

4.º TRIMESTRE 2022

93

ALCER BIZKAIA

REVISTA EDITADA POR LA ASOCIACIÓN DE ENFERMOS RENALES




45

VIVIR CADA DÍA EGUNERO BIZIZ



Zerionak eta Urte berri on



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
IKER LARA
ITZIAR DOMINGO

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



Enplegu eta Gizarte
Politiketakoa Saila
Departamento de Empleo y
Políticas Sociales

Osasun Saila
Departamento de salud



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



Ayuntamiento de Amorebieta
Departamento de Acción Social

Amorebieta

Ayuntamiento de Durango
Departamento de Acción Social



Durango



Ayuntamiento del Valle de Trapaga.
Departamento de Acción Social

Trapagaran

Ayuntamiento de Basauri
Departamento de Acción Social



Basauri



Ayuntamiento de Galdakao
Departamento de Acción Social

Galdakao



Ayuntamiento del Karrantza
Departamento de Acción Social

Karrantza



Ayuntamiento del Baarakaldo
Departamento de Acción Social

Barakaldo



SUMARIO

02

- EDITORIAL

03

- TEMA MÉDICO

09

- INFORMACIÓN

12

- ACTIVIDADES

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.



Orri hauetan agur esango diogu 2022ari, gure erosotasun-gunetik irten eta ekintza eta proiektu berrietan parte hartzera eraman gaituen urte honi. 2022 honetan Barakaldoko Udalak Gabonetan haurrentzat antolatzen dituen jardueretan parte hartu dugu, giltzurruneko gaixotasunari eta organoen emaitzari buruzko informazioa emanaz herriko 19 ikastetxetan, eta geuretzat jaso ditugu joan den abenduaren 10ean antolatutako Merkatu-txiki Solidarioaren irabaziak. Horrezaz gain, berriro hasi gara dialisi unitateetako arreta psikosozialeko zerbitzua ematen, giltzurruneko gaixotasunari buruzko informazio-kanpaina kokatu dugu Bilboko Metroko 5 geltokitan, 9 sukaldaritza-tailer antolatu ditugu Bilboko udalarekin lankidetzan, etab.

Alegia, ez gara gelditu ere egin! Hainbat ekintza izan dira, denak helburu bakar bat lortzeko, azken 45 urteetan egin dugun bezalaxe: giltzurruneko gaixotasuna duten pertsonen eta euren senitartekoen bizikaltatea hobetzea.

2023an, lehendik martxan dauzkagun proiektuekin jarraitzeaz gain, bultzada bat emannahi diogu ALCERTXIKI proiektuari. Gurutzeta eta Basurtuko Unibertsitate Ospitaleetako nefrologia pediatrikoko unitateekin batera diseinatutako ekimen bat da, helburutzat daukana adin txikikoei eta euren senitartekoei laguntzea, lehenbizi gaixotasunera egokitzekeo prozesuan, eta geroago, 14 urte betetzean, nefrologia pediatrikotik helduen nefrologiara igarotzeko trantsizioan.

Beti bezala, gure proiektu eta jarduera guztien berri emango dizuegu aldizkari, gutun eta sare sozialen bitartez.

Besterik ez, Gabon zoriontsuak opa dizkizuegu eta izan dezazuela urte berri on bat.



En las siguientes páginas despedimos un 2022 que nos ha permitido salir de nuestra zona de confort participando en nuevas acciones y proyectos; Hemos formado parte de las actividades infantiles organizadas por el Ayuntamiento de Barakaldo en Navidad, informando acerca de la enfermedad renal y la Donación de Órganos en 19 colegios del municipio, y siendo los beneficiarios del Mercadillo Solidario organizado el pasado 10 de Diciembre; Hemos retomado la atención psicosocial en las unidades de diálisis; Hemos ubicado nuestra campaña informativa acerca de la enfermedad renal 5 paradas diferentes de Metro Bilbao; Hemos realizado 9 talleres de cocina en colaboración con el Ayuntamiento de Bilbao; etc.

En definitiva, ¡no hemos parado! Diferentes acciones que contribuyen a un mismo objetivo: Mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad renal y sus familiares, algo que llevamos haciendo 45 años.

En 2023, además de darle continuidad a los proyectos ya existentes, queremos impulsar el proyecto ALCER TXIKI, diseñado junto con las unidades de nefrología pediátrica de los Hospitales Universitarios Cruces y Basurto para acompañar a los y las menores y a sus familiares en el proceso de adaptación a la enfermedad y en la transición de nefrología pediátrica a nefrología de adultos al cumplir los 14 años.

Como siempre, os iremos informando de todos los proyectos y actividades a través de las revistas, cartas, y redes sociales.

Con esto, solo nos queda desearos unas felices fiestas y un próspero año nuevo.

Belén Herrera Furones

ALCER Bizkaiako presidentea

Presidenta ALCER Bizkaia

DISLIPEMIA

1ª PARTE

Dr Jose Luis Górriz.

Jefe de Servicio de Nefrología. Hospital Clínico Universitario.
Presidente de la Sociedad Valenciana de Nefrología

EL ENEMIGO SILENCIOSO DEL PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA.

Existen algunos factores de riesgo que influyen en la enfermedad renal crónica (ERC) que son claramente aceptados por el paciente y provocan concienciación para la toma de los tratamientos adecuados, por ej la hipertensión arterial.

No obstante, otros factores de riesgo cardiovascular (CV) tienen menos impacto en dicha concienciación, pero sin embargo tiene una gran importancia en le pronóstico del paciente con enfermedad renal. Entre ellos, la dislipemia.

Definición de dislipemia

La dislipemia es la alteración en los niveles de lípidos (grasas) en sangre (fundamentalmente colesterol y triglicéridos). El exceso de colesterol en sangre produce la acumulación de este dentro de las arterias, que inicia la aparición de placas de ateroma (Figura 1).

Esto hará que las arterias disminuyan su calibre y endurezcan, comprometiendo la llegada de oxígeno y nutrientes al órgano al cual irrigan, (corazón, cerebro, miembros inferiores), con la consecuente afectación de este y aparición de infarto de miocardio (en el caso del corazón), ictus (en el caso del cerebro) o enfermedad vascular periférica a nivel de la circulación distal de las piernas (sobre todo en diabéticos con mal control metabólico y CV).

