



JULIO 2019 • 2º TRIMESTRE • Nº 189

Federación Nacional
ALCER

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA POR EL CONSEJO DE MINISTROS DEL 9 DE MAYO DE 1984

FEDERACIÓN NACIONAL DE ASOCIACIONES PARA LA LUCHA CONTRA LAS ENFERMEDADES DEL RIÑÓN

ALBA LAGO

“MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE UNA PERSONA O INCLUSO SALVARLA, NO DEBERÍA PONERSE EN CUESTIÓN”

EN ESTE NÚMERO

- 06 EL PAPEL DEL PROFESIONAL SANITARIO
- 13 ¿PUEDO MONTAR MI PROPIA EMPRESA?
- 18 CAMPAMENTO CRECE ALMERÍA 2019
- 24 MUJER Y ENFERMEDAD RENAL
- 27 DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER RENAL

PAG
08

Día Nacional del Donante



Diaverum amplía su red de centros

Diaverum Holidays™ es líder en diálisis de vacaciones, ampliando su red de centros en Madrid, Alicante y Valencia



23 destinos



41 clínicas a tu disposición todo el año

Más información:

vacaciones@diaverum.com

www.dialisisvacacional.es



 **DIIVERUM**
d.HOLIDAY



vancia para el movimiento asociativo Alcer.

La primera, el pasado 5 de junio homenajeamos a todos los donantes en el **día Nacional del Donante, con el lema: "Donar es Amar"**, reconociendo así la enorme solidaridad de la población española, que año tras año sigue aumentando las cifras de donación y trasplante, para reducir las listas de espera y mejorar la calidad de vida de las personas renales. **La Ministra nos acompañó en la rueda de prensa oficial celebrada en el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, junto a los representantes de la Unión de Trasplantados de Órganos Sólidos (FENETH, FECTO, FBRQ, FNA ALCER).**

La segunda, **el día 20 de junio** hubo un gran despliegue y acciones, para celebrar **el día Mundial del Cáncer Renal**, visibilizando y ayudando a concienciar de la importancia de la prevención y detección precoz de este tipo de cáncer. El año pasado se detectaron más de 300.000 nuevos casos de cáncer renal en el mundo, es una enfermedad silenciosa, que no duele ni tiene síntomas hasta que ya está en estadio avanzado, por lo que sabéis tiene una crucial importancia que la sociedad conozca este tipo de enfermedad renal, los tipos y, sobre todo, **lanzar un mensaje de esperanza, que del cáncer renal se puede salir adelante con una vida plena.**

Además, nuestra asamblea general de socios/as aprobó por unanimidad volver a formar parte de la **EKPF (European Kidney Patient Federation), la federación europea de pacientes renales (antigua CEAPIR),** de

la que fuimos miembros fundadores en la década de los años 80. Como miembros de pleno derecho, se ha elegido a la nueva junta directiva de la EKPF, donde la **FNA Alcer ostenta la secretaría desde el pasado mes de junio.** Es un reto y una oportunidad de seguir creciendo y reivindicando los derechos de todos los ciudadanos europeos con problemas renales.

Asimismo, **la EKPF pertenece a una alianza europea que aglutina a toda la comunidad renal llamada EKHA (European Kidney Health Alliance), formada por los profesionales médicos (ERA-EDTA), la enfermería nefrológica (EDTNA), fundaciones (DUTCH KIDNEY FOUNDATION).** En este esfuerzo de todos los agentes implicados en el cuidado renal: personas con enfermedad renal, nefrólogos, enfermería nefrológica y fundaciones renales, promovemos en Europa la equidad en los tratamientos y medicamentos, acceso igualitario a los cuidados en las rutas asistenciales, prevención, detección precoz, aumento del trasplante renal, investigación y conocimiento en todas las técnicas y ciclos de cuidado.

Finalmente, **deseamos que podáis disfrutar del verano con salud renal,** con actividades en todas las asociaciones Alcer y entidades adheridas. Esperamos seguir colaborando activamente tras las vacaciones estivales, donde seguro **reponéis fuerzas para realizar todos los proyectos y actividades del movimiento asociativo Alcer.**

DANIEL GALLEGO

PRESIDENTE FEDERACIÓN NACIONAL ALCER

Estimados compañeros,
Comenzamos el verano, tras la reciente organización de nuestras vacaciones socioeducativas itinerantes de 2019 en Almería, donde hemos disfrutado de nuestro **campamento Crece**, en el albergue de Inturjoven de Aguadulce. 38 niños y niñas de toda España han podido disfrutar de actividades lúdicas relacionándose con iguales, siempre teniendo en cuenta la educación para la salud, fomentando el autocuidado, la autonomía personal y la independencia. **La Federación Nacional de Asociaciones (FNA) Alcer, conjuntamente con Alcer Almería ha organizado este campamento que es una semana lúdica de intensa educación, convivencia y amistad,** como podréis comprobar en el reportaje que incluimos en la revista que tenéis en vuestras manos.

Durante el **mes de junio,** hemos participado activamente en **2 campañas de especial rele-**



SUMARIO

03 EDITORIAL

05 ENFERMERIA
HUMANIZANDO LA HEMODIÁLISIS

08 DÍA NACIONAL DEL DONANTE

13 EMPLEO
¿PUEDO MONTAR MI PROPIA EMPRESA?

16 ERC
CUESTIÓN DE PRIORIDADES

18 CAMPAMENTO CRECE
ALMERÍA 2019

22 ENTREVISTA
ALBA LAGO

24 MUJER Y ENFERMEDAD RENAL

26 INSTITUCIONAL

27 DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER RENAL

30 PIEDRAS EN EL RIÑÓN
EL CRECIMIENTO DE CRISTALES EN EL TRACTO URINARIO PRODUCE PIEDRAS EN EL RIÑÓN

34 LEGISLACIÓN
¿TE HAN TRASPLANTADO Y TE HAN REBAJADO O RETIRADO LA PENSIÓN POR INCAPACIDAD LABORAL?

36 ENCUENTRO DE PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA MOLLINA 2019

42 AVANCE
PRÓXIMO NÚMERO



ALCER

FEDERACIÓN NACIONAL ALCER
(Asociación para la lucha Contra las Enfermedades Renales)

CONSEJO EDITORIAL ALCER

Equipo de Dirección:
Daniel Gallego Zurro
Manuel Arellano Armisen

Equipo de Redacción:
Roberto Ortíz Lora
Juan Carlos Julián Mauro
Antonio Vaquero Fernández
Sara Muñoz Carrasquilla
Ana Belén Martín Arcicollar
María José González López
Carmen Porras
Noelia Moya
Mar Calatayud

Consejo de Redacción:
Dr. Rafael Matesanz Acedos
Dr. Carlos Romeo Casabona
Dr. Rafael Selgas Gutiérrez
Dra. Paloma Sanz Martínez
D. Antonio Ochando García

REDACCIÓN ADMINISTRATIVA
PUBLICIDAD FEDERACIÓN NACIONAL ALCER
C/ Constanca, 35. 28002 Madrid
Tel. 91 561 08 37 • Fax 91 564 34 99
federacion@alcer.org
www.alcer.org

Producción
Printcolor Multiproyectos Gráficos S.L.
C/ San Romualdo, 26. 28037 (Madrid)
Tel. +34 671 061 639

Maquetación / Expansión Creativa • www.expansioncreativa.es
Impresión / Printcolor Multiproyectos Gráficos S.L.
Fotografía / Archivo ALCER • Expansión Creativa
Depósito Legal / M-4180-1978
ISSN / 1885-9313

ALCER no comparte necesariamente el criterio de sus colaboradores en los trabajos publicados en estas páginas. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso del editor.

COLABORA:



HUMANIZANDO LA HEMODIÁLISIS

Como todos sabemos, los avances tecnológicos de la Nefrología en los últimos años han sido espectaculares

► David Hernán Gascuña. Director de Enfermería de la Fundación Renal Íñigo Álvarez de Toledo. Vocal SEDEN de relaciones con otras instituciones

Dializadores más biocompatibles, monitores de diálisis con biosensores de última generación y diversos sistemas de seguridad, medicación más eficaz contra los síntomas y problemas de la enfermedad renal crónica, técnicas de diálisis más eficientes, etc. Pero, ¿y el trato con los pacientes? Entre tanto avance tecnológico para el tratamiento médico, ¿hemos evolucionado los profesionales en el “tratamiento humano”? Antes de responder a esto me gustaría invitar a otra reflexión: ¿qué significa la humanización en el contexto de las personas con insuficiencia

renal crónica en diálisis?. Humanizamos cuando atendemos a las personas desde su concepción holística. Es decir, los profesionales no sólo tratamos a las personas con enfermedad renal mediante el tratamiento de diálisis; ni siquiera tratamos “solamente” sus necesidades psicológicas, sociales, nutricionales o de ejercicio; también les atendemos desde el punto de vista humano.

Y esta perspectiva, la humana, tiene que estar presente en todas las actividades, procesos y tratamientos que les ofrecemos los profesionales sanitarios con el objetivo final de ofrecerles un trata-

miento integral. No sólo debemos dializar bien, sino bien y humanamente. La humanización responde a una necesidad y por tanto no es una moda, sino un proceso imparabile dentro de los sistemas de salud modernos. Un buen ejemplo del éxito de su implantación se ha demostrado en las UCIs mediante el Proyecto HUCI (“H” de humanización). Hace años era impensable que en este tipo de servicios se plantearan medidas como permitir entrar a más de un familiar, que se ampliaran los horarios de visita, que se informe y cuente de lo que se hace a los pacientes, incluso que tuvieran estos espacios un aspecto alegre...todo ello no sólo se ha conseguido en algunas UCIs de nuestro país, sino que se ha constatado con evidencia científica, que es lo mejor para el paciente, para las familias, para el hospital y para los profesionales que allí trabajan.

Hasta los más resistentes al cambio han tenido que aceptar que las medidas del empuje de la humanización han sido positivas en todos los ámbitos, incluso llegando a pensar por qué se ha tardado tanto en llevarlas a cabo.





¿Cómo aplicar la humanización de la enfermería nefrológica?

El papel de los profesionales sanitarios

EL PAPEL DEL PROFESIONAL SANITARIO

Los profesionales sanitarios, especialmente la Enfermería por su cercanía al paciente, deben ser el motor y facilitador principal del proceso de humanización.

Ante el reto de asumir este rol, tenemos que cuestionarnos qué conlleva/aporta/determina la especialización en Enfermería Nefrológica:

- ¿Saber pinchar?
- ¿Saber conectar al paciente al monitor de diálisis y desconectarle a las 4 horas?
- ¿Saber manejar la máquina durante la sesión?

Evidentemente el papel de la Enfermería Nefrológica abarca

aspectos técnicos (control de los monitores de diálisis, manejo de accesos vasculares, abordaje seguro de posibles complicaciones,...), aspectos que hacen referencia al conocimiento sanitario.

Pero también debe abarcar el cuidado de los aspectos humanos de las personas con enfermedad renal; considerando a la persona con todas sus necesidades, en un abordaje global.

Esto no es una función añadida o nueva, es una función intrínseca de cualquier buen profesional de Enfermería que aporte cuidados holísticos. Pero la enferme-

dad renal golpea a la persona en todos los ámbitos de su vida: físico, psicológico, social, laboral, económico... y la enfermera de diálisis tiene que ser conocedora y prestar asistencia a esto tanto como al tratamiento clínico.

El objetivo primero y último de nuestros cuidados debe ser la persona que está enferma, con su problemática y necesidades. Las personas con enfermedad renal crónica no sólo acuden a la sesión de diálisis para depurar su sangre y perder el líquido de exceso.

También necesitan ser entendidas y cuidadas humanamente. Es decir, que les miren a los ojos, que les llamen por su nombre, que les expliquen los procesos que ocurren durante la diálisis en un lenguaje que entiendan, que les resuelvan sus dudas, que les pregunten siempre su opinión, que se les permita sugerir y participar en las decisiones tanto a ellos como a sus familias, que se sientan cómodos durante las largas sesiones, que se les res-



pete su intimidad, que no se les prejuzgue con juicios de valor,... El buen profesional, debe proporcionar todos estos cuidados basando cada una de sus intervenciones en la triada de la Relación de Ayuda: respeto, empatía y autenticidad. Desde nuestra sociedad científica SEDEN consideramos muy importante contar con profesionales que además de ser excelentes a nivel científico, investigador y técnico, sean excelentes en relaciones humanas. Porque no es posible humanizar en el ámbito de la salud, si no es a través de las relaciones humanas.

