoclisis o para pruebas médicas como la resonancia magnética (RM), son algunos de los riesgos que se atribuyen a los tatuajes. ¿Son reales?.**

En general, los centros son sometidos a controles estrictos y utilizan material esterilizado y desechable. Todo ello ha ayudado a que hoy, las posibilidades de que provoquen infecciones o sirvan de medio para la transmisión de enfermedades como tuberculosis o hepatitis, son remotas.

Eso sí, además de la buena praxis del tatuador y de hacerlo en un centro autorizado, **hay que seguir determinados cuidados posteriores**. Debe mantenerse el tatuaje limpio e hidratado diez días o un mes, dependiendo del tamaño, el color y la zona, es el período que suele requerir para curarse, durante el cual tampoco



es aconsejable la exposición al sol. Después, hay que protegerlo igual que el resto de la piel, teniendo en cuenta que el sol ejerce un efecto degradante.

Otro de los riesgos apuntados es el cáncer. Es bien conocido que la tinta puede iniciar un recorrido a bordo de los macrófagos y con destino a los ganglios linfáticos.

El estudio Plos One de 2014, realizado con muestras de cadáveres portadores de algún tatuaje, demostró que presentaban ennegrecimiento de los ganglios. Sin embargo, la Academia Española de Dermatología y Venereología aclara en su web la evidencia científica que existe en torno a los posibles riesgos y asegura que, hasta el momento, no hay evidencias de que la presencia de estos pigmentos ocasione algún tipo de patología, tampoco cáncer.

Como recomendaciones prácticas antes de realizarse un tatuaje, se aconseja que la tinta nunca cubra lunares o nevos y dejar un espacio de seguridad a su alrededor ya que cubrirlos, puede enmascarar cualquier cambio evolutivo y retrasar tanto el diagnóstico como el tratamiento de un posible melanoma.

La acumulación de los pigmentos en los ganglios linfáticos, sí puede generar errores de interpretación en pruebas diagnósticas como los PET/TAC o la detección del ganglio centinela en pacientes con melanoma, que se pueden evitar avisando al radiólogo de que se lleva o se ha llevado un tatuaje. Hace pocos años saltaron las alarmas ante los tatuajes y cómo estos podían llegar a perjudicar la salud, advirtiendo de los riesgos que generan en el sistema inmunológico. No obstante, desde la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) llamaron a la calma.

Hasta el momento no existen evidencias de que la presencia de estos pigmentos en los ganglios linfáticos ocasione algún tipo de patología.



En las resonancias magnéticas la zona puede calentarse más si el tatuaje es muy grande o el pigmento es metálico, lo que se soluciona aplicando un paño húmedo en la zona. De todas maneras, actualmente los pigmentos metálicos prácticamente no se usan.

La relación entre los tatuajes y las punciones lumbares (anestesia epidural, por ejemplo) resulta más controvertida por la posibilidad de que algunos pigmentos pasen al líquido cefalorraquídeo. No hay un solo caso publicado en la literatura mundial; de todas formas, se puede evitar, es suficiente con una pequeñísima incisión en el punto de la piel por donde debe pasar la aguja.

En pacientes que van a precisar hemodiálisis a través de fístula arteriovenosa en antebrazo y brazo, el tatuaje podría suponer un problema por las punciones repetidas obligadas en la zona.

En estos pacientes con fístula arteriovenosa tatuada, se ha preconizado la técnica de punción en ojal (buttonhole), que consiste en hacer la punción en un único punto con la misma profundidad y ángulo en cada sesión, creando así un túnel de acceso a la vena.

Tras aproximadamente un mes, el paciente deja de necesitar las agujas con punta que son sustituidas por una aguja roma, de punta redonda. Para las donaciones de sangre y órganos, las personas portadoras de tatuajes, deben esperar al menos entre 4 y 12 meses para poder donar sangre, según países y comunidades autónomas.

Los tatuajes pueden provocar una reacción inflamatoria, incluso 10 años después. Se sabe que la tinta roja es la responsable del 80% de las reacciones inflamatorias, de rechazo o alérgicas frente a las tintas de los tatuajes, mientras que la tinta negra es la menos conflictiva. Asimismo, se pueden producir reacciones alérgicas que actualmente son raras.

Por otra parte, existen algunas contraindicaciones: enfermedades cutáneas como la psoriasis y liquen plano, sistémicas como la sarcoidosis, las personas anticoaguladas, embarazadas o con cicatrización anormal (cicatrices queloides).

En el caso de la sarcoidosis, esta puede aparecer como nódulos en el sitio del tatuaje, ya sea como primeras manifestaciones o durante una recaída de la enfermedad.

El 10% de las personas experimentan complicaciones



Esta puede aparecer meses a año de haberse realizado el tatuaje y puede causar picazón, enrojecimiento y descamación sobre el tatuaje.

En la psoriasis pueden aparecer lesiones de esta en el sitio del tatuaje, por lo que se debe conocer esta posibilidad al realizar el tatuaje y tener acompañamiento por dermatología en caso de que aparezcan lesiones.

En los pacientes con lupus eritematoso sistémico los tatuajes parecen ser seguros siempre y cuando la enfermedad este inactiva o con baja actividad, además, con dosis bajas de inmunosupresión.

Los pacientes con anticoagulación (que es usual en el síndrome antifosfolípido), deben evitar realizarse tatuajes ya que esto aumentaría el riesgo de sangrado.