Estas alteraciones ocurren también a nivel renal pudiendo producir lesiones en los vasos renales que, junto con el efecto de otros factores de riesgo no óptimamente controlados, como el caso de la hipertensión arterial, tabaquismo o la diabetes, pueden favorecer la progresión de la insuficiencia renal.

Importancia de la dislipemia en el pronóstico cardiovascular

En los pacientes con ERC, la presencia de enfermedad CV tiene una enorme importancia ya que es la primera causa de morbilidad y mortalidad suponiendo el 50 % de las mismas. La dislipemia aterogénica es el principal factor de riesgo en la enfermedad coronaria. Y ello es importante en los pacientes con ERC, porque muchos de estos pacientes no llegarán a iniciar tratamiento sustitutivo renal porque pueden fallecer de complicaciones cardiovasculares en estadios anteriores a la diálisis. Las tasas de complicaciones cardiovasculares aumentan a medida que disminuye la función renal. Y esta tasa es muy elevada en los pacientes en diálisis.

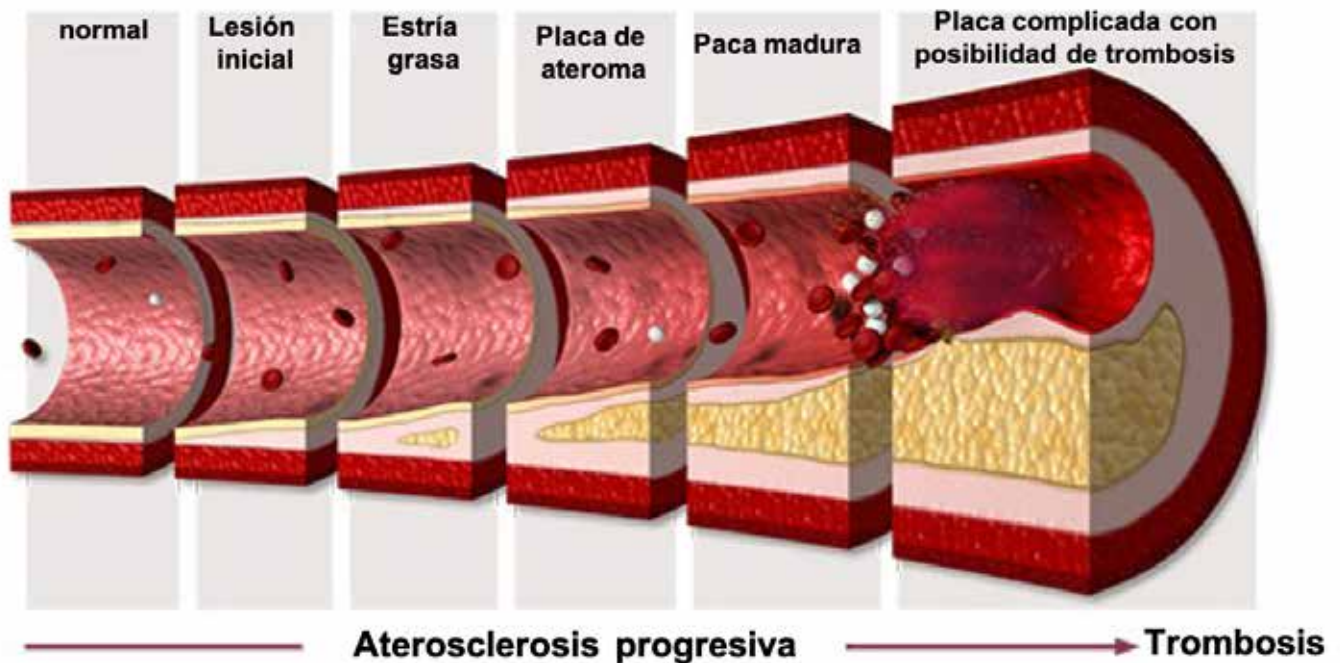
En la población general hay unos factores clásicos de riesgo que producen enfermedad CV. Entre ellos desataca la hipertensión arterial, la dislipemia y el antecedente de enfermedad CV (infarto de miocardio o ictus) en familiares, especialmente si han ocurrido en edades tempranas (antes de los 55 años en varones y antes de los 65 años en mujeres).

Pero también existen otros factores, denominados no tradicionales, y específicos del paciente con ERC que pueden favorecer el desarrollo de enfermedad CV, como la presencia de albuminuria, las alteraciones del metabolismo óseo-mineral o la inflamación crónica de bajo grado inherente a los distintos grados de enfermedad renal.

Los lípidos están compuestos por unas sustancias llamadas lipoproteínas (combinación de grasas y proteínas, ya que los lípidos necesitan una proteínas o transportadores para movilizarse por el organismo).

Los principales componentes de los lípidos son:

- El colesterol LDL (“low density lipoproteins” en inglés o proteínas de baja densidad). Se encargan de trasportar el colesterol a los tejidos.



evolución de la placa de ateromatosis inducida por la dislipemia y otros factores de riesgo cardiovascular

- El colesterol VLDL (“very low density lipoproteins” en inglés o lipoproteína de muy baja densidad). Se encargan de transportar los triglicéridos a los tejidos.

- El colesterol HDL (“high density lipoproteins” en inglés o lipoproteínas de alta densidad). Transportan el colesterol al hígado donde es metabolizado o eliminado.

El colesterol LDL y VLDL se han considerado como colesterol “malo”, es decir, sus niveles elevados se asocian a mayor riesgo CV en la población general. Y el HDL se ha considerado como colesterol “bueno” ya que sus niveles elevados se asocian a un mejor pronóstico y menor riesgo CV

Peculiaridades de la dislipemia en la enfermedad renal crónica

Por otra parte, la ERC produce unas alteraciones o disregulación en el metabolismo de los lípidos que hacen que se presenten unas características diferentes a la de la dislipemia de la población general, y estas alteraciones son más acusadas a medida que disminuye la función renal. Estas alteraciones típicas de la ERC son:

- La elevación de los triglicéridos, ya que en la ERC hay un aumento en su producción y una disminución en su eliminación.