Por último, señalar que la humanización no entraña trabajar

más, sino trabajar con otra perspectiva. Tampoco es una labor que conlleve una remuneración económica. Se paga con la sonrisa y cariño de la persona a quien cuidamos. O al menos, con la satisfacción de saber que estamos cuidando como nos gustaría que nos cuidaran a nosotros. Supone un salario enriquecedor tanto en lo humano como en lo profesional, de una carrera en la que decidimos cuidar personas desde que tomamos la decisión de estudiarla. Es decir, tenemos que considerar la humanización como una parte intrínseca de nuestro abordaje profesional, contribuyendo con ello al desarrollo y a la satisfacción personal de la Enfermería.

Desde nuestra sociedad científica SEDEN consideramos muy importante contar con profesionales que además de ser excelentes a nivel científico, investigador y técnico, sean excelentes en relaciones humanas. Porque no es posible humanizar en el ámbito de la salud, si no es a través de las relaciones humanas

DÍA NACIONAL DEL DONANTE



ALGER ALAVA



ALGER ALBACETE



ALGER ALICANTE



ALGER AVILA



ALGER BADAJOZ



ALGER BURGOS



ALGER CACERES



ALGER CASTALIA



ALGER CEUTA



ALGER CORUÑA



ALGER CUENCA



ALGER MADRID

ANTE



ALCER ALMERÍA



ALCER ASTURIAS



ALCER BARCELONA



ALCER BIZKAIA



ALCER CADIZ



ALCER CANTABRÍA



ALCER CIUDAD REAL



ALCER CORDOBA



REBRO



ALCER GIRALDA



ALCER GRANADA



DÍA NACIONAL DEL DONANTE





ALCER LEÓN



ALCER LUGO



ALCER MELILLA



ALCER MENORCA



ALCER OURENSE



ALCER PALENCIA



ALCER LA RIOJA



ALCER SALAMANCA



TOLEDO



ALCER TURIA



ALCER VALLADOLID





El pasado 4 de junio tuvo lugar la tradicional rueda de prensa del Día Nacional del Donante, en ella intervino Daniel Gallego, presidente de Federación Nacional ALCER.

SÚMATE AL RETO DE LA DONACIÓN DE ÓRGANOS “DONAR ES AMAR”

El pasado día 5 de junio ALCER conmemoró un año más la celebración del Día Nacional del Donante de Órganos. Como cada año los representantes y voluntarios de las entidades ALCER salieron a la calle en todas las provincias de España para seguir contribuyendo al liderazgo de España en donación y trasplantes a través de la promoción de la donación de órganos. Además este día también sirvió de homenaje a todos aquellos donantes y familiares que con su gesto altruista han salvado la vida de otros muchos que han necesitado un trasplante para seguir viviendo y mejorar su calidad de vida de forma considerable.

“DONAR ES AMAR”

El Deporte español se unió a ALCER una vez más para animar a la sociedad española a que se sume al reto de la donación de órganos. España, líder mundial en donación y trasplante de órganos durante veintisiete años consecutivos, ha alcanzado el pasado año

2018 los 48 donantes por millón de población (p.m.p), con un total de 2.243, lo que ha permitido realizar 5.314 intervenciones. Una media de seis donantes y casi 15 trasplantes diarios. Daniel Gallego, presidente de la Federación Nacional ALCER, expuso que para el colectivo de personas con enfermedad renal es un motivo de alegría contribuir junto con la ONT y las demás asociaciones de trasplantados a que las donaciones y los trasplantes sigan aumentando en nuestro país. Es esencial la labor de información que realizan nuestras entidades ALCER en toda España, no solo este día, sino todo el año para informar a la sociedad sobre la importancia de la donación de órganos.

A pesar de ello España acabó el año 2018 con 4.804 personas en lista de espera global de trasplante, de las cuales 88 fueron niños/as. Por ello necesitamos la solidaridad de toda la sociedad para lograr que cada vez seamos más donantes, los profesionales sani-

tarios realicen más trasplantes y entre todos reduzcamos la lista de espera para optar a un trasplante.

El órgano más demandado tiene que ver con los trasplantes renales. El año pasado se produjeron 3.310 trasplantes renales, 1.230 trasplantes hepáticos, 369 trasplantes pulmonares -lo que supone un máximo histórico-, 321 trasplantes cardiacos, 83 trasplantes pancreáticos.

Daniel Gallego, también quiso agradecer el apoyo que desde hace años vienen realizando personas e instituciones conocidas por la sociedad española fomentando la importancia de la donación de órganos, mención especial para el deporte español, y para muchos deportistas ilustres que a lo largo de los años se han unido a la causa en pro de la donación de órganos. Concluyó Agradecer también el papel que juegan los medios de comunicación para dar visibilidad a la donación de órganos.



ALCER ASUME LA SECRETARÍA DE LA FEDERACIÓN EUROPEA DE PERSONAS CON ENFERMEDADES RENALES

La European Kidney Patients Federation (EKPF) es la Federación que agrupa a las entidades europeas de personas con enfermedades renales. ALCER fue uno de sus fundadores a principios de los años 80, que nació bajo el nombre de CEAPIR (Confederación Europea de Asociaciones de Pacientes con Insuficiencia Renal), pero de la que ALCER llevaba fuera desde hace unos años. El pasado 18 de mayo, la Asamblea General de la Federación aprobó la reentrada en la EKPF, para dar a esta entidad europea un nuevo impulso convirtiéndonos en miembro activo de la misma.

Con tal motivo los representantes de la Federación acudieron a la Asamblea General Extraordinaria de la EKPF, donde debía elegirse la nueva Junta Directiva, el presupuesto para 2019 y el nuevo Plan de Acción. En la elección de la Junta Directiva se determinó que Daniel Gallego, presidente de la Federación Nacional ALCER (FNA), fuera designado el nuevo Secretario de la misma. La nueva Ejecutiva de la Federación Europea quedó definida de la siguiente manera:

COMPOSICIÓN DE LA JUNTA DIRECTIVA

Presidente: Coert van Ee

(Asociación Holandesa de Personas con Enfermedades Renales, NVN)

Vicepresidenta: Emily Groutidou

(Asociación Chipriota de Personas con Enfermedades Renales)

Secretario: Daniel Gallego

(Federación Española de Personas con Enfermedades Renales, FNA)

Tesorero: Lars Skar

(Asociación Noruega de Personas con Enfermedades Renales)

Vocal: David Marshall

(Federación de Personas con Enfermedades Renales del Reino Unido, NKP)

Vocal: Sari Hogstorm

(Asociación Finlandesa de Personas con Enfermedades Renales y Hepáticas)

Vocal: Hakan Hedman

(Asociación Noruega de Personas con Enfermedades Renales, Njurförbundet)



¿PUEDO MONTAR MI PROPIA EMPRESA?

SOY PACIENTE RENAL, TENGO RECONOCIDO GRADO DE DISCAPACIDAD

► Sara Muñoz y Mar Calatayud. SIE. Federación Nacional ALCER



El autoempleo consiste en desarrollar una actividad económica, con fines lucrativos, para una/o misma/o. Durante la misma la persona autoempleada pone su trabajo, medios económicos y talento.

Jurídicamente tienen consideración de trabajadores autónomos “las personas físicas que realicen de forma habitual, personal, directa, por cuenta propia y fuera del ámbito de dirección y organización de otra persona, una actividad económica o profesional a título lucrativo, den o no ocupación a trabajadores por cuenta ajena” (Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del Trabajo Autónomo).

El autoempleo también puede desarrollarse en su vertiente colaborativa a través de figuras societarias y cooperativas. El apoyo del emprendimiento y el fomento del trabajo por cuenta propia ha sido hasta ahora una de las asignaturas pendientes. Aunque esté empezando a cambiar, la proporción entre trabajadores asalariados y autónomos o empresarios con algún

tipo de discapacidad está muy desequilibrada. El número de trabajadores autónomos con discapacidad a fecha de 31 de diciembre de 2018 ascendió a **21.459**, de los que 13.793 eran **varones** y 7.666 **mujeres**. Una cifra que supone un incremento de 1.516 trabajadores –o lo que es lo mismo, un 7,6% más– con respecto a la registrada en 2017.

Como informa el CERMI, “este incremento anual acredita al trabajo autónomo como una vía cada vez más utilizada por las personas con discapacidad para acceder al mercado de trabajo abierto”.

Concretamente, el Consejo de Ministros aprobó el pasado mes de enero la modificación de la **Ley 20/2007**, de 11 de julio, del **Estatuto del Trabajo Autónomo**, por la que los trabajadores autónomos que, con independencia de la causa –accidente, enfermedad, etc.–, adquieran una discapacidad, podrán acogerse, si se mantienen en la actividad laboral, a las **reducciones y bonificaciones** previstas para los trabajadores autónomos con discapacidad

inicial, que se dan de alta en el Régimen Especial del Trabajo Autónomo con una discapacidad en grado **igual o superior al 33%**.

• Bonificaciones en 2019

La/os trabajadora/es autónomos con discapacidad, que causen alta inicial o que no hubieran estado dados de alta en los dos años inmediatamente anteriores a la fecha de su afiliación, podrán beneficiarse, si eligen cotizar por la base mínima, de una reducción sobre la cotización por contingencias comunes durante los primeros 12 meses inmediatamente siguientes a la fecha del alta, que consistirá en una cuota única mensual de 60 euros. Esta cuota incluirá tanto las contingencias comunes como las profesionales pues estos trabajadores, al igual que las víctimas de violencia de género o las víctimas del terrorismo, están exentos de cotizar por cese de actividad. De esa cuota de 60 euros, 51,50 euros corresponden a contingencias comunes y 8,50 euros a contingencias profesionales.

Si se opta por una base de cotización superior a la mínima que

les corresponda, la/os trabajadora/es podrán aplicarse durante los 12 primeros meses inmediatamente siguientes a la fecha del alta una reducción del 80% sobre la cuota por contingencias comunes.

Cuando hayan transcurrido los 12 meses y con independencia de la base de cotización elegida, los trabajadores discapacitados podrán beneficiarse de una bonificación sobre la cuota por contingencias comunes por un periodo máximo de 48 meses.



El autoempleo consiste en desarrollar una actividad económica, con fines lucrativos, para una/o misma/o.

FUNDACIÓN ONCE. Esta institución cuenta desde hace 25 años con un programa presupuestario para apoyar iniciativas de emprendedores con discapacidad. En su seno acoge a FSC Inserta, entidad que convoca el programa 'Por Talento', cofinanciado por Fundación ONCE y el Fondo Social Europeo y destinado a impulsar y motivar el emprendimiento. En estas ayudas se incluye formación, asistencia técnica y subvenciones económicas para las inversiones necesarias para el inicio de actividad. El importe máximo de las ayudas concedidas por la fundación alcanza los 18.000 euros.

COMUNIDADES AUTÓNOMAS. Las ayudas para emprendedores con discapacidad, como para el resto de emprendedores, se encuentran en el ámbito de gestión de las distintas comunidades autónomas. Las ayudas se dirigen esencialmente a la tutela y a la formación del emprendedor.

SEPE. El Servicio Público de Empleo Estatal cuenta con un programa de promoción de empleo autónomo para personas con discapacidad, "que tiene como objetivo financiar proyectos a personas con discapacidad desempleadas que deseen constituirse como trabajadores autónomos. La Estrategia de Emprendimiento y Empleo Joven, contempla medidas dirigidas a jóvenes menores de 30 años. Hay subvenciones por el establecimiento como trabajador/a autónomo, cuya cuantía viene determinada por los Servicios Públicos de Empleo, graduándose en función de la dificultad para el acceso al mercado de trabajo del o la solicitante.