No se aconseja realizarse tatuajes a las personas inmunodeprimidas o bajo tratamiento inmunosupresor (enfermedades autoinmunes crónicas), los trasplantados o los pacientes con leucemia. En pacientes que están con altas dosis de esteroides u otros inmunosupresores la alteración de la función de las defensas puede causar enlentecimiento en la cicatrización y aumentar el riesgo de infecciones, incluso por gérmenes poco frecuentes.

Para evitar problemas, lo mejor es consultar con el médico antes de decidirse por dibujarse o perforarse el cuerpo.

En general se aconseja a los clientes que no se tatúen la cara y las manos, pero por posibles problemas sociales o laborales, no sanitarios. Tampoco se recomienda tatuarse en globos oculares, el interior de la boca (por su alta humedad y posibilidad de infección), ni zonas especialmente dolorosas como cráneo, genitales y costillas.

Antes de tatuarte, piénsalo bien

Si no estás seguro o te preocupa que te puedas arrepentir, tómate más tiempo para pensarlo. No dejes que te hagan sentir presionado para realizarte un tatuaje, y no te tatúes si te encuentras bajo la influencia del alcohol o drogas.

Elige cuidadosamente la ubicación del tatuaje. Considera si quieres la opción de esconder tu tatuaje bajo la ropa. También ten en cuenta que el aumento de peso, incluido el aumento de peso durante el embarazo, puede distorsionar el tatuaje o afectar su apariencia.



DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE RIÑÓN

Necesitamos hablar sobre las opciones de tratamiento

El día 16 de Junio se celebra el Día Mundial del Cáncer Renal. Bajo el tema "Necesitamos hablar sobre las opciones de tratamiento"

Tratamendu aukerei buruz hitz egin behar dugu

La Federación Nacional de Asociaciones ALCER y sus entidades provinciales se unen a la IKCC (International Kidney Cancer Coalition) para reivindicar la necesidad de hablar más sobre las opciones de tratamiento con motivo de la celebración del Día Mundial del Cáncer de Riñón.

Los estudios realizados por la Coalición Internacional de Cáncer de Riñón (IKCC) muestran que muchos pacientes con cáncer de riñón no conocen las opciones de tratamiento que pueden estar disponibles para ellos y no las discuten con sus médicos con la frecuencia que deberían.

Hablar sobre las opciones de tratamientos y exponerle al paciente los ensayos clínicos existentes sobre cáncer de riñón conduce a mejores resultados y a una adecuada adherencia al tratamiento.

Para la celebración del Día Mundial del Cáncer de Riñón 2022 la IKCC se celebró un seminario web a nivel mundial en el que los pacientes y los médicos discutieron los desafíos y oportunidades de tener mejores conversaciones sobre las opciones de tratamiento.

Esto supone: una oportunidad para trasladar a la población general la importancia de prevenir el cáncer de riñón y de ayudar a los pacientes a afrontar de la mejor manera la enfermedad y sus tratamientos.

Aukera paregabea gizarteari helarazteko zein garrantzitsua den giltzurruneko minbizia prebenitzea eta pazienteei laguntzea gaixotasunari nahiz tratamenduari aurre egiten.

Para ayudar a crear más y mejores conversaciones entre los pacientes y sus equipos de atención del cáncer, IKCC ha lanzado una campaña global on-line, que incluye las seis preguntas para que los pacientes puedan hacérselas a su médico en su próxima cita médica.



Giltzurruneko minbizia duen paziente orok bere medikuari egin behar lizkiokeen sei galdera.

Las seis preguntas que todo paciente con cáncer de riñón debería sentirse capaz de hacerle a su médico:

- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento y cuáles son los riesgos y beneficios?
- ¿Cómo me sentará este tratamiento?
- ¿Qué experiencia tiene con este tratamiento?
- ¿Hay algún ensayo clínico en el que pueda participar?
- ¿Cómo sabremos si este tratamiento está funcionando?
- ¿Podría tener una segunda opinión?

Para más información pueden visitar las siguientes páginas:

<https://alcer.org/dia-mundial-del-cancer-de-rinon-2022/>
<https://alcer.org/informacion-sobre-cancer-renal-2/>
<https://ikcc.org/>

Eta ALCER Bizkaiak ere bat egiten du kanpainarekin.

Y desde ALCER Bizkaia nos unimos también a la campaña poniendo una mesa informativa en la calle, donde pudimos repartir información a todos los que se acercaban.



Viajes Elkano, con los enfermos renales

Cuentanos que vacaciones quieres y déjate llevar...

Tlf: 633 403 269 - 622 128 534 info@losviajesdelkano.com

Agencia de viajes N° Licencia ABI00605Q



TALLERES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

En los últimos años, la compra online ha experimentado un progresivo aumento. Aún así, el porcentaje es bajo. Se trata de una opción cómoda, que supone un importante ahorro de tiempo y esfuerzo, pero también requiere conocimientos básicos de nuevas tecnologías.

Susana Lafuente facilitó a los asistentes del Taller de Compra Online algunos datos interesantes sobre este método para realizar las compras de alimentación, y herramientas básicas para poder hacer una compra desde casa.

Durante el taller se trató uno de los motivos por los que produce reticencias, y es la desconfianza a la hora de adquirir productos frescos, aunque algunos asistentes afirmaron haber tenido una buena experiencia.

Pero, quizá, el tema que más interesó fue la posibilidad de poder leer de manera sencilla y accesible los ingredientes de los alimentos. Susana nos enseñó cómo acceder a las composiciones de los productos para realizar una compra saludable y adaptada a la enfermedad renal.