“ La dislipemia es la alteración en los niveles de lípidos (grasas) en sangre ”

- Alteraciones del colesterol LDL, especialmente cualitativas, de forma que se produce una elevación muy discreta de estas partículas, pero que son más pequeñas y densas y como resultado, más aterogénicas, es decir, con más probabilidad de producir enfermedad CV.

- Disminución de las HDL o colesterol “bueno”, a la vez que la ERC produce cambios en estas partículas que hacen que pierdan su poder protector frente a la aterosclerosis o poder antiaterogénico.

Importancia de la reducción del colesterol LDL

En los últimos años varias guías han enfatizado el papel del colesterol LDL como indicador para el tratamiento farmacológico con agentes para tratar la dislipemia en pacientes con ERC. En la población general claramente existe una relación directa entre los niveles de colesterol LDL y el riesgo de enfermedad CV, pero en los pacientes con ERC existe cierta controversia especialmente en los pacientes en diálisis donde no siempre existe un mayor riesgo CV a medida que aumenta el colesterol o al menos no siempre se ha demostrado.



La literatura científica ha demostrado que en la población general la reducción del colesterol LDL se asocia a una menor incidencia de acontecimientos cardiovasculares, y en general cuanto más baja sea esta cifra, hay mayor beneficio.

Este aspecto también se demostró en el estudio SHARP realizado hace 10 años en pacientes con ERC, en el que se demostró claramente que el tratamiento con medicaciones para la dislipemia (estatinas y ezetimiba) se asoció a una menor aparición de acontecimientos cardiovasculares en pacientes con ERC que no estaban en diálisis.

Y ello fue independientemente de la cifra de colesterol LDL, es decir, que con cifras de colesterol LDL consideradas como “normales” en aquellas fechas (alrededor de 100 mg/dl) existía beneficio con el tratamiento. No se observó el mismo beneficio en los pacientes en diálisis, quizá por diversos motivos, factores de confusión o insuficiente tamaño de la muestra.

Recomendaciones de las guías de dislipemia

Las guías que analizan el riesgo CV en la población general no sirven para el paciente con ERC ya que no incluyen muchos de los factores presentes en esta población específica de riesgo.

Pero con las peculiaridades anteriormente descritas, el paciente con ERC es considerado



la ERC produce unas alteraciones o disregulación en el metabolismo de los lípidos que hacen que se presenten unas características diferentes a la de la dislipemia de la población general



como un paciente de alto o muy alto riesgo CV. Con todos estos precedentes, las recientes guías de la Sociedad Europea de Cardiología, Sociedad Europea de Arterioesclerosis, así como las guías KDIGO del manejo de la dislipemia en la ERC sitúan al paciente con ERC como de alto o muy alto riesgo CV.

Los pacientes con ERC estadio 3 (FGe 30-60 ml/min/1,73m²) son considerados de alto riesgo CV y en ellos el objetivo a conseguir en los niveles de colesterol LDL debe ser de 70 mg/dL y una reducción mayor del 50 % sobre el nivel basal.

Los pacientes con ERC estadio 4 (FGe < 30 ml/min/1,73m²) son considerados de muy alto riesgo CV y el objetivo de LDL a conseguir debe ser menor de 55 mg/dL igualmente con una reducción sobre las cifras basales mayor del 50 %.



XIV JORNADAS

El pasado domingo 27 de noviembre celebramos nuestra XIV conferencias socio- informativas de personas con enfermedad

La inauguración fue a cargo de las instituciones donde cada una de ellas agradecieron la labor y el compromiso adquirido en todos estos años. Comenzó la Presidenta Belén Herrera dando la bienvenida a los asistentes, y presentando a la mesa, en primer lugar tomó la palabra el Director General de Promoción de la Autonomía Personal, D. Asier Alustiza, seguido el Concejal del Área de Acción Social del Ayuntamiento de Bilbao, D. Juan Ibarretxe, Después la Teniente Alcalde y Concejala del Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, Dña. Yolanda Díez y para terminar y dar paso a la inauguración de las jornadas, la Viceconsejera de Administración y Finanzas Sanitarias, Dña. Nerea Urien.

Después de esta inauguración pudimos pasar a la primera ponencia: "Protección del Paciente Renal desde la Endocrinología y la Nutrición" por D. Gorka García, Jefe de Sección del Servicio de Nefrología del Hospital Universitario de Cruces, quien nos habló de cómo funciona el deterioro de la función renal y de cómo la nutrición afecta a esta. Además también habló de una línea de medicamentos llamados bloqueadores de la angiotensina, los cuales se utilizan para tratar la diabetes, pero que en recientes estudios están demostrando ser útiles para enlentecer la pérdida de función renal.

Seguidamente pudimos escuchar a Dña Alicia Cortazar, Médico Adjunto del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario de Cruces, quien nos explicó cómo la diabetes afecta a los riñones. Expuso también un breve resumen de cómo se ha tratado esta enfermedad desde principios del siglo pasado. Pero también las técnicas más actuales, que permiten un gran control tanto de la enfermedad como de la administración de la insulina. La última ponente de la mesa fue: Dña Ariane Soria Dietista-Nutricionista, explicó maneras de adecuar la dieta a las necesidades de esta enfermedad. Reducir el consumo de proteínas, fósforo y potasio, así como evitar los alimentos que puedan aumentar la presión arterial.

La siguiente ponencia "Cáncer Renal" de la mano de: D. Ivan Olano; Médico Adjunto Especialista en Urología en el Hospital Universitario Cruces, trató sobre cómo el cáncer afecta a este órgano, nos explicó diversos tratamientos quirúrgicos que pueden realizarse en estos casos así como de la dificultad que entraña detectar los mismos ya que normalmente son asintomáticos y se descubren al realizar pruebas radiológicas por otros motivos. Además tuvimos la oportunidad de escuchar a Alfredo García, que se animó a compartir con nosotros su experiencia en esta enfermedad.

Tras una pausa en la que pudimos tomar un café, visualizamos un breve video sobre la anemia y lo común que es en pacientes con enfermedad renal avanzada.

