

número 55

# VII JORNADAS CÁNTABRAS DE ENFERMOS RENALES

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA EL 9 DE MAYO DE 1984

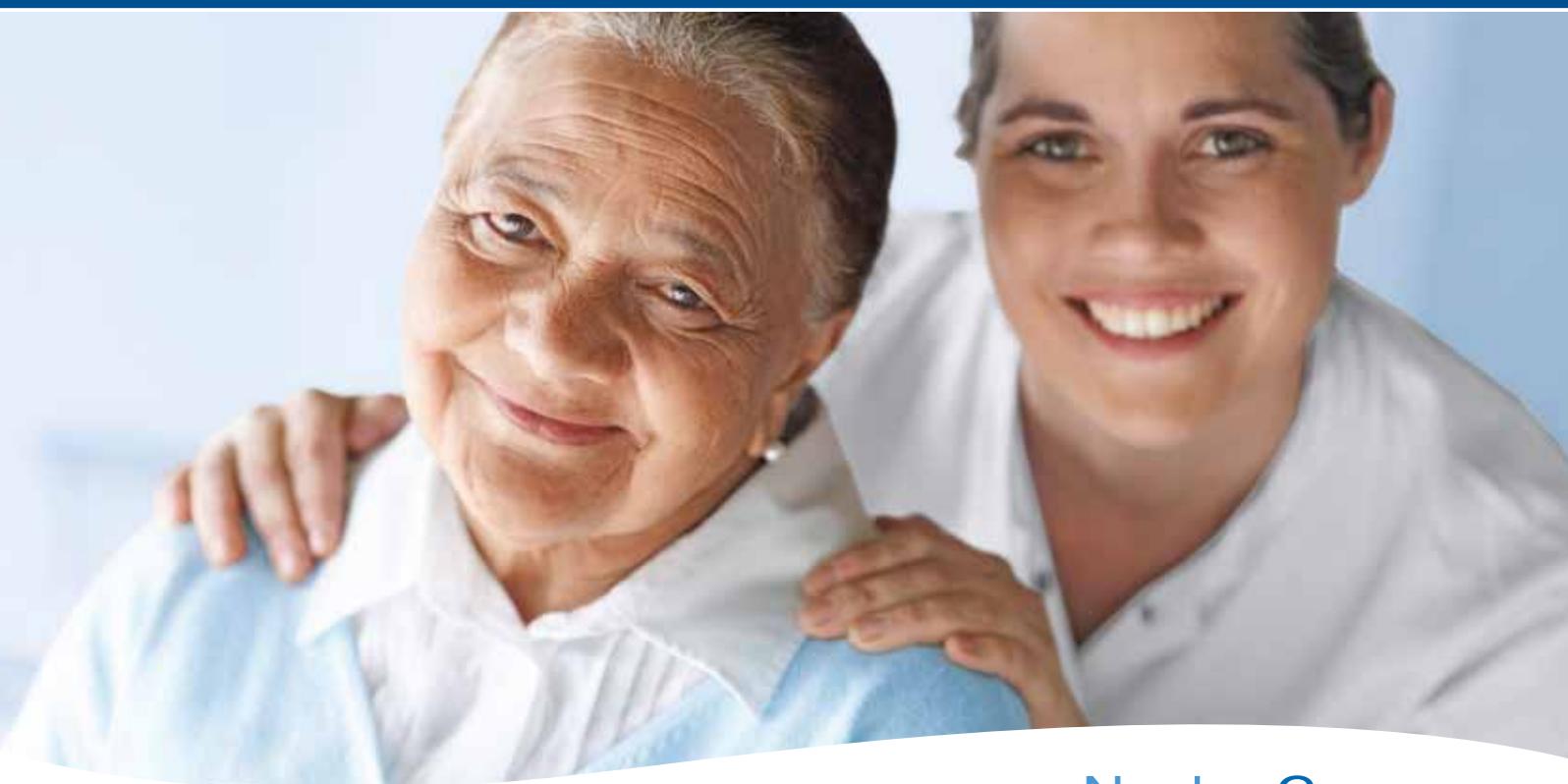


Santander, 14 de marzo de 2015  
Hospital Universitario de Santander  
Salón Téllez Masencia, pabellón 15



# **NephroCare**

La manera de cuidar de Fresenius Medical Care



NephroCare

**Comprometidos con la excelencia  
en la atención de los pacientes renales**

[www.nephrocare.es](http://www.nephrocare.es)

Ejemplar gratuito  
Nº 55

**Boletín informativo  
de ALCER CANTABRIA,  
Asociación sin ánimo  
de lucro,  
Declarada de  
Utilidad Pública**

**Dirección y Redacción:**  
JUNTA DIRECTIVA

**Administración:**  
Plaza Rubén Darío s/n  
39005 SANTANDER  
Tfno.: 942 27 60 61  
Fax: 942 27 23 48  
E-mail:  
info@alcercantabria.com  
www.alcercantabria.com

**D. Legal:** SA-264-2000

**ALCER CANTABRIA**  
no comparte necesariamente  
los criterios de sus colabora-  
dores en los trabajos publi-  
cados en esta Revista.