De forma improvisada y para finalizar, se debatió sobre métodos de pago seguros. Destacó la posibilidad de utilizar una tarjeta virtual y se expuso cómo crear una para pagar nuestra cesta de la compra.

Taller carpeta salud

Siguiendo con los talleres de nuevas tecnologías, el pasado 23 de junio ofrecimos una sesión específica acerca de la Carpeta Salud de Osakidetza.

Esta herramienta resulta de gran utilidad para el manejo de cuestiones sanitarias ya que permite acceder a resultados de analíticas, calendario de citas, medicación...

Para poder acceder a la Carpeta Salud, es imprescindible contar con las claves BakQ, como ya se explicó en una primera sesión

Estas claves van vinculadas al número de DNI y al teléfono móvil, de manera que cada vez que tratemos de acceder, llegará un sms al teléfono vinculado con una clave de acceso. Es decir, para poder acceder deberemos introducir dos contraseñas.

Esto aporta un extra de privacidad para datos de carácter tan sensible como son los sanitarios.

Para dar comienzo al taller, descargamos en el teléfono móvil de cada uno de los asistentes la App "Carpeta Salud" -METER FOTO-.

A partir de ahí fuimos investigando cada uno de los apartados que la aplicación ofrece.

Este taller resulta de especial interés para los pacientes en hemodiálisis hospitalaria que solicitan desplazamientos vacacionales, ya que podrán descargarse las analíticas y resultados PCR directamente, agilizando en gran medida el proceso.

Talleres de nuevas tecnologías

Estos talleres dieron comienzo el 5 de Abril: Aplicaciones móviles y cómo obtener la tarjeta Bak-Q.

Las evaluaciones de dicho taller fueron bastante positivas ya que aprendieron a utilizar varias aplicaciones necesarias y curiosas para el día a día.

Los asistentes supieron cómo obtener la tarjeta Bak-Q y dónde pedir cita para solicitarla:

Gobierno Vasco

Ayuntamientos

Centros Osakidetza

kZgunea

Oficinas de Diputación Foral de Bizkaia o Gipuzkoa

Universidades

Centros dónde se puede sacar la tarjeta Bak-Q

Enlace: www.izenpe.eus/puntos-de-solicitud-de-bakq/webize00-cn2ciudadania/es/

Esta tarjeta sirve para visualizar la Carpeta de Salud en el móvil o web, y ver los informes cuando los tengas disponibles sin necesidad de desplazamiento al Centro de salud.

El día 17 de mayo, se realizó el taller: Bizum y transferencias.

Si quieres tener Bizum, sigue estos pasos:

1- Selecciona tu banco

2- Descarga su APP

3- Entra en la aplicación con tus claves bancarias

4- Utilízala

Con Bizum no hace falta tener el número de cuenta de la otra persona para traspasarle una cantidad de dinero, tan sólo con el número de teléfono y que la otra persona tenga la aplicación, sería suficiente.

Si se quiere utilizar para hacer compras en comercios, también está disponible.

Las transferencias son un método de pago entre entidades o cuentas propias. Toda entidad tiene procesos muy similares.

Se precisa tener: Número de cuenta de la persona beneficiaria e insertarlo en el apartado transferencias (de la web o aplicación) y después introducir la cantidad que se quiere traspasar y una vez hecho, el programa pedirá una clave (que previamente hemos solicitado en el banco) y ya estaría realizada.



SEMANA DE

TIENES UN GEN DONANTE, ACTÍVALO EMAILE-GENEA, AKTIBA EZAZU



BILBAO



TRAPAG



BILBAO



BILBAO



MAXTACO



GORLIZ



GORLIZ



EL DONANTE

DEL 30 DE MAYO AL 3 DE JUNIO

El 1 de junio fue el Día del donante

Este año a sido muy especial preparar la semana del donante, llevábamos dos años sin salir a la calle, sin informar a la población sobre la donación de órganos, y el trabajo a dado su fruto.

Empezó el día 30 de mayo hasta el 5 de Junio, se pusieron mesas en diferentes puntos de Bizkaia, como en Basauri, Amorebieta, Hospital de Galdácano, Hospital de Urduliz, Valle de Trapaga, al igual que en diferentes centros comerciales como Artea, Ballonti y Max Center.

Mahaiak jarri genituen Bizkaiko hainbat tokitan, esaterako Basaurin, Zornotzan, aldakaoko ospitalean, Urdulizko ospitalean, Trapagaranen eta baita ere Artea, Ballonti eta Max Center merkataritza-zentroetan.

Por todo ello **muchas gracias a todos los voluntarios** que con su sonrisa, informan sobre lo que hay que hacer para ser donante. Con esta acción tan altruista se pueden salvar hasta 7 vidas a personas que están esperando un trasplante.

El 1 de junio fue el “Día del donante”, se puso una carpa en la Gran Vía de Bilbao, con la inestimable presencia del coordinador de trasplantes de la CAPV, Joseba Aranzabal, y de la concejala de salud y consumo y Teniente Alcalde del ayuntamiento de Bilbao, Yolanda Diez, al igual que con las asociaciones convocantes, ALCER Bizkaia, ATCORE, RENACER y EGUTE., en la cual se dio cita varios medios de comunicación para dar más voz a nuestro homenaje a todos los donantes.

Ekainaren 1ean, hots, “Emailearen egunean” karpa handi bat jarri genuen Bilboko Kale Nagusian, eta bertan izan ziren Joseba Aranzabal, EAEko transplante-koordinatzailea eta Yolanda Diez, Bilboko Udaleko osasun eta kontsumo zinegotzi eta alkateordea, eta baita ere ekitaldirako deialdia egin zuten elkarte guztiak (ALCER Bizkaia, ATCORE, RENACER eta EGUTE).