Reanudamos las jornadas con la tercera ponencia del día "Hemodiálisis Domiciliaria" en la que Dña. Olga González; Médico Adjunto del Servicio de Nefrología del Hospital Universitario Basurto, nos habló de esta técnica que poco a poco va tomando carrerilla en España y que está ya muy extendida en otros países. Esta técnica resulta muy beneficiosa para los pacientes no solo por la comodidad que les supone poder dializarse en casa, Además supone un gran aumento de su autonomía al poder elegir la hora a la que se van a dializar. También es mucho más práctico para viajar. Iratxe Menica, enfermera de Hemodiálisis domiciliaria, es quien se encarga de enseñar a quienes deciden optar por esta opción como deben hacerlo.

Les enseña a usar la máquina y todo lo necesario para que puedan dializarse de forma autónoma. Aunque admite que a los pacientes con fístula les cuesta un poco más que a los que tienen catéter, se muestra muy optimista y afirma que casi todo el mundo aprende en alrededor de un mes. Explicó también que en caso de dudas los pacientes pueden llamar al hospital, o en caso de no estar disponibles, a la casa del fabricante donde les resuelven todas las dudas que les puedan surgir. Así que aunque lo hagan todo solos no significa que no puedan acudir a especialistas en caso de necesidad.

ALCER BIZKAIA

Se llevaron a cabo, al igual que otros años, en el Auditorium del hotel Gran Bilbao.



Y para despedir su intervención nos mostró el dispositivo , su funcionamiento y un video del fabricante en el que se explica su funcionamiento de forma más detallada, antes de despedirles Patxi Santamaría, un usuario de la misma nos habló de las comodidades que él encontraba en esta. Nos contó cómo su estado físico y emocional empeoró mucho al no poder continuar con la diálisis peritoneal por problemas con el catéter. Hablo de lo cómodo que le resultaba no tener que acudir al hospital y de lo mucho que mejoró su estado a raíz de empezar con esta técnica. Nos confesó que al principio le daba un poco de reparo. pero que con sus ochenta años de edad solo tardó cinco semanas en poder empezar la diálisis por su cuenta.

“Hemodiálisis Domiciliaria”
esta técnica resulta muy beneficiosa
para los pacientes que les supone
poder dializarse en casa, Además
supone un gran aumento de su
autonomía

En la cuarta charla “Alcer Txiki:Nefrología pediátrica ¿Qué Más Podemos Hacer?” Contamos con Dña María Herrero; Médico Adjunto del Servicio Nefrología del Hospital Universitario de Cruces, hablo de la diferencia que hay en el trato de los menores en la enfermedad renal ya que al ser una pequeña parte de los pacientes no se tienen los suficientes recursos para atender las problemáticas específicas que afectan a niños, niñas y adolescentes.

También habló de cómo con esta iniciativa se pretende mejorar la atención de los mismos con los problemas que les afectan específicamente como la integración social o la transición al servicio de adultos que a veces puede ser compleja. Itziar Domingo, Psicóloga de ALCER Bizkaia, hablo como con esta iniciativa se pretende desde ALCER se pretende atender a estos menores y su familia de una manera más efectiva que la que se está haciendo hasta ahora.

Nos contó sobre una encuesta que se está realizando a las familias para averiguar cuales son los problemas más comunes a los que se enfrentan.



Aunque la muestra de la encuesta es todavía muy pequeña compartió con nosotros los resultados que se han obtenido hasta ahora.

De las doce encuestadas, ya que todas las personas que han respondido a esta encuesta han sido las madres de los menores, la mayor parte afirmaban haber tenido que dejar o reducir su jornada para atender al menor. Los problemas más comunes a los que se enfrentan estos parecen ser la socialización y el acudir a actos sociales.. Además la madre de un niño con enfermedad renal, Elena Manjón compartió su experiencia.

Nos contó que, se vio obligada a dejar su puesto de trabajo para atender las necesidades de su hijo y cómo conoció ALCER a raíz de necesitar una solución debido a que el niño tenía unas colonias y, como es lógico, no quería ir con su madre.

Por último, para despedirnos con un buen sabor de boca Esther Castilla nos presentó su libro: “Día a Día Momento a Momento” en el cual nos cuenta sus experiencias como enferma renal crónica.

Leyó la introducción del libro, y más de uno no pudo evitar emocionarse un poco, leyó además un breve párrafo escrito para la ocasión y tuvimos la oportunidad de conocer parte de su vida y los motivos que le llevaron a escribir el libro.

Pero no podíamos despedirnos sin una última cosa: los premios “Lagunak” con los que reconocemos el trabajo de las personas.

Ahora, sí que sí, concluimos, no sin agradecer a todas las personas que han acudido a este acto . Muchas gracias, Cuidaros mucho y hasta el año que viene.



PREMIOS LAGUNAK

Por el trabajo que hacen día a día luchando por mejorar la salud de los niños y niñas que sufren enfermedad renal, y por su compromiso con ALCER en la creación e impulso del proyecto ALCER TXIKI, queremos entregar este premio al Servicio de Nefrología pediátrica de Cruces y Basurto. Recogen el premio Maria Herrero y Nelida García.

Porque es una pieza indispensable en todos nuestros viajes y excursiones. Porque más allá de preocuparse por disfrutar, siempre está pendiente de quienes necesitan ayuda.

Siempre está dispuesto a empujar una silla de ruedas, ayudar a subir al autobús, etc.

Las excursiones sin él no serían lo mismo, porque siempre se encarga de que todos y todas podamos disfrutar.

Orain, urtero bezala, jardunaldiak Lagunak Sariekin bukatuko ditugu. Sari hauek Alcer Bizkaiako proiektuetan parte hartzen eta babesten duten pertsonen zuzenduta daude. Beraiei esker, hazi, aurrera egin, helburuak lortu eta giltzurrunetako pazientearen eta haren familien alde eta haientzako borroka egin ahal dugulako.

Aunque sabemos que no te gustan los reconocimientos, este premio es para ti, Daniel Castillo.

Estos premios están basados en la gratitud que debemos a todas las personas que participan en apoyar los proyectos de ALCER Bizkaia, y con ello, poder crecer, prosperar, conseguir objetivos, y luchar por y para el paciente renal y sus familias.



Servicio de Nefrología pediátrica de Cruces y Basurto. Recogen el premio Maria Herrero y Nelida García.



Daniel Castillo





35ª JORNADAS DE LA FEDERACIÓN ALCER

Este año fuimos tres personas de la junta directiva a las 35ª Jornadas Nacionales celebradas los días 19 y 20 de Noviembre, en el Hotel “Ilunion Atrium” de Madrid Renal.