*AGENDA  
I Trail Pantano  
del Ebro  
16 de agosto*

*Día Regional  
del donante  
5 de septiembre*

### 4 EDITORIAL



### 5 ESPECIAL XXV ANIVERSARIO DE COCEMFE CANTABRIA



### 7 NUTRICIÓN

El Pan



### 9 VII JORNADAS CÁNTABRAS DE ENFERMOS RENALES



### 12 NOTICIAS Y ACTIVIDADES





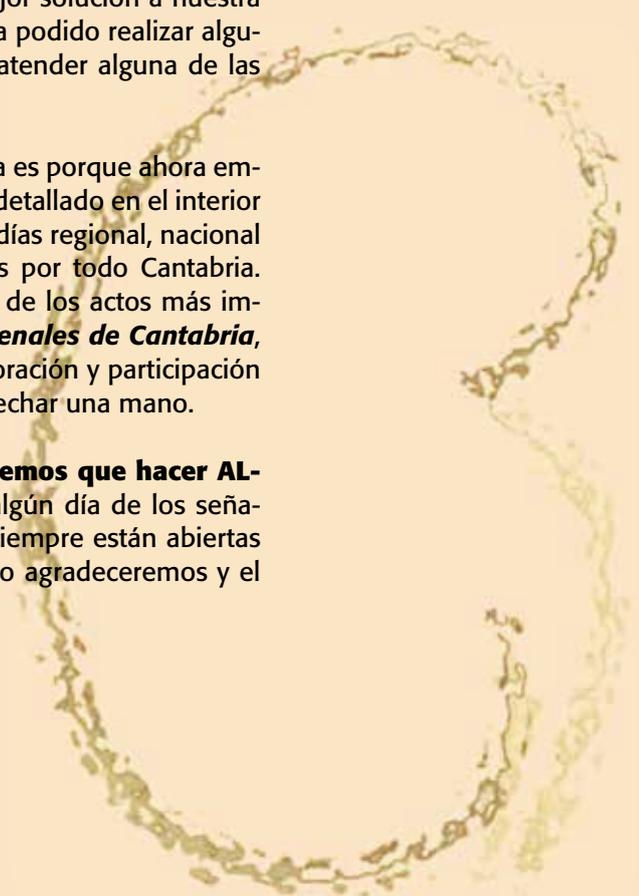
## Voluntariado

Llegó la primavera y aunque nos siguen diciendo que hemos salido del túnel nos sigue costando ver la luz. Todas las asociaciones de enfermos, ALCER incluida, tenemos problemas, a todos nos cuesta llegar y para eso se necesita la colaboración de todos, los asociados los primeros. Y no nos referimos sólo a la colaboración económica, la cual permite a nuestra asociación mantener unos servicios de asistencia social, nutricionismo, psicología, etc. con profesionales de primera línea, con una amplia experiencia en nuestra enfermedad, y una formación constante; para que tengamos un excelente servicio los pacientes y familiares de afectados por una enfermedad renal. Un lujo y envidia para muchas asociaciones de enfermos, que en nuestra mano está el mantenerlo.

Cuando decimos que no sólo necesitamos colaboración económica, nos referimos a las otras importantísimas actividades que realiza ALCER, las mesas informativas y captación de donantes, las charlas en colegios, institutos, centros sociales... así como participar en las organizaciones sociales como COCEMFE. Es una pena que una labor tan altruista y que tanto nos beneficia a todos los asociados, -no hace falta recordar que la donación de órganos aunque no sea la curación si que es la mejor solución a nuestra enfermedad-, en alguna ocasión no se haya podido realizar alguna actividad por falta de voluntarios para atender alguna de las mesas informativas.

Cuando decimos que llega la primavera es porque ahora empieza el grueso de las actividades, lo veréis detallado en el interior de la revista, en 3 meses celebraremos los días regional, nacional y mundial del riñón; y mesas informativas por todo Cantabria. También el 14 de junio celebraremos uno de los actos más importantes, las **VII jornadas de enfermos renales de Cantabria**, para estos eventos necesitaremos la colaboración y participación de todos aquellos que estéis dispuestos a echar una mano.