El Sr. Aranzábal dio los datos de los trasplantes que se hicieron en el año 2021 y la Sra. Diez dedico unas bonitas palabras en este día tan importante. Seguidamente se leyó un manifiesto y se hizo una marcha con una pancarta de grandes dimensiones hasta la plaza Moyua para dar visibilidad y concienciar a la población de la importancia de la donación.

Con estas mesas y gracias a los/as colaboradores/as que han facilitado la información necesaria se han realizado muchos carnets de donantes, queremos agradecer a todos/as ellos/as que con su altruismo se podrían salvar muchas vidas.

Mahai horiekin, eta eman beharreko informazioa eskaini zuten kolaboratzaile guztxi esker, emaile-txartel ugari egin ziren. Horregatik, eskerrak eman nahi dizkiegu denei, euren altruismoarekin bizitza asko salbatu ahal izango dira eta.



GARAN



CENTER



LIZ



BIZI PREST RENAL Tiene como finalidad la potenciación de la salud, integración, normalización e inclusión social mediante la actividad física adaptada

La Fundación GaituzSport nace como agente facilitador para que las personas con discapacidad y/o alteraciones de salud puedan acceder a la práctica de la actividad física de manera normalizada en contextos comunitarios, rompiendo las barreras a la participación, innovando en nuevos procesos y mejorando los existentes.

Además, trabaja para la implementación de modelos inclusivos, uniendo entidades y administraciones, ya que la inclusión de personas con discapacidad es un eje vertebrador prioritario de la política social de Euskadi y esencial en la época en la que vivimos.

La misión principal de Gaituzsport es fomentar el desarrollo de una sociedad inclusiva a través de la práctica físico-deportiva. El tema de la discapacidad y/o alteraciones de salud es un asunto que implica a todos los ámbitos necesarios para que la persona se desarrolle y pueda acceder a todos los servicios, recursos, posibilidades y oportunidades de su entorno, igual que las demás personas.

Es por ello por lo que GaituzSport actúa en cuatro ámbitos de trabajo: municipal, sanitario, educativo y asociativo.

Dentro del ámbito sanitario se desarrollan actividades dirigidas a crear hábitos de vida saludables contra el sedentarismo, la obesidad y proporcionar a los/las participantes una forma de conocerse a sí mismos y a sus capacidades a través del desarrollo de su condición física, buscando una mayor autonomía en la práctica de la actividad físico-deportiva, teniendo en cuenta el concepto de salud global donde se incluye la salud física, mental y social.

Aquí es donde nace el programa BIZI PREST RENAL un programa de ejercicio físico para personas trasplantadas y/o con patología renal.

¿Por qué BIZI PREST RENAL?

La práctica de Actividades Físico-Deportivas, como fenómenos de carácter social y personal, promueven la inclusión y posibilitan la incorporación de las personas con enfermedad renal a la vida social, favoreciendo su

autonomía e independencia (Liliana y Wiswell, 2004).

La enfermedad renal crónica (ERC) es un problema de salud pública a nivel mundial por su creciente prevalencia e incidencia y las complicaciones que esta conlleva. El ejercicio físico (EF) ofrece importantes beneficios para pacientes con enfermedad renal crónica (ERC). Contribuye a un mejor control de los factores de riesgo cardiovascular y mejora su capacidad aeróbica y funcional. Del mismo modo, disminuye la fatiga, la ansiedad y la depresión. Además, la prevalencia de ERC es mayor en pacientes con sedentarismo, siendo esta una causa importante en el desarrollo de enfermedad renal, del 47 al 60% de los pacientes con ERC son sedentarios. Por todo ello, una de las medidas principales para prevenir la aparición y la progresión de ERC es incluir la práctica de EF desde estadios iniciales (Fernández Lara, Ibarra Cornejo, Aguas Alveal, González Tapia y Quiquequeo Reffers, 2018).

Hay que tener en cuenta a la actividad física como un componente impórtate para llevar una vida saludable, por ello la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), recomienda que las personas con patología crónica dediquen al menos entre 150-300 minutos a actividades físicas aeróbicas moderadas y/o entre 75 a 150 minutos actividades físicas aeróbicas intensas o una combinación de ambas a lo largo de la semana. Además, de esta recomendación de trabajo, se recomienda realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana. También, limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias (OMS, 2020).

Por otro lado, la sociedad española de nefrología recomienda realizar un abordaje individualizado incluyendo medidas con tratamiento farmacológico y no farmacológicas. Dentro de las no farmacológicas, hablan de realizar cambios en los estilos de vida y para ello recomiendan realizar ejercicio físico aeróbico entre 3-5 sesiones semanales durante al menos 30-60 minutos (Gorostidi, et al., 2014; Villanego et al., 2022).

Hay que destacar que la terapia sustitutiva renal ocasiona la disminución de la capacidad física, conforme avanza su permanencia, que puede conllevar a la sarcopenia:

EJERCICIO FÍSICO PARA O CON ENFERM



Los objetivos que persigue son:

1. Realizar actividades físicas, adecuadas a las capacidades físicas de las personas participantes.
2. Proporcionar un tiempo de ocio activo agradable, que contribuya a la conservación y mejora de las capacidades físicas y mentales, aumentando la autoestima y favoreciendo el proceso de socialización.
3. Mejorar las habilidades físicas, fomentando un estilo de vida activo en prevención del sedentarismo y sus consecuencias, reforzando hábitos saludables que ayuden a incorporar la práctica de la actividad física como medio de mejora de la condición física, para conseguir mejor calidad de vida.
4. Favorecer la integración de las personas, con capacidades diversas y diferentes, en los servicios comunitarios deportivos municipales, mediante sesiones de apoyo y acompañamiento personalizado

AUTORÍA: FUNDACIÓN GAITUZSPORT

**PERSONAS TRASPLATADAS
MEDAD RENAL.**



pérdida de masa muscular que produce debilidad, bajo rendimiento físico, limitación de la movilidad, generando una pérdida de la independencia funcional (Müller-Ortiz, et al., 2019).