OTRAS INSTITUCIONES. Algunas entidades financieras cuentan con líneas de financiación específicas para personas con discapacidad. También hay otras instituciones que apoyan a este colectivo en el emprendimiento. Desde la cátedra de investigación para el fomento del emprendimiento de las personas con discapacidad de la URJC se ofrece formación, mentorización y coaching gratuitos para la/el emprendedor/a con discapacidad. Además, quiere promover un programa de becas para cubrir parte de los gastos de alquiler de los espacios en los viveros de empresa. Asimismo, la cátedra cuenta con un acuerdo con Fundación Universia, con quien desarrollará programas específicos de formación y becas para emprendedores con discapacidad.



CUESTIÓN DE PRIORIDADES

▶ Jose Navarro. CEO de CDC Nephro Devices. www.cdcnephro.com

No voy a ser hipócrita negando un concepto tan extendido como es el de dedicarse a cualquier negocio por cuenta propia. Las empresas, entre otros fines, se constituyen para generar beneficios, eso es así y es la primera ley empresarial.

Pero una cosa tengo clara: se pueden conseguir objetivos de una forma simultánea; **esto es, ayudar a los demás** y al mismo tiempo hacer de ello tu modo de ganarte la vida.

Lo se porque yo he encontrado ese equilibrio.

En esta vida, uno puede trabajar para otro o hacerlo para uno mismo. En mi caso a lo largo de mi vida, he estado en ambos "bandos" y a día de hoy, que soy mi propio jefe, puedo decir que, si me gusta lo que hago, y, doy lo mejor de mi cada día, es porque llegué a este bando ha-

biendo conocido el otro. Es decir, mi experiencia anterior me ha dado una visión global y a día de hoy, puedo y tengo la suerte de ayudar a otros.

Hace años en un curso de formación, escuché, en palabras de un empresario de éxito, que el departamento de calidad de su empresa era bien sencillo. Los trabajadores, ante una disyuntiva de tener que elegir entre si el producto salía al mercado o no después de producción, debían preguntarse: **"¿se lo darías a tu madre? Entonces sácalo al mercado; sino no lo hagas"**. No está

reñido entonces desempeñar una tarea con la que ganarse la vida y tratar de favorecer al prójimo. Si no tienes la suerte de trabajar en un puesto que te permita la ayuda directa a tus semejantes, como por ejemplo ser médico, enfermero, profesor, etc., es difícil encontrar ese motivo por el que realizarte en tu empleo. Por eso, yo me considero afortunado. Me considero afortunado porque en la compañía a la que aportó mis conocimientos, existe un planteamiento similar al que os he contado: ante cualquier decisión que haya que tomar y que plantee como

disyuntiva ¿ayudar o ganar dinero?, la balanza se decanta por la primera de las opciones. Es decir, todos los implicados deseamos pasar por esta vida ayudando a los nuestros antes que ser ricos. Nadie se acordará de los 0 de nuestra cuenta corriente, pero si se acordarán de cómo los hicimos sentir. Dime, tú, que estás enfermo, si recuerdas lo que te costó toda la medicación que compraste la primera vez que fuiste a por tu tratamiento a la farmacia, apuesto a que no lo recuerdas. Sin embargo, si recordarás, como te hizo sentir esa enfermera en tu primera sesión de diálisis.

Somos lo que hacemos por los demás.

En una ocasión estuve en un hospital de Madrid. Entrenaba a una paciente a cómo debía utilizar el kit CDC. Cuando terminé y para cerciorarme de que las explicaciones habían quedado claras, le pedí a la paciente que me explicara qué había entendido. En ese momento se dirigió a su enfermera y le dijo: **“Mari, hoy voy a poder ducharme sin bragas”**. No cabe duda que lo entendió perfectamente. Para entender como se sentía esta paciente, hay que

vivir de cerca cómo es vivir con un catéter adosado al cuerpo que cuelga de tu abdomen más de ½ metro y es muy incómodo. La expresión coloquial suena dura y quizá ordinaria, pero es que para entenderlo hay que vivirlo. Esta paciente quería preservar el catéter del suelo de la ducha al agacharse para enjabonarse los pies. ¿Cuántas duchas tomó en ropa interior para poder dejar dentro su prolongador? No lo sé. Sin ninguna duda fueron demasiadas. ¿Imagináis lo que se puede sentir al ayudar a una persona a que pueda ducharse sin ropa interior? Algo tan sencillo y cotidiano como es la ducha diaria. Creo que le dimos dignidad. Creedme: eso vale más que cualquier billete y así nos sentimos todo el equipo hoy, al tiempo que la recordamos como referente en nuestra labor.

Confort zone.

En la zona de confort se está, como su propio nombre indica, confortable, seguro. Las mejores cosas de la vida me han pasado cuando he salido de ella. Si me hubiera quedado allí no hubiera podido tener el orgullo de ayudar a los “míos”. Ayudar me ha ayudado mucho en mi vida, así que desde hace mucho intento con-

cienciarme y salir de ella siempre que puedo. Pero no es fácil dar el primer paso. No soy rico, no tengo gran formación y además están las sesiones de diálisis que he de cumplir, en las que no te lo ponen nada fácil, ni para la conciliación con ciertos desempeños, ni para el ánimo. Se que sabéis de lo que hablo.

Cuando me vienen ganas de optar por el “confort”, por la solución fácil, me detengo, pienso, recapacito, tomo aire y sigo adelante, más allá de la confort-zone. Hay algunos allegados, que por bien y porque te quieren, te aconsejan que seas **realista**, que pienses que estás enfermo, que mejor te dediques a cuidarte, que no te dediques con tanto ímpetu a lo que haces...

Pero ... ¿sabéis que? ¡Quién tiró un barco de hierro al mar, no estaba siendo realista! ¡Quién pensó que un aparato de toneladas de acero iba a volar, no estaba siendo realista! Sir Isaac Newton no estaba siendo realista en cualquiera de sus experimentos.

Nosotros tampoco queremos ser realistas. Hemos preferido soñar con que podemos cambiar la vida de muchos pacientes a mejor. Hemos preferido soñar e intentarlo. Por eso hoy hemos conseguido diseñar un nuevo producto que permitirá a los pacientes tomar el baño de ocio en la playa, en la piscina, e incluso sumergirse y bucear sin importar si lleva un catéter.

Estamos felices de haberlo logrado y poder ofrecérselo.

Va por vosotros.



CAMPAMENTO CRECE

ALMERÍA 2019



Un total de 37 niñas y niños participaron en el Campamento CRECE en Aguadulce del 22 al 29 de Junio



Excursión al invernadero Crisol

El objetivo principal del campamento es formar a los niños y niñas con Enfermedad Renal Crónica (ERC), para que aprendan a convivir con su enfermedad compartiendo con niños y niñas en su misma situación. Organizado por la Federación Nacional ALCER (Asociaciones para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón) desde el año 1978 y que este año se

celebró en Aguadulce (Almería), con la inestimable colaboración de ALCER Almería. El trasplante renal es el mejor tratamiento para la enfermedad renal, pero lleva consigo la responsabilidad de cumplir una serie de medidas como la adherencia al tratamiento y cumplir con hábitos de vida saludables y una alimentación adecuada.



Taller de Nutrición

La formación y el conocimiento en diferentes aspectos de la enfermedad renal siempre de forma dinámica y divertida es uno de los objetivos del Campamento CRECE de ALCER.

Siempre sin descuidar las excursiones y las actividades lúdicas, los niños y niñas han podido disfrutar de una serie de excursiones entre las que cabe destacar, visita al Museo Arqueológico, Taller de nutrición, actividades acuáticas en el Puerto de Almería, visita a Mini-hollywood.

Además el equipo de monitores ha dinamizado los momentos de ocio con una serie de juegos para el divertimento de las niñas y niños que han participado en el Campa-

mento. Especialmente este año la playa y las actividades acuáticas han tomado especial relevancia. El Campamento CRECE son unas vacaciones socioeducativas, con carácter eminentemente lúdico, donde los participantes disfrutaban con normalidad de actividades para niños y niñas con enfermedad renal, en diálisis y trasplante.

Existe un enorme sentimiento de fraternidad y solidaridad, porque todos comprendemos lo que significa tener una enfermedad renal crónica, convivir con la medicación fomentando el autocuidado. Nadie se siente diferente por tener cicatrices o tener que tomar pastillas. Hay un sentido de la responsabilidad muy grande, pese a la edad de los participantes. Los niños y niñas

aprenden a tomar conciencia de su enfermedad, asumiendo la corresponsabilidad sobre su salud, evitando la sobreprotección, pese a estar fuera de casa haciendo actividades lúdicas.

Desde la Federación Nacional ALCER queremos dar las gracias a ALCER Almería por su implicación en la organización del Campamento CRECE 2019



Niños y niñas disfrutando del Dragón Ball

En definitiva, aprenden a manejar su enfermedad renal crónica, siempre dentro de una actividad normal, nunca olvidando que son niños y niñas, que quieren divertirse y compartir vivencias con sus compañeros/as.

El ejemplo entre iguales, evitando la sobreprotección e integrando la enfermedad renal crónica como un aspecto más de la vida de estos niños y niñas, es lo más importante para que puedan desarrollarse plenamente y ser felices.

El campamento CRECE es una de las actividades estrella de ALCER, permite mediante este evento itinerante, cohesionar a todas las entidades Alcer a nivel provincial, recorriendo toda la geografía española año tras año, con el deseo de llegar a todas las ciudades y emplazamientos donde no se haya celebrado anteriormente, para que cualquier niño o niña con enfer-

medad renal tenga la oportunidad de vivir. A través de actividades integradoras, que fomentan el espíritu de equipo y cooperación, aportamos recursos para afrontar la vida con cualquier discapacidad, demostrando que es posible conciliar la enfermedad renal con actividades lúdicas, siempre con la educación para la salud y el manejo de la enfermedad de fondo.

El gran objetivo institucional de ALCER en CRECE es mejorar la calidad de vida de los niños y niñas con enfermedad renal a través de la educación.

La clave del empoderamiento de las personas es la educación, así que creemos que debemos educar a los menores para que puedan tener autonomía personal, fomentando el autocuidado, tomando sus propias decisiones en su vida cotidiana, siendo corresponsables de su salud.



Grupo ALCER en el Club Nautico de Almería



Visita al Museo Arqueológico de Almería



Visita en el trenecito de Almería



Juegos en la playa de Aguadulce (Almería)



Velada - Noche del terror



- Sesiones programadas de forma personalizada, respetando las pautas de sus centros de procedencia.
- Unidad está ubicada en un centro hospitalario privado con más de 30 años de experiencia y respaldada por más de 40 especialidades médicas, hospitalización, urgencias y Unidad de Cuidados Intensivos.
- En colaboración con las agencias de viajes más importantes de Benidorm, se ofrece ayuda en la gestión de la estancia del paciente, sus acompañantes y la organización de actividades de ocio y entretenimiento.



Información, reservas y planificación de sesiones de pacientes ALICER:
dialisis@clinicabenidorm.com
96 585 38 50
(Pregunte por María de 9.30 a 15.30 h)

Tus vacaciones en Benidorm, con la máxima atención a tu salud en Hospital Clínica Benidorm



Alba Lago

Presentadora



“MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE UNA PERSONA O INCLUSO SALVARLA, NO DEBERÍA PONERSE EN CUESTIÓN”

▶ Ana Belén Martín. Archivo de fotografía Mediaset España

Nacida en la ciudad de Vigo en 1985, estudió Publicidad y Relaciones Públicas en Pontevedra, donde se graduó en el año 2009. Su trayectoria comenzó en 2007 como colaboradora del programa *Acompáñenos*, en el que estuvo hasta 2009. En 2013 comenzó a trabajar como reportera para el programa *Fabricando: Made in Spain* de TVE. Al año siguiente, comenzó a presentar el tiempo en *Informativos Telecinco*, tras la marcha de Mario Picazo. En abril de 2016 vio la luz su primera novela, titulada *Andrea* contra pronóstico y publicada por la editorial Suma de Letras. Desde enero del 2017 pasa a presentar el informativo matinal de telecinco con Roberto Fernández.

1. ¿Siempre has querido ser presentadora de un informativo?

Siempre he estado interesada en la información. Desde bien pequeña me recuerdan que la curiosidad por saber más, aprender, era un rasgo destacable en mi actitud. Soy periodista y comunicadora, por tanto siento el informativo como la horma de mi zapato.

2. ¿Cómo recuerdas tu primer día ante las cámaras?