Estas Jornadas han sido el punto de encuentro y aprendizaje común, en las que se han tratado temas tan importantes como aspectos relacionados en el afrontamiento de la anemia renal, calidad de vida y nuevos avances en la enfermedad renal.

Unas jornadas que han servido para volver a compartir momentos y experiencias juntos, sin olvidarnos por supuesto de la COVID-19, y en las que hemos podido ver los efectos que ha tenido la pandemia en las personas con enfermedad renal y sus entidades durante estos dos largos años.

Empezaron el sábado, con la presentación de la mesa inaugural, por parte los representantes de la O.N.T, SEN, SEDEN, PLATAFORMA DE PACIENTES y COCEMFE.

Siguieron varias mesas donde se habló del paciente diabético, donde presentaron el proyecto DEVELA, y los efectos del prurito en la enfermedad renal, siendo en muchos pacientes muy desagradable de llevar en su día a día.

“ Unas jornadas que han servido para volver a compartir momentos y experiencias juntos ”

Cuando se trata de reconocer una labor como la que hacemos los diferentes “Alceres,” el tiempo, la dedicación, es muy emotivo que este año la “Insignia de Oro” se la hayan concedido a una compañera que lleva muchos trabajando por la calidad de vida de nuestro colectivo en “ALCER Melilla” ella es Pilar Pérez Bermúdez.

Los premiados de la Fundación de este año han sido: Categoría Trasplante Renal: Al coordinador de trasplante de Navarra, Dr. José Roldán. Al área de diálisis y trasplante: Al grupo de trabajo de la APP Cuidaven. Y por último al área de Reconocimiento Social: a los tres donantes altruistas, que gracias a su acto voluntario han conseguido dar vida a varios compañeros.



El domingo tuvimos unas mesas que nos hablaron de nuestro autocuidado, como nos podemos cuidar, tanto con el sol, ya que tenemos que protegernos mucho, como nuestra Dra. Y amiga Sofía Zarraga nos habló de los tatuajes.

Al igual que las diferentes técnicas de diálisis, sus pros y contras.

Para terminar nos informaron de la actualización del registro COVID, y desde el servicio de empleo de Federación, Sara nos desglosó el impacto que ha tenido el COVID en la enfermedad renal.

La sensación como cada año, es aparte de compartir con los demás compañeros anécdotas, inquietudes y nuevos trabajos, que seguimos un año más luchando por y para la calidad de vida de nuestro colectivo.



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: _____ PK / C.P.: _____

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

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

CAMPEONATOS 2022

Este año se ha llevado a cabo los diferentes juegos de mesa y también de pintxos.
Los ganadores de dichos juegos han sido.



Adrián Martín y Millán Echevarri. Mus



Juana Gondán. Parchís



Irene Hormaeche, Pruden Maceira
y Maite Elorriaga. Brisca



Magdalena López de Heredia. Dominó



Irene Hormaeche y Mariasun Palacios. Tute



Magdalena López de Heredia. Pintxo



NADIA ETA MERKATU TXIKI SOLIDARIOA

Ohitura da urteroko Merkatu Solidarioa Barakaldon. Pandemiaren ondorioz azken bi urteetan antolatu ez den arren, Abenduaren 10ean berrartuko dute berrero. Eskola ezberdinen laguntzarekin antolatzen dute merkatua, eta aurten ere, bertako haurrek eskainitako jostailu eta liburuz beteko da Foru Plaza. Urtero, elkarte ezberdin batek egiten du lan eskuz esku Barakaldoko Udalarekin. Aurten gure txanda izan da, ALCER BIZKAIA-ri egokitu zaio.

Nadia y el club secreto a sido una gran herramienta para hablar con los niños sobre las enfermedades renales

Eskolei proposamena egin zien Barakaldoko Udalak, eta eskola askok gustu handiz eman zuten baiezkua.

Baina, askorentzat ezezagunak ginen, “zer da ALCER?”. Galdera horri erantzuna ematen jardun dugu azkenengo hilabetea, eskolaz eskola Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren mailatan. Nortzuk garen azaldu, eta haien laguntza eskatu diegu.

Horretarako Nadia eta isilpeko kluba ipuina erabili dugu. Tresna ezin hobea izan da haurrei giltzurrunetako gaitzei buruz hitz egiteko. Liburuarekin, saio erakargarri eta interesgarriak egitea lortu dugu. Haurren partehartzeari esker, haien aurre-egutzak, galderak eta kezkek ezagutu ditugu, eta horiei erantzuten saiatu gara.

Bide honetan ez gara bakarrik egon. Bidelagun ugari izan ditugu ondoan, ALCER-eko kide diren Belen, Karmele, Oliva, Cris, Esti, Itzi, Txemi eta Susana, eskerrik asko. Zuen babesik gabe ez litzateke berdina izango. Anitzak izan dira eskolak eta esperientziak, baina oso prozesu polita izan da. Haurren eta familien bizipen ezberdinak ezagutu ditugu, eta zerbait ezagutarazten saiatu garen arren, askoz gehiago izan da haiekin ikasi duguna. Horrek erakutsi digu halako saioen garrantzia, kontzientzia garatzearen behar handia dago oraindik.

Aunque hemos intentado descubrirles algo, ha sido mucho más lo que nosotros hemos aprendido. Eso nos ha enseñado la importancia de la concienciación.

Oso erantzun positiboa jaso dugu, oso pozik eta penaz ematen diogu itxiera esperientziari. Abenduaren 10ean, Barakaldoko Herriko Plazan burutu zen merkatua beste pausu bat da kontzientziaren lorpenerako.

Hemos recibido una respuesta muy positiva, y con mucha alegría, aunque también con pena, cerramos esta experiencia. ¡Nos vemos el 10 de Diciembre en la Herriko Plaza!





CHARLAS INFORMATIVAS

Voluntariado en la Universidad de Deusto y UPV

Desde Bizkaia Gara, (antes Bolunta) junto con la Universidad de Deusto (UD), Begoñako Andra Mari (BAM) y UPV/EHU, han preparado la FERIA DEL VOLUNTARIADO, con el objetivo de contribuir a conectar al colectivo de estudiantes universitarios con el mundo de la participación social y de la acción voluntaria.