Por consiguiente, la realización de un adecuado programa de ejercicio físico constituye la base de la prevención renal, cardiovascular y global en el paciente con ERC. De cara a preservar la capacidad funcional de éstos, previniendo o retrasando la sarcopenia y su dependencia funcional (Gorostidi, et al., 2014).

¿QUÉ ES BIZI PREST RENAL?

BIZI PREST RENAL es un programa de salud diseñado, dirigido y supervisado por GaituzSport, con técnicos graduados en CAFyD y especializados en ejercicio físico y salud. Tiene como finalidad la potenciación de la salud, integración, normalización e inclusión social mediante la actividad física adaptada de base, dirigido a personas trasplantadas y/o con enfermedad renal.

El grupo se inició en enero de 2022 contando con nueve personas con ERC, interesadas en la práctica de ejercicio físico de la asociación de ALCER, al que se incorporaron posteriormente tres personas más. La actividad se lleva a cabo en las instalaciones del polideportivo de Txurdinaga los lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 de la mañana.

Previo al empuce del programa se realiza una valoración individual para conocer en persona a las personas participantes. Además, para poder complementar esta información y poder valorar las mejoras que se logran, se realizan unos tests físicos al inicio y al final del programa. De esta manera se demuestra de una forma objetiva el progreso de los y las participantes.

De este modo, se obtiene información necesaria para poder diseñar las sesiones de ejercicio lo más adaptadas y acordes a cada perfil y trabajar en las capacidades e intensidades adecuadas. Para poder controlar la carga de las sesiones, se toma la tensión antes, durante y después del ejercicio y se comprueba la fatiga muscular, aeróbica y general con escalas estandarizadas.

Durante el desarrollo del programa se enseña a las personas participantes la técnica correcta de los ejercicios, el control de la respiración, material que pueden utilizar y se les enseña variantes de los ejercicios dependiendo de las necesidades de cada uno/a. Además, se les orienta de manera individual sobre qué tipo de actividad física es más recomendable con relación a sus capacidades, entregándoles un informe de evolución final del programa.

La estructura de las clases es la siguiente:

Calentamiento: Ejercicios de movilidad, trabajo del core y juegos en equipo.

Parte principal: Se desarrolla mediante trabajo en circuito, compuesto por ejercicios de fuerza y aeróbicos. Se utiliza un entrenamiento interválico y principalmente

se trabaja con bandas elásticas, mancuernas, barras de body pump, trx y propio peso del cuerpo. Englobando el trabajo de grandes grupos musculares del tren superior e inferior.

Parte final: Se realiza una vuelta a la calma por medio de estiramientos generales, sobre todo de las zonas que se han trabajado más durante la sesión.

Además, hacia el final del programa se realizan actividades orientadas hacia el ámbito municipal, relacionadas con la oferta deportiva municipal para que los y las participantes conozcan y vivan de manera real, que tipo de actividades hay disponibles y puedan valorar con esa experiencia cual es la que les gusta más.

REFLEXION FINAL

Con BIZI PREST RENAL, a través del ejercicio físico, se consigue mejorar la salud de las personas con ERC, debido a que hay una mejora física, social y mental. Son momentos y encuentros en los que las personas participantes se lo pasan bien y disfrutan del ejercicio, además de que se crea un grupo en el que socializan después de las clases. Todo esto crea un cambio en sus estilos de vida, consiguiendo poco a poco unos hábitos de vida saludable que influyen en la ayuda a autogestionar su salud, mejorar su calidad de vida y mantener su autonomía personal.

REFERENCIAS

- Fernández Lara, M. J., Ibarra Cornejo, J. L., Aguas Alveal, E. V., González Tapia, C. E., y Quidequeo Reffers, D. G. (2018). Beneficios del ejercicio físico en pacientes con enfermedad renal crónica en hemodiálisis. *Enfermería Nefrológica*, 21(2), 167-181. doi:10.4321/s2254-28842018000200008
- Gorostidi, M., Santamaría, R., Alcázar, R., Fernández-Fresnedo, G., Galcerán, J. M., Goicoechea, M., ... y Ruilope, L. M. (2014). Documento de la Sociedad Española de Nefrología sobre las guías KDIGO para la evaluación y el tratamiento de la enfermedad renal crónica. *Nefrología (Madrid)*, 34(3), 302-316.
- Liliana, S., y Wiswell, M. (2004). Inclusión Social: Una mirada desde la habilitación funcional. VIII Congreso Nacional de Recreación. Vicepresidencia de la República. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/idrd2.html>

A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO, SE CONSIGUE MEJORAR LA SALUD DE LAS PERSONAS CON ERC.



Por favor, envía esta solicitud de información a ALCER
BIZKAIA:
Plaza Haro 1
48006 Bilbao
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 comprometo a nada).