**ALCER es de todos y todos que tenemos que hacer ALCER**, si dispones de tiempo para ayudar algún día de los señalados, no lo dudes, las puertas de ALCER siempre están abiertas para ti, no dejes que se cierren. Todos te lo agradeceremos y el más beneficiado serás tú.



## XXV Aniversario de COCEMFE Cantabria

El pasado 24 de mayo, la sede de COCEMFE Cantabria, nos reunió para recordar que ya han transcurrido 25 años desde que el proyecto comenzó a andar en 1990, y que ahora ese proyecto lo integran 21 entidades que representan las diferentes formas de discapacidad física y orgánica de Cantabria.

El acto estuvo presidido y presentado por la presidenta de COCEMFE, Mar Arruti que hizo un recorrido por la historia de COCEMFE desde su creación haciendo especial mención a la ilusión puesta por muchas personas que han trabajado para que el proyecto fuera una realidad, a los valores que han sentado las bases del trabajo conjunto de todas las entidades y que se han difundido a la población Cántabra desde el principio y que han servido para marcar el carácter de la Federación. Hablamos de valores como la igualdad, la justicia social, el trabajo en equipo, el positivismo, etc.

Finalmente destacó que el trabajo no está todo hecho ni mucho menos conseguidos todos los retos propuestos en los comienzos, pero que seguiremos trabajando



por otros 25 años más por el desarrollo integral de las personas con discapacidad.

En el acto hubo representación por parte del Ayuntamiento de Santander cuyo Alcalde tuvo unas palabras para agradecer el trabajo realizado por COCEMFE a lo largo de estos años. Así como representación de la Obra Social de Caja Cantabria.

Para finalizar el acto Valle Gómez leyó un manifiesto que recogen

nuestros valores, la forma en la que COCEMFE desempeña su labor y cómo nos proponemos los retos en el futuro. Os invitamos a leerlo.

### MANIFIESTO 25 ANIVERSARIO COCEMFE CANTABRIA

*Dijo el Premio Nobel de Literatura Günter Grass que el deber de la ciudadanía es mantener la boca abierta. Y COCEMFE CANTABRIA atesora entre sus convicciones que el fin de mantener la boca abierta, como el de una mente abierta, es llenarla con algo valioso.*

*En el 25 Aniversario de la puesta en marcha de este apasionante sueño que es COCEMFE CANTABRIA, y de las 21 entidades que la integran, queremos mantener la boca, y la mente, abiertas a través de este manifiesto apelando a nuestros valores. Por eso afirmamos una vez más que no renunciamos cada día a ser una organización proactiva e inconformista que persigue contribuir a la construcción de una*





*social: un determinado estilo de trabajo que se refleja en las relaciones propias y la realización con los usuarios cántabros. Un estilo marcado por la seriedad, el rigor, la sensibilidad y la honestidad.*

*A lo largo de todos estos años hemos aprendido que quien no puede parar está tan quieto como el que no puede moverse. Aunque sólo quien está quieto y puede moverse está realmente parado, y sólo quien anda, pudiendo parar, está realmente andando. COCEMFE CANTABRIA hoy no está parada, sabe moverse perfectamente y jamás estará quieta.*

*Siempre ha sido así, aunque nunca ha sido fácil. COCEMFE CANTABRIA aspira a cumplir 25 años más y seguir creando y participando en un proyecto transformador para el desarrollo integral de las personas con discapacidad. Aceptamos que para conseguir ese reto tenemos que asumir un protagonismo transgresor que hacemos nuestro con responsabilidad a través de la ilusión, la representatividad y la capacidad de promover cambios sociales.*

*sociedad más justa basada en principios de igualdad.*

*COCEMFE CANTABRIA como federación sin ánimo de lucro, que demanda la autonomía y la mejora de las condiciones de vida de las personas con discapacidad física y orgánica, trabaja desde la diversidad en un proyecto que impulsa la aportación de la capacidad y los valores de cada persona en la sociedad en la que vive, facilitando el ejercicio de sus derechos y responsabilidades en igualdad de oportunidades. Y así seguirá siendo.*

*Creemos que los factores que marcan la diferencia entre unas organizaciones y otras son el capital humano y el método de tra-*

*bajo aplicado. Por eso constantemente promovemos el espíritu de equipo con un enfoque independiente y objetivo, tangible y humanista, presidido por la flexibilidad, la eficacia, la honradez y el buen ambiente de trabajo.*