En la universidad de Deusto. Se realizó el día 22 de septiembre de 10.00 a 13.30, en los claustros de la universidad, donde los estudiantes se acercaron para recabar información de la asociación.

En la UPV/EHU se realizó el 4 de Octubre en las facultades de medicina y magisterio.

Estuvimos presentes en las dos ferias con voluntarios nuestros, en un stand donde la



Charla ArcelorMittal

El pasado 25 de octubre nos desplazamos a la fábrica ArcelorMittal de Etxebarri con motivo de la Semana de la Salud para ofrecer una charla informativa acerca de la enfermedad renal y la donación de órganos y médula.

La charla comenzó con una introducción de Cristina García del Castillo, Trabajadora Social de la entidad, que habló acerca de la enfermedad renal y los aspectos socio-laborales derivados de la misma, así como de los servicios ofrecidos desde la entidad para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

En segundo lugar, intervino Aritz Zuazo, Enfermera encargada de Donación de Médula en el Hospital Universitario Cruces, que habló acerca del proceso de donación de médula, desmintiendo falsas creencias extendidas en la sociedad.

Por último, Mónica Delicado, coordinadora de trasplantes del Hospital Universitario Basurto, habló acerca de la importancia de la Donación de Órganos para trasplante y de cómo funciona el protocolo de donación desde que el donante fallece, hasta que cada uno de los órganos donados es implantado en su receptor.

EXCURSIÓN SANTOÑA



La excursión a Santoña, pueblo cántabro y marinero fue especialmente bonita, primero decir que nos hizo un día precioso de sol y calor, empezamos primero con un paseo en barco por la bahía entre Santoña y Laredo, bordeando el monte “Buciero” nos llevaron hasta “El Faro del Caballo”, para posteriormente bordear los acantilados y observar las formas de las rocas.

Hay un mirador por el que se accede bajando los 763 escalones y que llega hasta la mar, también nos indicaron que había una peña que la denominan la “Peña del Fraile” porque por su aspecto se dice que se parece a un Fraile. Seguimos bordeando y nos acercamos al “Fuerte San Carlos” y luego el de “Fuerte San Martín”.

Seguimos haciendo la visita hasta las marismas, famosas por albergar infinidad de aves que se paran allí en sus largos viajes de emigración para pasar el invierno en tierras más cálidas. Durante todo el paseo había un grumete muy simpático que nos hacía unas preguntas sobre lo que veíamos y lo que nos contaba el, cuando se contestaba bien, daba un diploma de capitán por responderlas a todas.

Al terminar este magnífico paseo nos fuimos a una tienda donde vendían las famosas anchoas de Santoña, nos pusieron una pequeña degustación de las mismas, y muchos hicimos alguna compra para llevar a nuestra casa. Terminado la visita nos fuimos a tomar algo a las diferentes cafeterías que hay por la zona.



Fuerte de San Carlos, Santoña

La comida fue en el restaurante “Los Marinos” donde estuvimos muy a gusto saboreando los ricos platos marineros, hicimos alguna risa y compartimos un buen rato con las personas que hacía mucho que no veíamos.

Terminada la comida cogimos el bus y nos fuimos hasta Laredo, población cercana a Santoña y como ésta también marinera y preciosa, dimos un paseo estupendo paseo, algunos se fueron a la playa, otros nos fuimos hasta el túnel que hay debajo de la montaña, y que en la guerra hizo de refugio en los bombardeos aéreos. Al final de este túnel hay un mirador precioso donde hay bancos para poder sentarse y oír el ruido al romper las olas que tanto nos relajan.



VI



AJE A SORIA



Esta vez nos dispusimos a hacer conocer nuestras camisetas de “Riñones” por tierras sorianas.

El viernes salimos de Bilbao, para dormir ya en Soria, y estar en plena forma para descubrir estas tierras sorprendentes.

El primer día fuimos hasta el Cañón del Río Lobos, uno de los dos parques naturales de la provincia de Soria, para adentrarnos con el autobús en el recorrido entre Ucero “La puerta del cañón” y contemplar los nenúfares de flor amarilla del paraje de Valdecea... Algunos se hubieran escapado a hacer los 25 kilómetros de recorrido de EL Cañón, otros, al menos hasta la Ermita, pero nos guardamos para lo que vendría después...

De regreso al Burgo de Osma, hicimos una parada para conocer también la gastronomía soriana y dar buena fe de sus afamados torreznos:

¡ninguna objeción al respecto!

Nos dispusimos a recorrer las calles de la villa episcopal, su antiguo hospital de San Agustín y su capilla, hoy sede de la oficina de turismo.

Llegamos hasta la plaza de Los Cacharros, donde los antiguos “cacharreros” vendían platos y pucheros, para preparar las ricas judías de EL Burgo, y vimos sus persianas decoradas, que hoy alegran la placita. En nuestro recorrido por la calle Mayor, vimos los restos de la muralla, el palacio episcopal, hasta llegar a la catedral de la Asunción, comenzada a construir en el S XII y hoy compendio de estilos, que la hacen una sorpresa para el visitante.

Regresamos a Soria a comer y una pequeña siesta para reponernos antes de dirigirnos a descubrir el yacimiento arqueológico de Numancia. Un yacimiento lleno de historia, que recorrimos descubriendo el modo de vida de un pueblo celtibero que resistió 20 años de guerras y 11 meses de asedio, antes de ser tomado por los romanos, en una hazaña que impresionó a los propios historiadores del antiguo imperio.

Aún tuvimos tiempo para dar un paseíto por el centro de Soria, por nuestra cuenta, para disfrutar del bullicio de sus calles el fin de semana.

El domingo, seguimos las huellas de los poetas, Bécquer, Antonio Machado y Gerardo Diego, junto al Duero.

Visitamos lo que fue el antiguo monasterio hospitalario de San Juan de Duero, y nos dejamos sorprender por sus arcos de infinitos estilos y del interior de su iglesia que nos transportó hasta oriente.

Junto a la escultura de Bécquer (aunque lo que más nos gustó de la escultura fue su gato...) descubrimos la leyenda de El Monte de las Ánimas antes de dirigirnos hacia San Saturio, donde hicimos una panorámica para ver desde el Paseo de San Prudencio la Ermita del patrono de la ciudad. Algún valiente se fue a visitar la ermita, y otros volvimos al centro de la ciudad a comprar la mantequilla dulce para llevar a nuestra familia.