Muy nerviosa. Tenía apenas 20 años, en un magazine en directo en la sobremesa de TVG, “*Acompáñenos*”. A esto se le añadía la presión de entrevistar a Alejandro Sanz. Si yo fuese una telespectadora viéndome debutar, vería una escena entrañable.

3. ¿Cómo fueron tus inicios en el mundo del periodismo? ¿Cómo fue el salto de Galicia a Madrid?

A partir de la escena entrañable, continúa en TVG durante varios años. El viaje a Madrid vino de la mano de Marca TV, después llegó “*Verano Directo*” en la Sexta, “*Fabricando, Made in Spain*” en TVE, *Informativos Telecinco*...

4. ¿Cómo ha sido tu regreso a ‘Informativos Matinal Telecinco’?

He vuelto al matinal con mucha fuerza. Tenemos un equipo excelente y ofrecemos un contenido de calidad. Además, tengo que resaltar la capacidad de trabajo de mis compañeros. Sin ellos sería imposible un informativo tan completo desde las 6:15 am. Mi paso por la edición de mediodía me ha dado otra perspectiva... y me ha permitido dormir algo más.

5. ¿Cuál ha sido la mejor entrevista que ha hecho?

La tengo bastante clara. Fue a la actriz Blanca Portillo, me atrapé en su historia... y cuando acabamos me felicitó por ello. Un detalle seguro insignificante para ella que me hizo amar más mi profesión.

6. ¿Te gustaría volver a presentar un magacín?

En realidad, nunca he presentado uno... Sí he trabajado en varios como reportera o colaboradora. Es un formato trepidante, muy atractivo... Aquí sí que la empatía televisiva se convierte en una prioridad. No me cierro puertas a nada. Esto es una carrera de fondo... que consiste en aprender durante el camino.

Mi hermana María es enfermera de diálisis por lo que estoy muy concienciada con los problemas de los pacientes renales



LA LABOR DE LAS ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO

• Son imprescindibles. El apoyo al paciente es fundamental. Y la lucha por sus derechos y mejoras merece mi total reconocimiento. Mi hermana María es enfermera de diálisis por lo que estoy muy concienciada con los problemas de los pacientes renales.

7. ¿Echas de menos a más mujeres en el mundo de la política? ¿Las mujeres tienen más peso en la comunicación que antes?

En estos momentos, el congreso español es el más paritario de Europa... Las portavoces de los principales partidos políticos son mujeres. De todos modos, queda mucho por hacer para quebrar el techo de cristal y tener más representación femenina, especialmente en los puestos directivos. Por la parte que me toca, el mundo de la comunicación lleva liderando la lucha por la igualdad desde hace muchos años.

8. ¿Qué hace Alba cuando no trabaja?

Viajar, leer, algo de deporte... Nada extraordinario. Soy gallega, así que como imaginaréis, ir a casa una buena temporada, siempre es buena terapia.

9. ¿Qué opina de las asociaciones de pacientes? ¿Qué aportamos a la sociedad?

Son imprescindibles. El apoyo al paciente es fundamental. Y la lucha por sus derechos y mejoras merece mi total reconocimiento. Mi hermana María es enfermera de diálisis por lo que estoy muy concienciada con los problemas de los pacientes renales.

Queda mucho por hacer para quebrar el techo de cristal y tener más representación femenina, especialmente en los puestos directivos

Apoyo incondicional



Conozco casos muy cercanos que no puedo dejar de admirar... personas que han sabido afrontar situaciones desesperantes con actitud positiva y hasta algo de humor. El mensaje es de esperanza. Paciencia, pronto llegará.

MUJER Y NIÑA CON ENFERMEDAD RENAL

Ana Martín y Sara Muñoz



Como mujer siempre quise ser madre, una de las primeras advertencias que me hizo el nefrólogo fue la dificultad que podía implicar un embarazo frente a la enfermedad. Durante la fase de prediálisis, manteniendo estable la función renal tomé la decisión de ser madre, asumiendo los cuidados necesarios para una evolución favorable del embarazo. Todo marchó bastante bien y mi sueño se hizo realidad, nació Sofía, ya tiene 9 meses y es una bebé sana y feliz.

Soy Mileny González Graterol, 35 años, nací en Caracas – Venezuela, Licenciada en Relaciones Internacionales en el año 2008. Llegué a España para realizar un Master en la Universidad de Alicante, al finalizar los estudios volví a Venezuela pero en vista de la insostenible situación que ya vivía el país regresé en el año 2013 a Alicante.

De vuelta en Alicante llevaba una vida normal, tenía dos trabajos para poder mantenerme y, de vez en cuando, incluso tres, por lo que vivía para trabajar. Mi vida social era casi inexistente debido a la escasez de tiempo libre del que disponía.

Conforme pasaban los meses me sentía muy cansada, un día me encontré mal, con muchos vómitos y dolor en el estómago y fui a urgencias, me recetaron un analgésico y me marché a casa. Una semana después, estaba en casa cuando recibí una llamada, recuerdo cada palabra perfectamente: “Hola Mileny, te llamo de Nefrología del Hospital de Alicante, tenemos una analítica tuya,

es necesario hacerte una biopsia de urgencia, es muy importante que vengas ya mismo al Hospital para ingresar te”. Mi primer pensamiento fue que esa llamada no era para mí, me sentí sólo un poco cansada pero bien. La nefróloga fue muy insistente y se dio cuenta que algo serio pasaba.

Al llegar al Hospital fui ingresada de inmediato y me realizaron innumerables pruebas, entre ellas la tan temida biopsia renal, que derivó en Insuficiencia Renal Crónica. Recuerdo el momento en que el médico me dio el diagnóstico, el 6 de junio del 2016, quedé completamente descolocada, fue un golpe muy duro y mis primeros pensamientos fueron ¿por qué? ¿cómo? ¿por qué a mí? ¿qué he hecho mal? ¿me voy a morir tan joven? confieso que tenía mucho miedo.

No tenía ninguna idea sobre la Enfermedad Renal, una amiga enfermera me mencionó a Alcer Alicante, me dijo: “*ve allí, que seguramente es donde mejor te pueden orientar*” y

así fue. Al día siguiente de salir del Hospital fui a Alcer, fui recibida con mucha simpatía y cordialidad, mi primer contacto fue con la Trabajadora Social, muy sonriente y amable me transmitió tranquilidad y supe que había llegado al lugar correcto.

Debido al diagnóstico, fui incapacitada laboralmente, el mundo se me vino abajo al saber que no podría realizar los trabajos con los que podía mantenerme, estaba sola, sin ningún apoyo familiar cerca ¿y ahora qué? ¿cómo me mantengo? ¿qué hago con tanto tiempo libre? ¿podré conseguir empleo cuando pueda volver a trabajar? ¿podré hacer vida normal?.

Todo se fue resolviendo poco a poco, durante mi tiempo libre comencé a hacer ejercicio, caminar y a descubrir las bonitas calles de Alicante, y a disfrutar cada mañana de su playa. Me ofrecí como voluntaria en Alcer, sabía que durante mucho tiempo ellos me darían el apoyo y la orientación necesaria sobre la enfermedad y todos sus aspectos



No tenía ninguna idea sobre la Enfermedad Renal, una amiga enfermera me mencionó a Alcer Alicante, me dijo: "ve allí, que seguramente es donde mejor te pueden orientar" y así fue. Al día siguiente de salir del Hospital fui a Alcer, fui recibida con mucha simpatía y cordialidad, mi primer contacto fue con la Trabajadora Social, muy sonriente y amable me transmitió tranquilidad y supe que había llegado al lugar correcto.

Todo se fue resolviendo poco a poco, durante mi tiempo libre comencé a hacer ejercicio, caminar y a descubrir las bonitas calles de Alicante, y a disfrutar cada mañana de su playa. Me ofrecí como voluntaria en Alcer, sabía que durante mucho tiempo ellos me darían el apoyo y la orientación necesaria sobre la enfermedad y todos sus aspectos y sentí que de alguna manera necesitaba retribuirles todo eso.

y sentí que de alguna manera necesitaba retribuirles todo eso. Comencé a relacionarme con otros/as pacientes renales y me di cuenta que la enfermedad no es el fin, que se puede vivir siendo enfermo renal y que lo más importante es la actitud que tengamos frente a la vida y frente a los retos que nos presenta vivir con Insuficiencia Renal.

Como mujer siempre soñé con ser madre, cuestión que había ido retardando por mi empeño en trabajar y estabilizarme. Pero una de las primeras advertencias que me

hizo el nefrólogo fue la dificultad que podía implicar un embarazo frente a la enfermedad, no fue fácil pensar que aquel sueño quedaría sólo en eso. Durante la fase de prediálisis, manteniendo estable la función renal tomé la decisión de ser madre y me comprometí conmigo misma a asumir los cuidados necesarios para una evolución favorable del embarazo. Todo marchó bastante bien y mi sueño se hizo realidad, nació Sofía, ya tiene 9 meses y es una bebé sana y feliz. Mirando al pasado puedo decir que la enfermedad renal me ha dado mucho más de lo que me

ha quitado, me ha regalado tiempo para disfrutar de la vida, muy buenos amigos, gratas experiencias y una hermosa bebé, que es la razón más grande para continuar mi lucha con la enfermedad día tras día.

En ALCER Alicante fui recibida con mucha simpatía y cordialidad, me transmitieron tranquilidad y supe que había llegado al lugar correcto.

El Profesor Carlos M^a Romeo nombrado Presidente de Honor de ALCER por unanimidad en la Asamblea 2019



La Asamblea General de la Federación Nacional ALCER nombró el pasado sábado 18 de mayo su nuevo **presidente de honor**. Por unanimidad de los representantes asistentes a la Asamblea, **Carlos M^a Romeo Casabona**, se convierte en presidente de honor de nuestra Federación. Con un Curriculum realmente impresionante y una **trayectoria profesional de reconocido prestigio** en el campo del **derecho penal y la bioética**, el Dr. Romeo Casabona ha sido elegido, sobre todo, por su enorme **importancia en la trayectoria de nuestra entidad**. Además de ser **el primer secretario de la Federación Nacional ALCER y el primer presidente y fundador de ALCER Aragón** (hoy en día ALCER Ebro), **fue el autor del borrador de la actual Ley de Trasplantes y revisor de múltiples legislaciones** de enorme importancia para las personas con enfermedades crónicas en general o para cualquier paciente en particular.

El pasado 18 de mayo se celebró la Asamblea General ALCER, donde asistieron un total de 19 entidades federadas y 2 delegaciones. Los temas que se trataron en la Asamblea ordinaria fueron:

Informe de actividad de la junta directiva, aprobación de la memoria de actividades 2018, Ratificación de la Auditoria, Informe de auditoría de cuentas 2018, Cuentas anuales 2018, Plan de Actuación 2019, Presupuesto 2019, memoria de actividades y económica de la Fundación ALCER e Información sobre la actividad de las entidades a las que pertenecemos (COCEMFE, POP, IKCC, FEDERG, UTxS, SomosPacientes y GADDPE).

Los temas que se trataron en la Asamblea extraordinaria fueron:

Presentación y aprobación de la Presidencia de Honor de la Federación Nacional ALCER, Presentación y aprobación de la entrada en la European Kidney Patients Federation (EKPF) y Ratificación del Patronato de la Fundación Renal ALCER España. La Asamblea transcurrió sin problema, aprobando todos los puntos por mayoría.

Crea, cambia, crece... formación a Directivos ALCER

De la mano de Somos Consultoría y su director, Fernando Fando, el taller se ha centrado en "oportunidades de mejora", aprendiendo cómo hacer propuestas ganadoras y la importancia del papel directivo en las organizaciones de pacientes como ALCER. Aprovechamos estas líneas para agradecer el fantástico trabajo de Somos Consultoría y su director en la sesión formativa, adaptándose perfectamente a las demandas de los participantes y ayudándonos a mejorar en nuestra gestión.



DIA MUNDIAL DEL CÁNCER DE RIÑÓN



NECESITAMOS **HABLAR**

El pasado 20 de Junio de 2019, todos hablamos sobre el cáncer renal con el objetivo de ayudar a sensibilizar sobre éste cáncer potencialmente mortal pero olvidado. El cáncer de riñón es una enfermedad silenciosa y uno de los cánceres que más rápido está creciendo en el mundo. La Federación Nacional de Asociaciones ALCER y sus entidades provinciales se unieron un año más a la Coalición Internacional de Cáncer Renal (International Kidney Cancer Coalition, IKCC), un organismo mundial de más de 30 organizaciones para celebrar el 20 de junio el Día Mundial del Cáncer de Riñón.