Izen-deiturak / Nombre y Apellidos: _____

Helbidea / Dirección: _____

Herria / Población : _____

PK / C.P : _____

Telefona / Teléfono : _____

E-maila /E-mail : _____



CHARLAS COLEGIOS



del Hospital Universitario de Basurto) y Araitz Zuazo (Doctora y coordinadora del Hospital Universitario de Cruces) Y entre las dos explican a los asistentes todo el proceso de la donacion de Organos y de médula. Es una jornada muy interesante y los chavales suelen hacer muchas preguntas, y siempre dan repuesta con una gran sonrisa.

Tambien nuestra compañera y secretaria de Alcer Bizkaia, Conchi de la Torre, les explica todo lo que hacemos en la asociacion .

En el Instituto Nicolas Larburu, estuvieron 30 alumnos y 3 profesoras, los cuales se interesaron bastante.

Y en el Colegio Angeles Custodios, serían unos 80 alumnos, tambien con 3 profesoras , las cuales debido a estos años de pandemia, nos estaban esperando como “agua de mayo”.

Dentro de nuestro programa de informacion, prevencion y sensibilizacion, para dar charlas a los institutos o colegios que ofrezcan los grados de enfermeria y farmacia, este año nos han llamado dos institutos: Nicolas Larburu en Barakaldo y Angeles Custodios en Bilbao.

Desde Coordinacion de Trasplantes para dar estas charlas siempre nos acompañan , Monica Delicado (enfermera y coordinadora



ASAMBLEA GENERAL 2022

Como todos los años se hizo la Asamblea General Ordinaria de ALCER Bizkaia, se organizó en el Hotel Indautxu.

Dio comienzo a las 19:00 horas en segunda convocatoria con la presentación de Belén Herrera, que agradeció a los/as presentes por acudir a dicho acto y recordó a las personas que desafortunadamente ya no están con nosotros/as.

Seguidamente la secretaria Conchi de la Torre hizo lectura del acta de la anterior asamblea quedando aprobada por los/as presentes.

La vice-presidenta Karmele Cabrera leyó las memorias del año 2021, explicando todas las actividades realizadas, aunque por causa del Covid no se pudieron hacer todas las que queríamos.

Estibaliz Alcántara administrativa, leyó el balance de ingresos y gastos de 2021. Después nos explicó los presupuestos para 2022.

También se presentó el programa de trabajo para este año, desde el “Respiro familiar” a Galicia, “Fin de semana” y excursiones, así como de los diferentes talleres como los de, cocina, nuevas tecnologías, memoria, aceptación a la enfermedad, trasplantados/as renales, etc.

También se hizo la presentación de la junta directiva que queda constituida por:

Presidenta: Belén Herrera.

Vice-presidenta: Karmele Cabrera.

Tesorero: José González.

Secretaria: Concepción de la Torre.

Vocales: Blanca Arana, Juaní Gondán, Irene Hormaeche, Itziar Beristain, Oliva de la Fuente y Luz Mery Ruiz.

Batzarra bukatutakoan bideo bat proiektatu zen, non erakutsi ziren 45 urte hauetan garatu ditugun jardueretako asko, ekitaldi horietako argazkiak eta ALCER Bizkaia elkartearen kide izan diren pertsonak, batzuk hilak, beste batzuk bizirik daudenak baina osasun arazoengatik etorri ezin izan zutenak. Denak daukagu gure oroimenean.

Acto seguido se pasó un video de algunos de los actos de estos 45 años de vida de ALCER Bizkaia en el que pudimos ver muchas de las actividades realizadas por la asociación.

Este año y con motivo del 45 Aniversario de ALCER Bizkaia se celebró en el Hotel Indautxu una “Cena de gala”.

Después de terminar la Asamblea se pasó a la Cena de Gala, a la que acudieron unas 40 personas.

Durante la cena también se puso el video del 45 Aniversario, a los presentes les entró nostalgia de aquellos años anteriores, de ver a personas que ya no están con nosotros/as y por verse en sus años mozos.

Terminada la cena empezó el baile amenizado por José Ángel Vega de “Amigos del Swing”, que nos deleitó con canciones para que las personas se animaran a bailar y así lo hicimos, algunas de ellas se animaron también a cantar. Después de cantar y bailar nos fuimos recogiendo cada uno a sus respectivos hogares dando por terminada la agradable jornada.

Afaria amaitutakoan dantzaldia hasi zen, “Amigos del Swing” taldeko José Ángel Vegak girotua. Kantu ugari eskaini zizkigun jendea dantzara animatu zedin, eta bai animatu ere! Batzuk kantari ere aritu ziren... Nahikoa kantatu eta dantzatu ondoren, etxera erretiratu ginen, egun paregabea igarota.





RESPIRO FAMILIAR EN GALICIA



Después de 3 años sin hacer el “Descanso Familiar”, nos animamos y nos fuimos a Galicia del 23 al 30 de mayo, fue un vuelo rápido pues tardamos 50 minutos en llegar al aeropuerto de A Coruña, estábamos deseando salir con nuestros/as socios/as y despejarnos un poco de estos años tan aciagos.

La primera visita fue el martes día 24 por la tarde al “MUSEO DE HISTORIA NATURAL DE LA SOCIEDAD GALLEGA”, allí nos recibieron Berta y Noelia y nos explicaron clara y nítidamente todo lo relacionado con dicho museo. En el que había desde, esqueletos de ballenas, conchas de moluscos comestibles, bivalvos perforadores, una piel de “Serpiente africana”, una reproducción de “Tortuga laúd”, etc.