PROYECTO UTOPIÍA



FUNDAZIOA

Puesto en marcha en 2016 por parte de la Fundación Athletic Club y la Asociación Clara Campoamor, el “Proyecto Utopía” tiene por objetivo ayudar a mujeres adultas en situación de vulnerabilidad en su proceso de empoderamiento, a través de una serie de entrenamientos semanales dirigidos por jugadoras del Athletic Club y técnicos de la Fundación.

Se trabaja desde la doble perspectiva de la motivación y la mejora física, con la idea de generar un grupo anual de mujeres que se apoyen entre ellas, creando un espacio de sororidad que produzca pequeños cambios en las usuarias que les ayuden en el día a día.

Consideramos que Alcer Bizkaia tenía que estar ahí. Desde el primer día la acogida recibida ha sido todo un acierto tanto por parte de las participantes, como por las técnicas que imparten el grupo. Gracias a todas.



3 SALUD Y BIENESTAR



- Promueve la actividad física y los hábitos saludables.
- Previene enfermedades y conductas perjudiciales para la salud.
- Fomenta la sensación de pertenencia y acompañamiento, la comunicación y la recuperación psicológica tras un evento traumático.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Aumenta la autoestima, la autoconfianza, el empoderamiento y la independencia.
- Promueve la superación, la motivación y la resiliencia.

4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



- Ofrece oportunidades educativas de calidad igualitarias.

5 IGUALDAD DE GÉNERO



- Genera espacios de sororidad.
- Promueve la igualdad de oportunidades y la participación de mujeres en el deporte.
- Fomenta los derechos de las mujeres en materia de acceso a los recursos económicos y educativos.
- Visibiliza, concientiza y sensibiliza a la sociedad sobre la igualdad de género.

8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



- Dota a las mujeres de las aptitudes que se ajustan a las demandas del mercado de trabajo.
- Aumenta el número de mujeres que poseen las competencias necesarias (formativas, técnicas y profesionales) para acceder al empleo, el trabajo decente y el emprendimiento.



PAZIENTE BIZIA PACIENTE ACTIVO



Es un programa de educación en **AUTOCUIDADOS** para que personas que padecen enfermedades crónicas o los responsables de su cuidado, puedan conocer la enfermedad, así como aquellos hábitos o conductas que les harán conseguir un mejor estado de salud. Este programa se encuentra enmarcado dentro de Osakidetza Osasun Eskola, que es un servicio que ofrece información y formación a pacientes y cuidadores. El programa oferta talleres dónde se enseña a entender la enfermedad, a responsabilizarse de su salud y a tomar decisiones adecuadas sobre ella.

AUTOZANTZAN hezteko programa bat da, gaixotasun kronikoak dituzten pertsonen eta haien zaintzaz arduratzen direnen ezagutu dezaten gaixotasuna eta gaixoaren osasun-egoera hobetu dezaketen ohitura edo jokabideak.

Son talleres de educación **ENTRE IGUALES**, es decir, son dirigidos por personas que tienen una enfermedad crónica, por sus cuidadores o cuidadoras. En ellos se aprenden **HERRAMIENTAS** para hacer frente al día a día en un proceso de enfermedad crónica. Estas herramientas de Autocuidado son principalmente las siguientes: Hacernos propósitos; Compartir experiencias y resolver problemas; Tomar decisiones; Hacer ejercicio saludable; Alimentación saludable; Uso responsable de las medicinas; Usar la mente y relajarnos; Manejar las emociones; dormir bien y comunicarnos bien con la familia y los profesionales de la salud.

Los talleres se realizan en sesiones grupales, de entre 8 y 15 personas y frecuencia semanal. En la actualidad se imparten SIETE tipos de talleres. "Cuidando activamente mi salud"; "Cuidando mi diabetes"; "Cuidando la salud en el pueblo gitano"; "Cuidando mi salud después del cáncer"; "Cuidando mi insuficiencia cardíaca"; "Cuidando mi bienestar emocional"; y "Entrenamiento Activo online".

Las sesiones se acompañan de material educativo que se entrega a cada participante en las primeras sesiones. Este consta de un manual que habla sobre enfermedades crónicas a nivel coloquial y sobre todo los temas que se tratan a lo largo del taller.

Los pacientes crónicos viven experiencias y dificultades similares respecto a la enfermedad crónica desde el punto de vista físico, psicológico y social.

Ese conocimiento es un valor que hay que aprovechar teniendo en cuenta además, que transmitirlo será mucho más comprensible cuando se hace utilizando el mismo lenguaje y cuando se habla de vivencias similares. Intentamos aprovechar esta sabiduría y experiencia, de modo que algunas de las personas que reciben el taller, una vez formados y asesorados, sean capaces de liderar nuevos grupos de pacientes.

e-mail: pacienteactivo@osakidetza.eus
Telf.: 943 00 65 51





TALLER DE NUTRICIÓN

Una vez al mes, los fogones de la Escuela de Cocina de La Ribera se preparan para que nuestros usuarios y usuarias se coloquen el delantal en el Taller de Nutrición en la Enfermedad Renal.

Y, detrás de cada plato a llevar a cabo, está el trabajo de Ariane Soria, la nutricionista de ALCER Bizkaia, quien ha seleccionado y adaptado cada receta a la Enfermedad Renal Crónica (ERC).

El objetivo de este taller es aprender a cocinar teniendo en cuenta los nutrientes y técnicas de cocción más adecuados para la ERC, pero sin perder de vista los sabores de los alimentos. Así que, manos a la obra.

El cocinero Mikel Escudero nos explica con todo lujo de detalles el proceso y los motivos que hacen interesante a la receta escogida, fomentando que los asistentes puedan realizar preguntas.

En esta ocasión, nos proponen dos variantes de Tacos mexicanos: con pavo a la lima limón y con pico de gallo.

Todos los asistentes se colocan en sus puestos, ya que cada uno de ellos tiene su propia cocina. Pronto comienzan las dudas (“¿se hace así?”), pero el espacio es inmejorable para que éstas surjan.