RIAS



ALCER ÁVILA



ALCER BURGOS



UÑA



ALCER EBRO



ALCER GIRALDA



ALCER LEÓN



ALCER LUGO



ADAER MURCIA



ALCER ORENSE



ALCER LAS PALMAS



ALCER TOLEDO



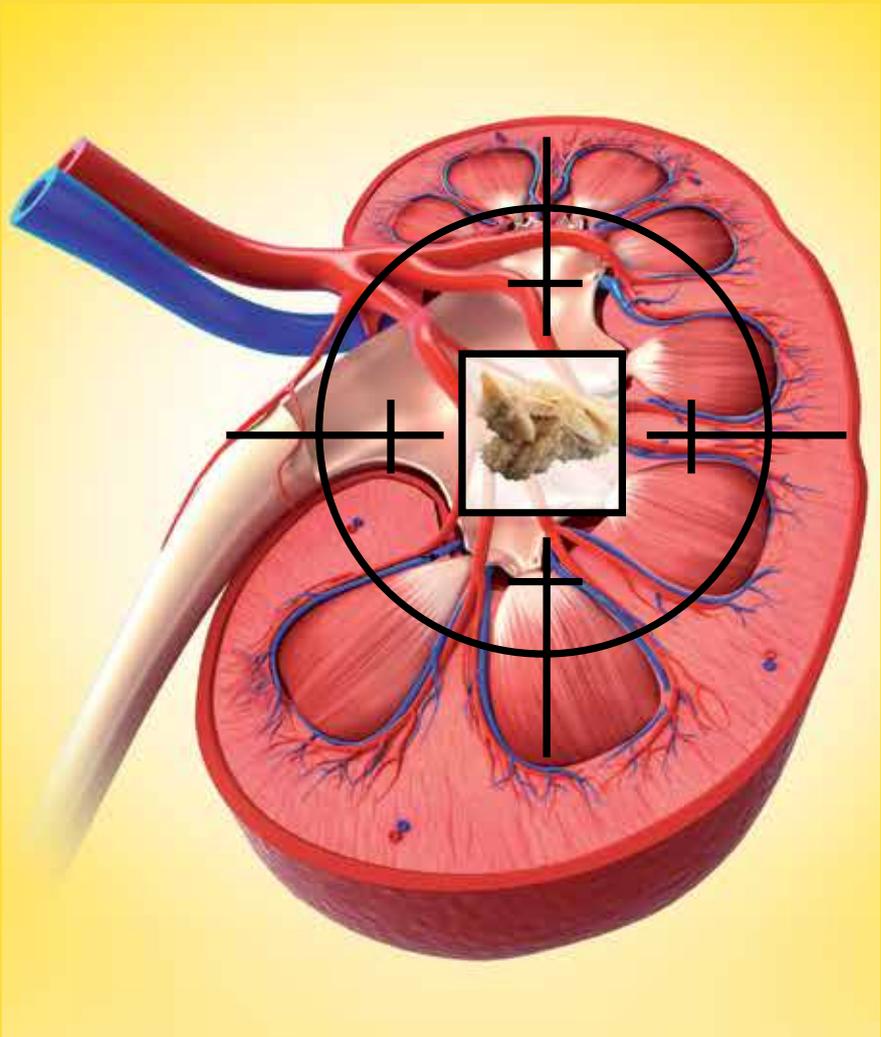
ALCER TURIA



ALCER VALLADOLID



Los cálculos renales, también conocidos como piedras en el riñón, es una enfermedad muy prevalente en países desarrollados, siendo el motivo más frecuente de consulta urológica en urgencias. La prevalencia de cálculos en la población general se estima entre un 4-20%. Su presentación clínica más frecuente es en forma de cólico renal. La etiología de los cálculos renales es multifactorial, atendiendo a factores intrínsecos (genéticos, raza, edad, sexo) y extrínsecos (geográficos, alimentarios, ambientales, socioeconómicos). Un aspecto relevante en la epidemiología de esta enfermedad es su alta tasa de recurrencia, alrededor del 35 a los 5 años y algo más del 50% a los 10 años de seguimiento.



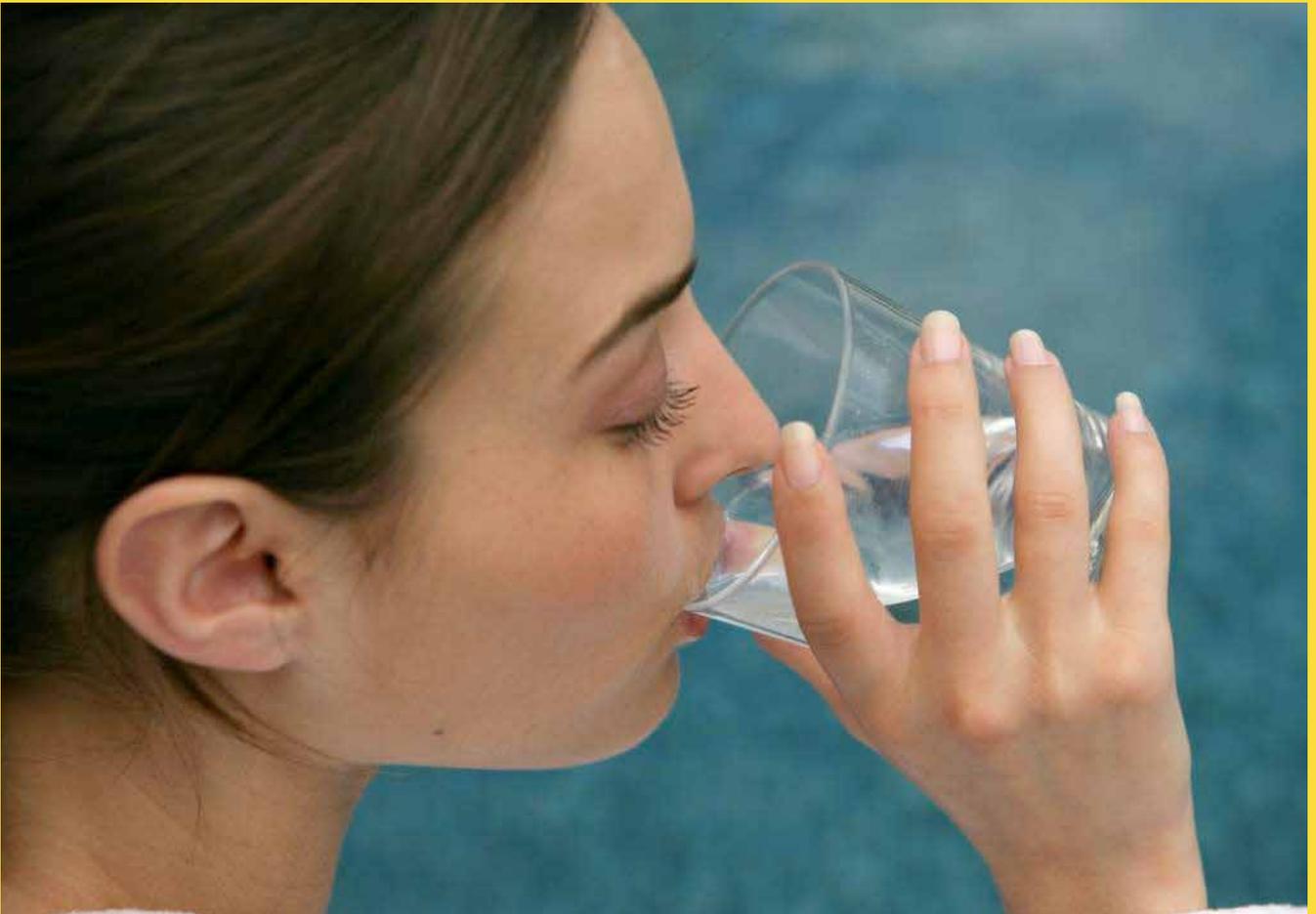
EL CRECIMIENTO DE CRISTALES EN EL TRACTO URINARIO PRODUCE LA PIEDRA EN EL RIÑÓN

▶ Dr. D. Juan Manuel López (Médico Adjunto del Servicio de Urología. (Hospital Clinic de Barcelona)

La orina es una solución cuya composición se modifica constantemente a través del flujo urinario, y contiene varias sustancias con concentraciones por encima del coeficiente de solubilidad, dando a la orina la propiedad de ser una solución mixta y saturada. Por lo general, los diversos solutos de la orina se mantienen en equilibrio

entre la cristalización y la solubilización. La ruptura de este equilibrio hacia la cristalización, debido a alteraciones físico-químicas de la orina, produce la formación de cálculos. Incluso después de la precipitación, los cristales se eliminan fácilmente a través del constante flujo de orina. Sin embargo, cuando ciertos factores favorecen la retención y el crecimiento de cristales en el tracto

urinario, se produce el cálculo renal. De ello se deduce que la formación de cálculos depende de la acción de factores individuales y ambientales (infecciones, trastornos metabólicos, alteraciones anatómicas, flujo urinario bajo, etc.) sobre las propiedades físico-químicas de la orina, mediante la modificación de estas características y la promoción de la formación de cálculos en orina.



En cuanto a la ingesta de líquidos es importante destacar que el nivel de hidratación recomendado vendrá determinado por el volumen de orina generado durante el día.

Los cambios en el estado de saturación, el pH, y la concentración de inhibidores y promotores de la cristalización, favorece la formación de cálculos. Por ejemplo, la orina humana está saturada con respecto al oxalato de calcio, pero se produce su cristalización cuando la disminución del volumen urinario intensifica la saturación.

Para evitar o disminuir la probabilidad de sufrir cálculos renales hay una serie de medidas preventivas básicas que son aplicables para todos los distintos tipos de cálculos. El objetivo de la aplicación de estas medidas es la identificación y la corrección de los hábitos dietéticos y estilo de vida inapropiados.

Las principales recomendaciones para la prevención de nuevos cálculos son mantener una correcta hidratación, seguir una dieta equilibrada y evitar el sedentarismo.

En cuanto a la ingesta de líquidos es importante destacar que el nivel de hidratación recomendado vendrá determinado por el volumen de orina generado durante el día. Es decir, el objetivo no es cuánta agua bebo, sino beber la suficiente para generar 2-2,5 litros de orina al día. Por tanto, tendremos que ajustar la cantidad de agua que ingerimos a las necesidades de nuestro cuerpo dependiendo del nivel de deshidratación al que este-

mos expuestos en función de la temperatura ambiente y la actividad física.

El consumo de alimentos ricos en agua como frutas y hortalizas, contribuye al objetivo de mantener un nivel correcto de hidratación. En concreto, la ingesta de cítricos además puede compensar el déficit de citrato presente en la orina de muchos pacientes con cálculos renales. Este componente urinario tiene la capacidad de disminuir la formación y agregación de cristales en la orina por lo que niveles en la orina por debajo de los considerados normales pone en riesgo a un individuo formador de cálculos.

En este punto debemos aclarar que el consumo excesivo de vitamina C puede favorecer la formación de cálculos renales ya que ésta se metaboliza en el cuerpo aumentando los niveles de oxalato en orina, el cual es uno de los principales componentes de los cálculos renales. No obstante, el aporte de vitamina C con los cítricos no es lo suficiente para aumentar de una manera preocupante los niveles de oxalato en orina mientras que el suplemento de citrato que conseguimos sí que supone cierto grado de protección frente a la formación de nuevos cálculos. El consumo de fruta será más aconsejable en forma de una pieza de fruta que el zumo natural de la misma por su mayor aporte en fibra y efecto saciante.

Aunque no existe un consenso sobre si el tipo de agua que consumimos y su nivel de mineralización puede influir de una manera directa en el riesgo de formación de cálculos renales, sí que se desaconseja el consumo frecuente de agua con gas por su elevada mineralización. Algunos estudios vinculan un riesgo

aumentado de formación de cálculos renales con un consumo excesivo de café o té por su alto contenido en oxalatos, o de refrescos con ácido fosfórico en su composición. Por ello, se desaconseja el consumo excesivo de café o té y se recomienda evitar el consumo de refrescos.