Esta actividad se hizo en dos turnos, mientras el primer turno entraba al museo el otro grupo se desplazó andando al barrio alto de Ferrol siguiendo dos rutas características, “Canido en nomes” y “Las Meninas de Canido” para ver los formidables y maravillosos murales referentes a la obra de Velázquez.

La segunda visita día 25 fue de todo el día, nos fuimos A Coruña y nos recibió Joaquín, el guía que nos hizo el recorrido por esta bonita capital, empezamos por la “Plaza de Maria Pita”. Esta brava mujer que levanto a su pueblo contra los ingleses y les vencieron, en esta plaza está también el Ayuntamiento, este es de estilo “Ecléctico”, el arquitecto fue Pedro Mariño, y uno de los chascarrillos que nos contó Joaquín fue, que en un escudo que puso en la fachada del ayuntamiento llevaba las iniciales “P.M.”, el alcalde le recriminó diciendo que como había tenido la cara de poner sus iniciales, el muy ofendido le contestó, como se atrevían a decir eso de él, que las iniciales querían decir “Palacio Municipal”, con esas palabras les dejó boquiabiertos y a día de hoy no sabemos si fue verdad, pero así lo cuenta la historia.

Después de esta visita, Joaquín nos llevó a ver la “Iglesia de Santiago Apóstol”, de estilo románico, de mitad del siglo XII y enclavada en el casco antiguo, en esta iglesia hay dos tallas de la “Virgen embarazada” y “Virgen dando de mamar” las dos de alto valor artístico, también hay unas aras romanas procedentes de la Torre de Hércules.

Nuestro destino fue Ferrol, pasamos una semana bastante ajetreada con excursiones por distintos enclaves de esta fenomenal tierra, con sus espectaculares acantilados, con ese Mar Atlántico tan inmenso, y sobre todo, con sus gentes tan amables y cariñosas siempre con sus gracias en la boca.



Cuando terminó esta visita cogimos el autobús y nos dirigimos hacia la Torre de Hércules, famosa torre faro del siglo I D.C., su altura es de 55 metros y tiene el privilegio de ser el único faro romano, y el más antiguo en funcionamiento del mundo, tiene 234 escalones y algunas personas accedieron hasta lo más alto de la torre, mientras otros dimos una vuelta por su perímetro para observar sus preciosos parajes, y sus maravillosas vistas al Atlántico.

Después de comer nos llevaron a Bergondo para ver el "Pazo Mariñán", es de mediados del siglo XV, tiene unos jardines estilo "Versallesco", es un pazo típico de Galicia, de arquitectura barroca, y de granito gallego donde hay un estanque en mitad de la entrada, y tiene unas "Escalinatas imperiales" preciosas y por donde dimos un pequeño paseo. La última parada fue en Betanzos donde tomamos un cafelito e hicimos unas compras.

El día 26 por la tarde hicimos una visita al "Museo de la construcción Naval", sito en el edificio Herrerías que data del siglo XVIII, el museo alberga innumerables piezas únicas, gran variedad de maquetas de buques, utensilios marinos, planos

técnicos, maquinaria para la construcción de barcos, motores y propulsores. Cabe destacar la recreación del entrepuente de un navío del siglo XVIII y los camarotes de una fragata del siglo XXI, así como el pecio de la fragata Magdalena del siglo XVIII.

El día 27 nos acercamos al "Pazo de Torres do Allo", primer pazo gallego de la historia, luego fuimos al cabo Vilán en la "Costa da Morte", estuvimos poco tiempo pues hacía un viento que nos llevaba en volandas, pero si pudimos apreciar los grandes acantilados y su precioso y rugiente mar. Después visitamos el Castillo de Vimianzo, y después de comer nos fuimos al cabo Fisnisterre, su nombre deriva del latín "finis terrae" el "fin de la tierra", hasta este cabo vienen los peregrinos del "Camino de Santiago" para hacer la última etapa y donde antes dejaban sus botas después de terminar el camino, y que ahora está prohibido.

En una playa cerca de Fisterra se halló la tumba del Apóstol Santiago en el año 813. Para terminar nos fuimos a la cascada de Ézaro, única cascada de Europa que desemboca en el mar y que está en un emplazamiento ideal.



El sábado día 28 tuvimos libre y algunas personas se fueron a conocer Ferrol y pasear por sus calles, hacer compras y tomarse un refresco en alguna de sus terrazas.

El domingo día 29 nos desplazamos hasta la comarca de Ortegal, estuvimos en Cedeira, Cabo Ortigal y Ortigueira, atravesando la Sierra de A Capelada llegamos a San Andrés de Teixido, que dice la leyenda que, quien no va de muerto va de vivo. Visitamos el Santuario y su fuente milagrosa.

Por la noche hicimos un hermanamiento con ALCER Coruña. Quisiéramos agradecer a todos/as los/as componentes de la Junta Directiva que son, Rafael Rodríguez, Alfredo Saborido, Fco. Javier Encinar, Santiago Martínez, M^a José Brión, Iria Catoira, Julia Redondo, José Daniel Rodríguez, Ramón Arnos, Rocío Sampedro, y también a Isabela, por su gran acogida y el cariño demostrado por las personas que acudieron a despedirnos de la estancia en sus espectaculares tierras.

Les hicimos entrega de una “Baldosa de Bilbao” con los logos de ALCER Coruña y ALCER Bizkaia, ellos a nosotros/as nos hicieron entrega de varias cosas también con su logo, entre las que se encontraban, una cerámica de Sagardelos, unos llaveros con su logo etc. así quedo hecha la “HERMANDAD” entre ALCER Coruña y ALCER Bizkaia.