*Para nosotros trabajar en equipo es un principio insustituible y lo hacemos con personas usuarias, entidades, administraciones públicas y todos los grupos sociales de interés. Nuestra ideología respecto al esfuerzo que realizamos y el servicio que prestamos a la sociedad a la que nos dirigimos y de la que formamos parte es capaz de provocar algo que, cuando se alcanza, es el óptimo al que puede aspirar cualquier labor profesional y*

*Santander, 24 de abril de 2015*



Buñete Bermejo, Martínez  
y Asociados

**BEATRIZ BERMEJO VILLA**  
Abogado

Cádiz, 13 - 4 B  
39002 SANTANDER

Tel.: 942 36 10 48  
Fax: 942 36 14 51  
bbv@pymetal.net



## El pan

### Historia

Durante mucho tiempo el pan ha constituido el alimento básico de muchas culturas. Los primeros panes se elaboraron en Oriente Próximo en el 7000 a.C. Se trataba de panes aplanados y bastos realizados con una mezcla de trigo y cebada sin fermentar. Fueron los egipcios quienes descubrieron el proceso de fermentación y el pan mejoró su presentación, su sabor y sus cualidades alimentarias, hecho que popularizó su utilización.

En el Imperio Romano el pan formó parte esencial de la alimentación. El estado controlaba el cultivo del cereal y la panificación para asegurar que todos los ciudadanos pudieran tener acceso a este alimento. En esta cultura el pan tuvo incluso su propia diosa, Ceres, que posteriormente dio nombre a los cereales.

Durante la Edad Media el dominio de las planicies cerealistas fue motivo de contiendas por parte de las diferentes casas feudales.

Ya en la época actual, en el último cuarto del siglo XX comenzó un descenso en el consumo de pan y cierto desprestigio hacia éste, influenciado por la tendencia general a considerar que el pan tenía pocas propiedades y engordaba.

Actualmente esta tendencia se está revirtiendo, sin embargo, cada día es más la gente que busca pan de calidad, preferiblemente de masa madre o se decantan por hacerlo artesanalmente.

### Elaboración

La elaboración del pan común tradicional comprende tres fases:

- Amasado: la harina se mezcla con agua, un agente leudante y sal hasta obtener una masa homogénea. Durante el amasado el gluten adquiere su típica consis-



tencia elástica, debido a la acción del agua sobre las proteínas. La harina que más gluten contiene es la de trigo, seguida por la de centeno.

- Leudado: por acción de la levadura natural o de otros agentes leudantes se forma dióxido de carbono ( $\text{CO}_2$ ), que hincha la masa y hace que "suba". La elasticidad del gluten es la responsable de que este gas quede retenido dentro de la masa, formando pequeñas burbujas en su seno.
- Horneado: por acción del calor, se evapora el agua de la masa y esta adquiere la consistencia firme típica del pan.

#### • El leudado con levadura natural

Cuando se deja una masa formada por agua y harina al aire durante unos días, es colonizada por algunas bacterias y levaduras microscópicas (un tipo especial de hongos) que hay en el aire.

Estos microorganismos se desarrollarán rápidamente en la masa y acaban transformándola en levadura "madre". Una pequeña porción de esta levadura es capaz de hacer leudar otras masas.

Las ventajas del leudado con levadura natural son:

- Las células de la levadura fermentan la masa, es decir, descomponen parcialmente el almidón y las proteínas de la masa, lo que constituye una "predigestión", que facilita su posterior digestión en el intestino.
- Transforman los hidratos de carbono simples en dióxido de car-

bono y alcohol etílico. Éste último se evapora durante la cocción ya que supone muy poca cantidad.

- Contiene más vitaminas del grupo B, que son producidas por la levadura.
- Las levaduras naturales contienen también bacterias que transforman los hidratos de carbono en ácido láctico. La acidificación de la masa confiere un mejor sabor al pan y facilita la acción de la fitasa que destruye los fitatos, que son elementos orgánicos que pueden impedir la absorción de minerales en el intestino.

#### • Las levaduras artificiales

Las levaduras artificiales consisten en cultivos de células de la levadura *Sacharomyces cerevisiae*. Su conservación y forma de uso es más fácil que los de la levadura natural. Producen una fermentación de la masa bastante rápida pero, al no contener bacterias acidificantes la calidad del pan es inferior al leudado con levadura natural.

#### • Levaduras en polvo

Ya desde antiguo se sabe que las cenizas de la madera aceleran la producción de gas en la masa y la hacen subir. Esto se debe a que contienen muchas sales sódicas y potásicas que al ser añadidas a la masa producen dióxido de carbono.