El exceso de sal en la dieta conlleva un aumento en la eliminación de calcio con la orina, favoreciendo la formación de cálculos de oxalato cálcico, fosfato cálcico o mixtas. Por tanto, limitar al máximo la sal como condimento o los alimentos ricos en sal como embutidos, conservas o preparados industriales, será una de las principales recomendaciones. Debe evitarse un aporte de sal superior a 1,5gr al día.

Por otro lado la ingesta de proteínas animales produce un pH urinario bajo, una reducción del citrato urinario, y un aumento del oxalato y ácido úrico en orina (ambos favorecedores de la formación de cálculos). Es por ello que se recomienda no superar un 10% de las calorías totales de este grupo de alimentos en la dieta.

Aunque una parte importante del oxalato proviene de nuestro propio metabolismo a nivel hepático, debemos controlar la absorción intestinal que conlleva el consumo de alimentos ricos en oxalato. Se recomienda limitar la ingesta de alimentos ricos en oxalato (espinaca, acelgas, rúbarbo, remolacha, chocolate, té, frutos secos, puerro y uvas). No debemos olvidar que el calcio actuará como quelante o fijador del oxalato en la luz intestinal evitando su absorción, por lo que el consumo conjunto de alimentos ricos en calcio junto con aquellos que presenten altos niveles en oxalato, pueden compensar su efecto perjudicial.

En resumen, todo individuo que haya sufrido un cólico nefrítico debe tratar de seguir una dieta baja en sodio, baja en proteínas, rica en fruta, legumbres y hortalizas, y con el aporte de calcio aconsejado para su edad y sexo. Si además conseguimos una hidratación suficiente para generar 2-2,5 litros de orina al día y evitamos el sedentarismo, lograremos una reducción próxima al 30% en la formación de nuevos cálculos.

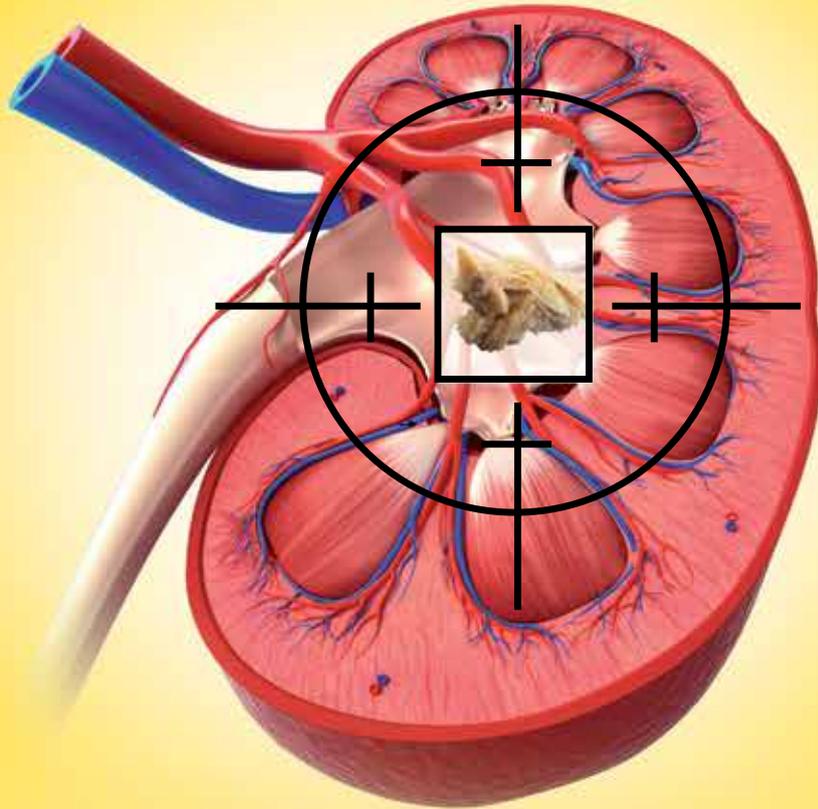
**Consulta tus dudas con el doctor en
www.alcer.org o llamando al teléfono 635 672 205**

La Federación Nacional de Asociaciones ALCER, en colaboración con Laboratorios Deiters pone en marcha un consultorio para resolver dudas sobre piedras en el riñón a personas que padecen esta patología y a sus familiares.

No te quedes con las dudas, consúltanos

HERBENSURINA®

Objetivo: Riñones limpios



La fórmula con “rompe-piedras”

Herbensorina es una formulación a base de Herniaria, planta conocida como “rompe-piedras” complementada con otras plantas con acción diurética y remineralizante. Puede tomarse en infusión, en líquido para diluir en agua o en comprimidos.

Más de 60 años de experiencia avalan los buenos resultados de Herbensorina.



Infusión 20 filtros
CN 157078.9

Infusión 40 filtros
CN 157079.6

**Concentrado
para diluir 250 ml**
CN 175329.8

30 comprimidos
CN 166911.7

¿TE HAN TRASPLANTADO Y TE HAN REBAJADO O RETIRADO LA PENSIÓN POR INCAPACIDAD LABORAL?



FIDELITY, LA CONSULTORA LEGAL QUE COLABORA CON ALCER, NOS ACLARA LAS DUDAS QUE PODEMOS TENER AL RESPECTO Y NOS AYUDA A CONOCER LOS DERECHOS QUE LA LEY AMPARA A LOS ESPAÑOLES

Entrevistamos a Lorenzo Pérez, Presidente de Fidelity (www.consulting-fidelity.com), consultora legal que colabora con ALCER y que es especialista en todos los aspectos jurídicos relacionados con la discapacidad y las enfermedades graves.

Contacta con Fidelity Consulting en el telf 91 145 32 32 o a través de email: consultas@consulting-fidelity.com

¿Qué podemos hacer cuando alguien es trasplantado y le retiran las prestaciones que percibía por incapacidad laboral, ¿la ley permite que se continúe cobrando la pensión una vez trasplantado o te tienes que reincorporar a la vida laboral aunque no te encuentres bien del todo?

La verdad es que la Ley española es muy clara al respecto en este sentido, el problema es la interpretación que hasta ahora se hacía de la misma.

La Ley española es una ley que se basa en las secuelas de las patologías y no en los diagnósticos, lo cual es, a priori, lo más justo porque cada enfermedad actúa de una forma diferente en cada individuo.

Lo que ocurría hasta ahora, en el

caso concreto de los trasplantados/as, es que la Seguridad Social interpretaba que un enfermo renal, una vez había conseguido el trasplante, se encontraba ya en perfecto estado para ponerse a trabajar. Todos sabemos que esto no es así en todos los casos, que es necesario hacer un análisis mucho más profundo del estado de cada paciente.

Por otro lado, había que plantearse si la vida laboral puede afectar o no a la evolución futura del órgano trasplantado y si un nuevo proceso de diálisis, por ejemplo, es más o menos costoso que mantener la pensión por incapacidad laboral. Ambas cosas son las que hemos conseguido que el Tribunal Superior de Justicia de Madrid, en sentencia firme desde el pasado mes de enero, nos reconozca reciente-

mente y, por lo tanto, abre la puerta a que un enfermo renal trasplantado pueda plantearse seguir disfrutando de su pensión por incapacidad laboral o recuperarla en caso de que se la hayan quitado.

Qué buena noticia Lorenzo, ¿puedes darnos más datos del caso para que nuestros lectores puedan identificarse mejor?

Claro que sí. Carlos Fernández Panduro es un socio de ALCER que nos remitió vuestra Asociación de Madrid. Se trata de un paciente con afección renal al que el INSS concede la incapacidad laboral permanente en grado de absoluta para todo trabajo y que, al recibir un trasplante, es revisado y el propio INSS le retira la prestación. Ante dicha resolución presentamos reclamación



Entonces, ¿esto significa que todos los trasplantados tienen derecho a una pensión por incapacidad laboral?

No exactamente. Cada caso es un mundo, es un traje a medida como antes te decía, hay que valorar las secuelas, etc., pero, desde luego, todos aquellos trasplantados/as que no hayan recuperado completamente su capacidad laboral y/o se ponga en riesgo el órgano trasplantado, a partir de ahora podemos basarnos en esta jurisprudencia para pelear su caso. Es más, podemos intentar que el INSS no se la quite tras el trasplante preparando bien el tribunal de revisión con el paciente.

No lo entiendo Lorenzo, ¿me estás diciendo entonces que la justicia nos da lo que la administración nos quita?

La Administración debería aplicar los derechos que la Ley contempla para cada situación a cada individuo con el mero hecho de solicitarlos (o sin hacerlo si me apuras). La realidad es otra por desgracia. Y es que en el pasado quizás se concedieron con demasiada "alegría" y ahora es todo lo contrario. Si a eso le sumamos que durante los años de la crisis mucha gente empezó a solicitar incapacidades laborales como una salida desesperada del desempleo, y que el runrún de que no hay dinero para las pensiones ha calado profundamente en la sociedad, te podrás imaginar que Administración no recibe con los mejores ojos las solicitudes de incapacidad laboral.

Esto lo podemos aplicar al resto de derechos derivados de las secuelas que producen las enfermedades graves (dependencia, grado de discapacidad, protección familiar por

previa, también denegada por el INSS, y, a continuación, la preceptiva demanda alegando que el hecho de que el paciente haya sido trasplantado no supone que haya recuperado su capacidad laboral y que, además, el tratamiento al que está siendo sometido con inmunodepresores le hace especialmente vulnerable para contraer infecciones que podrían afectar muy negativamente al órgano trasplantado, con la posibilidad de que pudiera perder definitivamente dicho órgano.

El juez de primera instancia le volvió a dar la razón al INSS y presentamos recurso de suplicación ante el Tribunal Superior de Justicia de Madrid que finalmente nos ha dado la razón estimando íntegramente dicho recurso.

Se trata de una sentencia pionera en nuestro país ya que, además de estimar que el paciente no está totalmente recuperado ya que la medicación que tiene que tomar le provoca una serie de secuelas que hacen que no haya recuperado completamente su capacidad para trabajar, lo que también dice es que se concede la incapacidad laboral absoluta para PREVENIR que el órgano trasplantado pueda sufrir un deterioro grave que pueda producir que se pierda.

Es decir, que es la primera sentencia en este país que tiene en cuenta la incapacidad laboral como medida preventiva, alineándose con las alegaciones de nuestra demanda.

hijo a cargo, incapacidad temporal, etc.). El mayor problema es que la gente desconoce sus derechos y cuando acude a la Administración y se los deniegan, un porcentaje elevadísimo no reclama y, lamentablemente, no acceden a ellos.

Lo más importante, desde nuestra experiencia, es "construir el caso" con una base sólida desde el inicio, por eso recomendamos iniciar cualquier procedimiento de este tipo con el asesoramiento de un experto. Si llevamos a la Administración informes que nos perjudican (puede ser una simple frase o incluso una simple palabra) eso va a pesar durante todo el proceso, queda "rastros" y la Administración lo va a utilizar para denegar nuestros derechos. Se trata de cuidar al máximo los detalles para conseguir que los derechos que la Ley ampara sean reconocidos.

El problema Lorenzo es que los abogados son en general caros y, además, piden dinero por adelantado sin ninguna garantía de éxito, ¿qué recomienda que se haga en estos casos?

Desde mi punto de vista el problema es doble pero no porque los abogados sean caros o baratos sino por otros dos motivos.

El primero pasa por la especialización. Yo siempre le digo lo mismo a los clientes, si te diagnostican un cáncer ¿quién quieres que te trate tu médico de cabecera o un oncólogo? Pues con los abogados pasa algo extraño, pedimos que nos lleve estos casos al abogado que nos ha llevado el divorcio, al que nos ha llevado la herencia de nuestros padres, o al familiar o amigo que es abogado generalista y "sabe de todo". El segundo problema es evidente y es el que comentaba usted, "me cobran por adelantado y sin garantías de

éxito". Bueno, no todos los abogados actúan así, Fidelity no actúa así, sólo cobramos honorarios si ganamos el caso y, además, en el caso de las Asociaciones con las que colaboramos, como es el caso de ALCER, con condiciones aún más favorables para sus socios. Lo importante es realizar un buen estudio de viabilidad para saber si hay caso o no, algo que comunicamos al cliente para que sepa que si seguimos adelante es porque realmente hay posibilidades reales de obtener su pensión en este caso. Si ganamos el caso el cliente paga honorarios y estará encantado de hacerlo porque le habremos obtenido una pensión vitalicia, o el reconocimiento de su grado de discapacidad, o la ayuda de dependencia, etc. y si no ganamos no tendrá que pagar ni un solo euro, así que no pierde nada.