Mikel las resuelve y nos aporta diferentes trucos que facilitan el trabajo. Todo en un ambiente distendido y agradable en el que compartir y comentar lo rico que está el resultado.



ALCER BIZKAIA EN INTERNET



www.instagram.com/alcerbizkaia/



www.alcerbizkaia.org



<https://www.facebook.com/alcer.bizkaia>



www.alcerbizkaia.blogspot.com.es

ALCER HOTEL GRAN BILBAO

EN COLABORACIÓN CON **ALCER**

¡ÚLTIMO BRUNCH DEL AÑO!

BRUNCH
Solidario

COLABORA CON ALCER
ASOCIACIÓN PARA LA LUCHA CONTRA LAS ENFERMEDADES RENALES

20
NOVIEMBRE
DE 13H. A 15.30H.

15% DE LOS BENEFICIOS IRÁN A LA ASOCIACIÓN

RIFA SOLIDARIA DE
INOCHES DE HOTELY SORPRESAS!

BARRA LIBRE DE:
HAMBURGUESAS, DONUTS, SANDWICHES
COMIDA INTERNACIONAL, COCINA EN VIVO
EMBUTIDO, SALMÓN, BOLLERÍA...

@HOTELGRANBILBAO

Alcer Bizkaia
G B

BRUNCH HOTEL GRAN BILBAO

El 20 de noviembre el “Hotel Gran Bilbao” ofreció un Brunch y del cual, el 15% de lo que sacaron fue para ALCER Bizkaia.

En el atrio central del hotel se puso una mesa para dar información al que quisiera de lo que es ALCER Bizkaia, en dicha mesa estuvieron dos representantes de la asociación, Concepción de la Torre, Cristina Garcia del Castillo, e Itziar Domingo; se hicieron varios donantes y se vendieron algunas de las camisetas que hemos hecho este año con el lema “Riñones”.

Desde ALCER Bizkaia queremos agradecer al Hotel Gran Bilbao porque durante este año han sido muchas las actividades que han hecho para dar a conocer nuestra asociación.

GRACIAS



Recetas

FOCACCIA DE VERDURAS



Ingredientes (para 4 personas):

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 cebolleta tierna
- 1/2 pimiento verde y 1/2 pimiento rojo
- Orégano
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

Ingredientes para la masa (para 4 personas):

- 300 g de harina de fuerza
- 7 g de levadura fresca.
- 15 g de aceite de oliva
- 200 ml agua

Elaboración de la masa:

1. Realizar el tamizado de la harina, haciéndola pasar por un colador y que caiga en el bol.
2. Calentar 200 ml de agua hasta que esté a unos 37°. En ese agua, diluir la levadura fresca y añadir la mezcla al bol con harina.
3. Remover un poco con una cuchara, y añadir el aceite.
4. Enharinar una superficie de la cocina, poner la masa encima y comenzar a amasar.
5. Hacer una bola y pintarla con un poco de aceite por encima.
6. Dejar reposar en un bol durante 30 minutos-1 hora (debe de doblar su volumen) tapando con un paño de algodón humedecido o papel film.
7. Después, empezar con la mano a trabajar la bola encima de papel de horno. Estirar primero con las manos y luego si se quiere con un rodillo, ajustando su grosor.
8. Pincelar con aceite la superficie de la masa.

Elaboración:

1. Preparar las verduras. Lavar la berenjena y el calabacín, y con una mandolina o con un cuchillo contarlos en rodajas finas.
2. Pelar la cebolleta tierna y también cortarla con la mandolina o un cuchillo en rodajas finas.
3. Lavar el pimiento verde y rojo y cortarlos en rodajas.
4. Cuando la masa este lista, añadir todos los ingredientes y meter al horno.
5. Dejar en el horno unos 10-15 minutos a 200° (y horno precalentado unos 10 minutos antes).



Recetas

LOMO DE CERDO RELLENO AL HORNO

Ingredientes (para 12 personas):

- 1 lomo de cerdo de aproximadamente 1.5 kg
- 2 manzanas
- 1 cebolla
- 4 ramas de romero fresco
- 300 ml de vino blanco
- 25 g de mantequilla
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida
- 10 g de harina de maíz



Elaboración:

1. Pelar las manzanas, retirar las semillas y cortar la carne en pequeños dados. Pelar y picar finamente la cebolla.
2. Calentar un poco de AOVE en una sartén y pochar la manzana junto con la cebolla durante unos 10 minutos.
3. Mientras tanto picar una de las ramas de romero y añadirlo a la manzana y cebolla pochadas.
4. Pochar otros 10 minutos o hasta que la mezcla esté ligeramente caramelizada. Entonces salpimentar, retirar del fuego y dejar enfriar antes de usar para rellenar.
5. Con un cuchillo abrir el lomo de cerdo a lo largo, en forma de libro. Extender sobre la mesa de y salpimentar al gusto. Colocar el relleno a lo largo de un extremo del lomo y enrollar sobre sí mismo.
6. Brindar con hilo de bramante, es decir, atar a lo largo y a lo ancho para que no se abra durante la cocción en el horno ni se salga el relleno.
7. Calentar un poco de AOVE en una sartén y, a fuego fuerte, dorar el rollo de carne por todos sus lados.
8. Colocar la carne en una fuente de horno, añadir el vino y el resto de las ramas de romero. Salpimentar de nuevo y cubrir con la mantequilla, cortada en dados o a pegotes.
9. Introducir la fuente en el horno, precalentado a 180°C con calor arriba y abajo, y asar durante 45 minutos.
10. Retirar la fuente del horno y quitar el hilo de bramante.
11. Colocar el líquido y calentar en una sartén, junto con la harina. Remover hasta que espese y obtener una salsa.
12. Servir la carne cortada en rodajas con la salsa para regarla.



26 FEBRERO	EXCURSIÓN A SIDRERÍA
8 MARZO	"DÍA DE LA MUJER".
9 MARZO	"DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN"
11 Y 12 MARZO	FIN DE SEMANA DE MUJERES
2 ABRIL	ASAMBLEA Y COMIDA
23 AL 30 MAYO	VIAJE A MALLORCA

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

2ª PARTE DE
DISLIPEMIA

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 después 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 / Emailaren 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 55 Euros / Urteko kuota 55 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

**PARTNER
SOLIDARIO
2022**

**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**