El lunes día 30 de mayo dimos por terminado nuestro viaje por tierras gallegas, y queríamos agradecer a toda todas las personas que han venido al “Respiro familiar”, pero sobre todo a las personas que están en hemodiálisis por su valentía, ganas de vivir y de pasárselo todo lo bien que se puede después de estar enganchado a una maquina 3 días a la semana y durante 4 interminables horas.

Aunque hubo algún sobresalto y algunos tuvieron que acudir a urgencias, al final todas las personas llegamos a Bilbao sanas y salvas afortunadamente.



TARDALETAS DE FRESA



ARIANE SORIA - NUTRICIONISTA

INGREDIENTES (PARA 12 RACIONES)

BASE DE LA TARDA:

- - 300G DE HARINA
- - 40G DE AZÚCAR
- - 1 HUEVO (TALLA M)
- - 140G DE MARGARINA
- - 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- - RALLADURA DE 1 LIMÓN

RELLENO:

- - 400ML DE LECHE
- - 3 YEMAS
- - 60G DE AZÚCAR
- - 40G DE MAICENA
- - 1 VAINA DE VAINILLA
- - FRESAS
- - MERMELADA CASERA

ELABORACIÓN:

1- PONER LA HARINA EN UN BOL GRANDE, AGREGAR EL HUEVO, AZÚCAR, MARGARINA, ACEITE Y RALLADURA DE LIMÓN. MEZCLAR LOS INGREDIENTES JUNTOS Y LUEGO AMASAR CON LAS MANOS PARA HACER UNA MASA SUAVE. ENVOLVER CON FILM TRANSPARENTE Y DEJARLO EN LA NEVERA DURANTE 30 MINUTOS.

2- MIENTRAS TANTO, CALIENTA LA LECHE CON LA VAINA DE VAINILLA.

3- EN UN BOL MEZCLA LAS YEMAS CON EL AZÚCAR HASTA QUE SE QUEDEN ALGO MÁS BLANQUECINAS. AÑADE LA MAICENA Y MEZCLA.

4- UNA VEZ QUE LA LECHE SE HA INFUSIONADO CON LA VAINILLA, AÑÁDELA AL BOL CON LA MEZCLA DE LAS YEMAS. LUEGO VOLVER A COLOCAR LA PREPARACIÓN A FUEGO MEDIO SIN PARAR DE MOVER CONSTANTEMENTE. ESPERAR A QUE SE ESPESE, PUEDE DURAR CERCA DE 10 MINUTOS. DEJA ENFRIAR Y TAPA. CON PLÁSTICO PARA QUE NO CREE COSTRA.

5- EXTIENDE LA MASA DE LAS TARDALETAS EN UNA BASE LIGERAMENTE ENHARINADA Y PON LA MASA EN LOS MOLDES.

6- HORNEA LAS TARDALETAS DURANTE 15-20 MINUTOS A 200°C

7- ES EL MOMENTO DE PREPARAR UNA MERMELADA CASERA DE FRESAS: PARA ELLO PON A CALENTAR LAS FRESAS A FUEGO SUAVE Y ESPERA A QUE SE VAYAN DESHACIENDO. AÑADE ¼ CUCHARADITA DE SEMILLAS DE CHÍA Y DEJA QUE ESPESE.

8- UNA VEZ LA MASA DE TARDALETAS Y LA CREMA SE HAN ENFRIADO, BATE UN POCO LA CREMA PARA QUE VUELVA A COGER TEXTURA Y EXTIENDE EN LAS TARDALETAS.

9- AÑADE POR ENCIMA LAS FRESAS CORTADAS Y POR ENCIMA LA MERMELADA CON LA AYUDA DE UN PINCEL.



14 SEPTIEMBRE
18 OCTUBRE
23 NOVIEMBRE
13 DICIEMBRE

TALLERES DE NUTRICIÓN

DÍAS 7,8,9 Y
14,15,16 DE
NOVIEMBRE

JUEGOS DE CARTAS

27 NOVIEMBRE

JORNADAS AL CER BIZKAIA

SIN DETERMINAR

EXCURSIÓN DE DÍA VIAJE FIN DE SEMANA

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- TODOS LOS MIÉRCOLES "TALLER DE MEMORIA".
- 1º VIERNES DE CADA MES TALLER DE "ACEPTACIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL".
- ÚLTIMO VIERNES DE CADA MES " ENCUENTRO DE PERSONAS TRASPLANTADAS"

PUBLICACIONES



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

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.



La alimentación en la enfermedad renal

Venta en la asociación, 16€

PRÓXIMO ARTÍCULO

DISLIPEMIA
EN LA ENFERMEDAD
RENAL

CON MOTIVO DEL 45º ANIVERSARIO SE DARÁ A TODO SOCIO AL CORRIENTE DE PAGO UN DETALLE, QUE PUEDEN PASAR A RECOGER POR LA OFICINA, IDENTIFICÁNDOSE CON SU NÚMERO DE ASOCIADO.



**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

**DESEO
HACERME
SOCIO**

La cuota anual son 50 Euros / Urteko kuota 50 euro

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 duaenak elkartean
- Domiciliación bancaria / bankuko zenbakia

.....



HOTEL
GRAN
BILBAO



Por un año creciendo juntos,
por un año de la mano.

Durante el año 2022 llevaremos a cabo diferentes acciones para colaborar con ALCER

**BRUNCH SOLIDARIO • PLATO ALCER EN CARTA • PULSERAS • CHAPAS
CAMISETAS • HUCHAS PARA DONATIVOS**