Entonces Lorenzo, ¿cuál sería su consejo si algún día nos encontramos ante esta situación?

Desde mi punto de vista lo más acertado es buscar asesora-

miento especializado para saber cuáles son todas las opciones que se presentan tanto de presente como de futuro porque hemos resumido mucho, pero las dudas que le asaltan a uno cuando se le presenta una situación así son muchas y sobre muchos aspectos, también de futuro.

A partir de tener claras todas las opciones lo que hay que hacer es tomar las decisiones más adecuadas sobre las mismas y, por supuesto, a lo que uno quiere para sí mismo y para su entorno.

El resumen podría ser: qué opciones tengo, cuál o cuáles de ellas me interesan más y qué tengo que hacer para obtenerlas.

Si no partes de un asesoramiento especializado puedes tomar decisiones erróneas basadas en análisis incorrectos y lo que te juegas es tu futuro y el de tu familia así que ese es mi consejo, acude siempre a alguien que sepa bien de lo que habla, que te escuche para saber lo que quieres y que después te ayude a actuar en consecuencia.





Tenemos algo
muy especial en común

Leire e Itziar,
hermanas.
Itziar es donante
vivo de riñón



Si tienes un familiar o persona próxima
con insuficiencia renal que deba someterse
a un trasplante, y quieres ayudarla,

tú también puedes ser donante vivo de riñón

Decisiones con VIDA

Infórmate en tu servicio de nefrología o llamando al 902 99 96 11

- También puedes consultar:
- Organización Nacional de Trasplantes: www.ont.es
- Sociedad Nacional ALCER: www.alcer.org
- Sociedad Española de Nefrología: www.senefro.org
- Sociedad Española de Trasplante: www.setrasplante.org

En colaboración con:





Taller de beneficios de la Fisioterapia



ENCUENTRO DE PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA **MOLLINA 2019**



Un año más la Federación Nacional AL CER celebra el Encuentro de Personas con Enfermedad Renal y Acompañantes, esta vez sin límite de edad. Desde la Federación Nacional AL CER queremos agradecer la labor de AL CER Málaga en la organización de este encuentro

Con el objetivo de reunir y preparar a personas con enfermedad renal crónica y a sus acompañantes, AL CER celebró en Mollina los días 10, 11 y 12 de mayo un Encuentro Nacional de Personas con Enfermedad Renal, que la Federación Nacional AL CER organizó junto con la entidad provincial AL CER Málaga y la colaboración de una serie de entidades institucionales y privadas, al que acudieron más de setenta personas de diferentes Comunidades Autónomas esta vez sin restricción de edad.

El acto de inauguración tuvo lugar el viernes 10 de mayo y contó con la presencia de varios representantes políticos de la Diputación de Málaga y el Ayuntamiento de Mollina, además en el acto también intervino Josefa Gómez, presidenta de AL CER Málaga y tesorera de Federación Nacional AL CER y

Daniel Gallego, presidente de Federación Nacional AL CER.

Este encuentro de personas con enfermedad renal nace con el objetivo de aportar a los asistentes un espacio lúdico de convivencia y una oportunidad de aprender compartiendo entre iguales. Esta edición supone ampliar el conocimiento y el manejo de la enfermedad renal crónica no solo para los afectados, si no también para sus acompañantes y/o familiares. El encuentro de personas con ERC siempre supone volver a compartir experiencias y momentos inolvidables con personas en tu misma situación, que entienden mejor que nadie como afrontar la vida en tratamiento renal sustitutivo o con una enfermedad renal diagnosticada. Este encuentro socioeducativo, refuerza valores como el compañerismo, la amistad y la solidaridad.



Inauguración del Encuentro de personas con ERC



Taller Mindfulness para pacientes renales



Participantes del encuentro con ERC



Excursión a Antequera (Málaga)

Posteriormente al acto de la inauguración tuvo lugar una cena. La noche del viernes finalizó con la celebración de un concierto a cargo de la solista Sandra Dimas.

La jornada del sábado ofreció a los asistentes varios talleres formativos. Uno de ellos de cocina centrado en la alimentación para personas con enfermedad renal crónica, en el que se estudiaron los tipos de alimentos y la forma de cocinarlos dependiendo del tratamiento renal sustitutivo en el que se encuentre cada persona.

Otro protagonista de esta jornada fue el taller de Mindfulness, una técnica basada en el desarrollo paulatino de la atención consciente o atención plena. La capacidad de prestar atención de manera intencionada

al momento presente y sin juicios ni críticas. Enfatiza en la habilidad de “pararse y observar”, para aprender a “responder en vez de reaccionar” a los sucesos de nuestro día a día. La jornada formativa del sábado finalizó con un taller que explicó los beneficios para la salud de combinar fisioterapia y zumba.

Después del almuerzo los asistentes disfrutaron de una visita a Dólmene, el museo turístico y el casco histórico de Antequera. Para finalizar la jornada tuvo lugar la celebración de un taller de opciones de tratamiento que sirvió para formar a los pacientes y familiares más noveles que asistieron a este encuentro. Tras los talleres mencionados, representantes de la Federación Nacional ALCER se encargaron de clausurar este encuentro nacional para personas con enfermedad renal y acompañantes.



DIRECTORIO

FEDERACIÓN NACIONAL DE ASOCIACIONES ALCER

C/ Constança, 35.
28002 Madrid
Tel. 91 561 08 37 / Fax 91 564 34 99
e-mail: federacion@alcer.org

- **Presidente de Honor**
Prof. D. Carlos María Romeo Casabona
- **Presidente**
D. Daniel Gallego Zurro
- **Vicepresidente 1º**
D. Manuel Arellano Armisen
- **Vicepresidente 2º**
D. Roberto Oliver Jordá
- **Secretario**
D. Alejandro Díaz Gonçalves
- **Tesorera**
D. Josefa Gómez Ruiz
- **Vocales**
José Manuel Martín Orgaz
Dolores Guzmán Aroca
Clemente Gómez Gómez
Santiago Albaladejo López

ALCER ÁLAVA

D. Gregorio Martínez García
C/ Arquillos, 9 • 01001 Vitoria
Tel. 945 23 18 95 / Fax 945 13 39 91
info@alceralava.org

ALCER ALBACETE

D. Antonio Escribano Rozalén
C/ Mayor, 49, 1º drcha
02001 Albacete
Tel. 669 01 92 73
alceralbacete@gmail.com

ALCER ALICANTE

D. Roberto Antonio Oliver Jordá
C/ Martín Luther King, 4 - pta. 4-2 - bajo
03010 Alicante
Tels. 965 25 14 51 / 601 42 51 18
Fax 965 25 53 50
asociacion@alceralicante.org

ALCER ALMERÍA

Dña. Marta Moreno Barón
Plaza del Carmen, 8, 5º - 2
04003 Almería
Tel. 950 85 70 00 / Fax 950 25 70 43
info@alceralmeria.org

ALCER ASTURIAS

D. Rogelio García Suárez
Avda. Roma, 4, Oficina 5-6
33011 Oviedo
Tel. 985 25 62 50 / Fax 985 25 62 50
alcerasturias@gmail.com

ALCER ÁVILA

D. José Manuel Martín Ordaz
Carretera Valladolid 74 • 05004 Ávila
Tel. 920 22 14 34 / 654 33 37 99
alceravila@alcer.org

ALCER BADAJOZ

D. Melchor Trejo Balsera
C/ Padre Tomás, 2
06011 Badajoz
Tel. 924 23 34 65 / Fax 924 26 04 49
alcerbad@alcerbadajoz.org

Delegaciones:
Villanueva de la Serena
Plaza de España 4, 2ª Planta
06700 Villanueva de la Serena
Teléfono y fax 924 84 30 38
alcervillanueva@telefonica.net

Llerena
Centro de Participación Ciudadana
C/ Isabel La Católica, 4
06900 Llerena
Teléfono y fax 924 87 20 45
alcerllerena@telefonica.net

ALCER BARCELONA

Dña. Beatriz Silva Franco
C/ Jocs Florals, 159
08014 Barcelona
Tel. 93 331 03 31 / Fax 93 331 32 62
asociacion@alcerbarcelona.org

ALCER BIZKAIA

Dña. Belén Herrera Furones
Plaza Aro, 1 - bajo • 48006 Bilbao
Tel. 94 459 87 50 / Fax 94 459 88 50
alcerbizkaia.bio@gmail.com

ALCER BURGOS

D. Antonio Ortiz
C/ Juan de Padilla, 18 - bajo
09006 Burgos
Tel. 947 22 97 01 / Fax 947 22 97 01
administracion@alcerburgos.org

ALCER CÁCERES

D. José Antonio Sánchez Lancho
C/ Roche Sur Yone, 9 - bajo, 4
10005 Cáceres
Tel. 927 21 03 84 / Fax 927 21 03 84
administracion@alcer-caceres.org

ALCER CÁDIZ

D. Gregorio Martín Domínguez
C/ Tanguillo nº19 Bajo B
11404 Jerez de la Frontera
Tel. 956 35 56 58 / Movil. 638 77 90 15
Fax 956 25 51 01
alcercadiz@gmail.com

ALCER CANTABRIA

D. Jesús Gómez Gandarillas
Plaza de Rubén Darío, s/n - edificio Feygón
39005 Santander
Tel. 942 27 60 61 / Fax 942 27 23 48
info@alcercantabria.com

ALCER CASTALIA

D. Juan Domenech Galarza
C/ Enmedio, 22 - 2º E
12001 Castellón
Tel. 964 22 83 63 / Fax 964 22 83 63
alcer@alcercastalia.org

ALCER CEUTA

Dña. Mercedes Medina Rodríguez
C/ Antioco, 12 - local, 1º
51001 Ceuta
Tels. 956 51 51 83 / 630 71 39 30
Fax 956 51 51 83
alcerceuta@hotmail.com

ALCER CIUDAD REAL

D. Pablo León Giménez
Avda Pío XII, Edificio Especialidades (SES-CAM), 3ª planta. Apartado de Correos 432
13002 Ciudad Real
Tels. 926 21 53 00 / 638 24 12 38
alcerciudadreal@hotmail.com

Delegación:
Puertollano
Plaza María Auxiliadora S/N
13500 Puertollano
Tel. 691 15 91 65
alcerciudadreal.puertollano@hotmail.es

ALCER CÓRDOBA

D. José María Reifs Trocoli
Plaza del Santuario de la Fuensanta, 2
14010 Córdoba
Tel. 957 43 43 85 / Fax 957 43 43 85
alcer@alcercordoba.org

ALCER CORUÑA

D. Rafael Rodríguez Martínez
Complejo Hospitalario Universitario A Coruña (CHUAC) Hotel de Pacientes
C/ As Xubias de Arriba, 84, 4ª planta
15006 A Coruña
Tel. 981 29 87 59
info@alcercoruna.org

Delegaciones:
Ferrol
Casa Solidaria
C/ Velázquez, 44 6ª Planta - 15403 Ferrol
Tel. 881 93 72 35 / Fax 881 93 42 08
info@alcercoruna.org

Santiago de Compostela
Casa del Bienestar Social (CABES)
C/ Manuel María, 6, 2ª oficina 2
15705 - Santiago de Compostela
Tel. 670 33 90 66 / Fax 881 93 42 08
info@alcercoruna.org

ALCER CUENCA

D. Clemente Gómez Gómez
C/ Hermanos Beceril, 3 - bajo
16004 Cuenca
Tel. y Fax 969 23 66 95
alcercuen@gmail.com

ALCER EBRO

D. Santiago Albaladejo Lopez
C/ Santa Teresa, 29. 35 50006 Zaragoza
Tel. 976 35 90 01 / Fax 976 11 12 18
alcerebro@alcerebro.org

ALCER GIRALDA

D. Pablo Beca Soto
C/ Luis Montoto, Pje. Nebli-local, 3
Mód. A y B. 41018 Sevilla
Tels. 95 442 38 85 - 649 43 44 37
Fax 95 441 12 16
info@alcergiralda.org

ALCER GUIPÚZKOA

Dña. Koro Aldaz Iraola
C/ Real Compañía Guipuzcuana de Caracas, 12, bajo
20011 Donostia
Tels. 943 46 90 47 - 943 47 36 36
Fax 943 44 44 73
alcer@alcerguipuzkoa.org

ALCER GRANADA

Dña. Leonor García Muñoz
C/ San Julián, 18 - Bajos
Urbanización Los Cármenes.
18013 Granada
Tel. 958 15 22 13 / Fax 958 17 10 06
alcergranadasede@gmail.com

Delegación:
Baza
C/ Maestro Alonso s/n Edificio Razaloz
1ª planta. 18800 Baza (Granada)
Tel. 687 53 53 36
alcergr_@hotmail.es

ALCER GUADALAJARA

D. Alfredo Barrado
Centro Social Municipal
C/ Cifuentes, 26
19003 Guadalajara
Tel. 606 45 72 26 / 677 42 53 50
alcerguada@hotmail.com

ALCER HUESCA

D. Eric Guardanino
C/ Alcalde J. A. Llanas Almudevar, 25 bajo 1
22004 Huesca
Tel. 974 24 09 93 / Fax 974 24 09 93
Móvil: 675 66 66 11
info@alcerhuesca.com

ALCER ILLES BALEARS

Dña. Manuela de la Vega Llompart
Edificio Palmazenter
C/ Ter, 27 - 1º Pta 14. Poligono De Son Fuster
07009 Palma de Mallorca
Tel. 971 72 32 43 / Fax 971 49 87 78
alcerib@telefonica.net

ALCER JAÉN

D. Francisco Alcaraz Martinez
C/ Ubeda, 6, sotano derecha
23008 Jaén
Tel. 953 25 22 44 / Fax 953 25 22 44
Tel. 699 47 67 14 / 625 83 87 41
alcerjaen@alcerjaen.org
presidente@alcerjaen.org

ALCER LEÓN

D. Ángel Carbajo Lozano
C/ Descalzos, 10 Bajo
24003 León
Tel. 987 23 66 40 / Fax 987 23 66 40
alcerleon@gmail.com

Delegación:

El Bierzo
Barrio La Placa. Avda Islas Baleares, 77
24400 Ponferrada (León)
Tel y fax: 987 41 76 75 / Móvil 696 97 86 00
E-mail: alcerbierzo@gmail.com

ALCER LUGO

Dña. María José Otero Diaz
C/ Infanta Elena, 11
Casa Clara Campoamor, local 5 y 7.
27003 Lugo
Tel. 982 24 32 31 / Fax 982 24 32 31
alcerlugo@gmail.com

ALCER MADRID

Dña. Iluminada Martín - Crespo García
C/ Virgen de la Oliva, 67-69
28037 Madrid
Tel. 91 754 36 04 / Fax 91 754 02 98
alcermadrid@alcermadrid.org

ALCER MÁLAGA

Dña. Josefa Gómez Ruiz
Avda. Carlos Haya, 41 - 1º B
29010 Málaga
Tel. 952 64 00 36 / Fax 952 64 12 38
info@alcermalaga.org

ALCER MELILLA

Dña. Pilar Pérez Bermúdez
C/ Carlos de Arellano, 15 - bajo derecha
52003 Melilla
Tel. 951 19 52 72
Fax. 952 68 26 88
pilarperez.bermudez@gmail.com

ALCER MENORCA

Dña. Loli Ametller Pons
C/ Pau Picasso, 38
07702 Mahón
Tels. 626 68 22 61 / 652 22 43 39
hola@alcermenorca.com

ADAER MURCIA

Dña. Dolores Guzmán Aroca
C/ Carril de la Condomina, 3 - Edificio Atalayas. Bussines Center, planta II, módulo A
30006 Murcia
Tel. 968 20 01 53
Fax 968 23 07 80
adaer@adaer.org

ALCER NAVARRA

D. Manuel Arellano
C/ Monasterio de la Oliva, 29 - entresuelo
31011 Pamplona
Tel. 948 27 80 05 / Fax 948 27 80 05
info@alcernavarra.org

Delegación:

Tafalla
Centro Cívico
Paseo Padre Calatayud, 7
31300 Tafalla
Móvil 680 29 07 09
E-mail: vicentepellicer59@gmail.com

ALCER ONUBA

Dña. Amalia O'Kelly
Avenida Diego de Morón, 5
21005 Huelva
Tel. 959 15 72 05
asociacionalcer@outlook.es

ALCER ORENSE

Dña. Mª Teresa Pereira González
C/ Rua Recadero Paz, 1 CIS AIXIÑA
32005 Orense
Tel. 988 22 96 15
alcerourense@hotmail.com

ALCER PALENCIA

D. Rosa de Lima Arnáiz Pérez
C/ Salvino Sierra, 4, bajo • 34004 Palencia
Tel. 979 75 27 15
alcerpalencia@alcer.org

ALCER LAS PALMAS

D. Alejandro Díaz Gonçalves
C/ Santa Juana de Arco, 10, local
35004 Las Palmas de Gran Canarias
Tel. 928 23 08 98
Fax 928 24 79 63
alcerlp@yahoo.es

ALCER PONTEVEDRA

D. Eugenio Sánchez Lucas
Rua Agro da Estrela, 3-5
36004 Pontevedra
Tels. 693 71 40 05 - 670 28 01 45
infoalcerpontevedra@gmail.com

ALCER LA RIOJA

D. Javier Cordon Martínez
Hospital San Pedro
C/ Monasterio de Yuso, 3 Bajo
26003 Logroño
Tels. 941 25 77 66 / 941 25 77 55
Fax 941 25 77 66
info@alcerrioja.org

ALCER SALAMANCA

Dña María José Sánchez Cuesta
Avda. de Italia, 8 - 1º - of. 6
37006 Salamanca
Tel. 923 25 71 40 / Fax 923 25 71 40
alcersalamanca@alcer.org

ALCER SEGOVIA

Dña. Elena Torrego Fuentes
Avda del Acueducto, 18
40002 Segovia
Tels. 921 46 20 16 / 670 28 95 63
Fax 921 46 20 16
alcersegovia@gmail.com

ALCER SORIA

D. Francisco Javier Pérez Redondo
C/ Venerable Carabantes, 9-II local
42003 Soria
Tel. 680 81 86 39
presidencia@alcer-soria.es

ALCER TARRAGONA

D. Jon Unzueta Sáez
C/ Augusto, 20 - despacho 3
43003 Tarragona
Tel. 977 24 16 00
alcer@infonegocio.com

ERTE TENERIFE

D. Corviniano Clavijo Rodriguez
C/ San Juan Bautista, 4 - 2º planta
38002 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 22 98 96
info@erte.es

ALCER TERUEL

D. Eduardo Miguel Repollés
Centro Social de la Ciudad de Teruel
C/ Yagüe de Salas, 16 - 5º planta
44002 Teruel
Tel. 978 61 83 88 / 605 81 81 30
Fax 978 61 83 88
alcerteruel@yahoo.es

ALCER TOLEDO

D. Juan Carlos García del Villar
Residencia Virgen de la Salud
Avda. Barber, 30
45005 Toledo
Tel. 925 25 28 58 / Fax 925 25 28 58
alcertoledo@hotmail.com

ALCER TURIA

D. José Navarro Mallech
C/ Chelva, 7 - 9 • 46018 Valencia
Tel. 96 385 04 02 / Fax 96 115 58 31
asociacion@alcerturia.org

ALCER VALLADOLID

D. Alfonso San José Pérez
C/ Urraca, 13 - bajo E • 47012 Valladolid
Tel. 983 39 86 83 / Fax 983 39 86 83
alcervalladolid@gmail.com

ALCER ZAMORA

D. José Manuel Peláez Blanco
Ed. La Alhondiga- Plaza Santa Ana, 7
49006 Zamora
Tel. 659 60 04 42
alcerzamora@hotmail.com

ASHUA (Entidad adherida)

D. Francisco Monfort
C/ Rey Juan Carlos I, 18
12530 Burriana (Castellón)
Tel. 667 76 61 79
info@ashua.es

HIPOFAM (Entidad adherida)

D. Antonio Cabrera Cantero
C/ Avenida del Taió, 90
08769 Castellvi de Rosanes (Barcelona)
Tel. 677 75 26 26
consultas@hipofam.org

AVANCE

EN EL SIGUIENTE NÚMERO



JORNADAS NACIONALES PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL



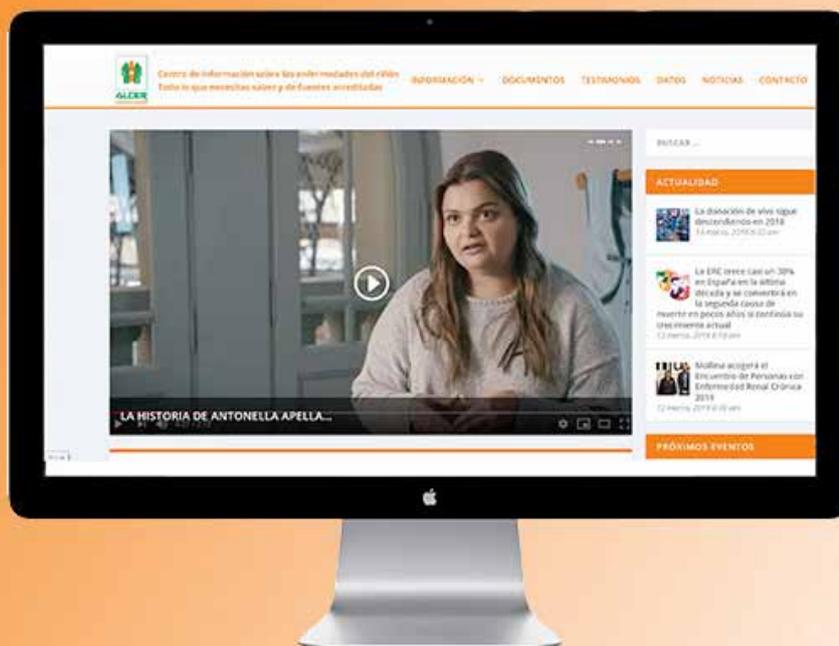
ALIMENTACIÓN EN
DÍAS FESTIVOS



FORMACIÓN A
PROFESIONALES
ALCER



EJERCICIO FÍSICO.
ALGO MÁS QUE
QUEMAR CALORIAS



www.insuficienciarenalcronica.com

Centro de información sobre las enfermedades del riñón
Todo lo que necesitas saber y de fuentes acreditadas

Changing tomorrow



En Astellas estamos comprometidos en convertir la innovación científica en soluciones médicas que aporten valor y esperanza a pacientes de todo el mundo.

Trabajamos diariamente para hacer frente a necesidades médicas aún sin resolver, centrándonos en Oncología, Urología, Antiinfecciosos y Trasplante como áreas terapéuticas prioritarias, avanzando al mismo tiempo en nuevas áreas aprovechando el desarrollo de técnicas de investigación innovadoras. De esta manera, seguimos dedicándonos a cubrir las necesidades de los pacientes a quienes nunca dejaremos de apoyar.

A través de este compromiso ofrecemos a los pacientes la esperanza de un futuro mejor y aspiramos a liderar las áreas terapéuticas en las que somos expertos, involucrándonos en aquellas que aún presentan necesidades médicas no cubiertas. Por medio de la innovación, seguiremos identificando y desarrollando nuevas formas de mejorar la salud de los pacientes.

En Astellas trabajamos para lograr que nuestro lema *cambiando el mañana* sea una realidad.

Si tiene que elegir un tratamiento de diálisis



o mientras espera su trasplante.

Infórmese sobre todas las opciones y los puntos a tener en cuenta. También para candidatos a trasplante renal.

Nuevas Herramientas de Ayuda a la Toma de Decisión Compartida del Tratamiento Sustitutivo Renal para Pacientes y Familiares

Opciones de Tratamiento Renal Sustitutivo



**Adapte el tratamiento a su vida,
no su vida al tratamiento**