Las llamadas levaduras en polvo de la actualidad contienen bicarbonato de sodio y diversos ácidos que al humedecerse cuando son mezclados con la masa, desprenden rápidamente gas en forma de dióxido de carbono.

Con ellas la masa sube muy rápido debido al gas que liberan, pero no hay fermentación. En la industria panera se utiliza este método para leudar, sobre todo porque ahorra tiempo, sin embargo, el producto final es menos nutritivo que el pan leudado con levadura natural.



### Propiedades

Los cereales están compuestos en su mayoría por hidratos de carbono, luego el pan, independientemente de la harina que se utilice, es un alimento energético. Esta energía es de rápida asimilación

Su contenido en proteínas no es despreciable, rondando el 10% de su composición. En cuanto a la calidad de la proteína el pan es incompleto ya que es pobre en el aminoácido lisina pero si es consumido junto a lácteos o legumbres aporta proteínas de alto valor biológico.

El pan integral contiene mucha fibra, especialmente insoluble, por lo que ayuda al tránsito intestinal aumentando el volumen de las heces, acelerando su paso por el intestino y facilitando la eliminación de sustancias como los ácidos biliares. El pan integral es más adecuado que el refinado al mantener cifras de glucosa en sangre constantes por lo que es más apto, especialmente para los diabéticos.

En cuanto a las vitaminas, encontramos vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, niacina y folatos especialmente en el germen y en el salvado del grano, lo que significa que los cereales refinados apenas las contienen.

El contenido mineral es más alto en el pan integral, destacando la cantidad de fósforo, magnesio, hierro,



calcio, zinc, potasio y selenio. Debido a la cantidad de potasio el consumo de pan integral está desaconsejado en pacientes en diálisis.

### Tipos de pan

- Pan integral: para su elaboración se utiliza el grano del cereal entero, con su germen y su salvado. Es el más nutritivo y aporta más saciedad que el blanco. Ha constituido la base de la dieta mediterránea durante milenios.
- Pan blanco: se realiza a partir de harina refinada por lo que es muy pobre en nutrientes. Se recomienda su consumo moderado.
- Pan de salvado: es el pan que se elabora no con harina integral sino con harina blanca más salvado. No contiene el germen, que es la parte más rica en vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales. Aún así contiene más nutrientes que el pan blanco. Debido a los fragmentos enteros que contiene, pueden producir irritación en el intestino, especialmente en casos de colitis o colon irritable.
- Pan de centeno: es más compacto que el de trigo debido a que contiene menos gluten que el de trigo y la masa atrapa menos gas, siendo menos esponjoso. Es muy nutritivo y laxante.
- Pan de maíz: habitualmente se elabora mezclando harina de trigo con sémola de maíz. En épocas de escasez este fue el cereal de elección para elaborar pan, sin embargo debido a que es pobre nutricionalmente dejó de ser un cereal básico.
- Pan no leudado o sin fermentar: es el pan más sencillo de producir. Al no haber producción de gas la masa queda compacta. Su digestión resulta algo más lenta que la del pan leudado. Son panes no leudados: el pan de pita, las tortillas mejicanas, hechas con harina de maíz, los matzot o panes ácidos que los judíos toman en Pascua. Los cristianos también toman pan no leudado en la comunión.
- Pan tostado: durante el tueste del pan se produce la rotura de las moléculas de almidón en fragmentos más pequeños llamados dextrinas, que son más fácilmente digeribles. El pan dextrinado es un pan tostado elaborado con harina dextrinada, por lo que la mayor parte de su almidón está ya predigerido y transformado en dextrina.



Pol. Ind. de Heras - Parcela 304  
39792 HERAS (Cantabria)  
Telf.: 942 526 251 - Fax 942 526 281  
[www.qlfuente.com](http://www.qlfuente.com)



TÉCNICOS CONSTRUCTORES SANTANDER, S.A.

TECOSAN

OBRAS Y PROYECTOS



C/Menéndez Pelayo, 60 - 1º Dcha. | 39006 Santander  
Telf.: 942 27 44 00 - Fax: 942 27 44 12  
[www.tecosan.es](http://www.tecosan.es) | [tecosan@tecosan.es](mailto:tecosan@tecosan.es)

## VII Jornadas Cántabras de Enfermos Renales

El pasado 14 de junio se celebraron las VII Jornadas Cántabras de Enfermos Renales, en la sala Téllez Plasencia del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. La jornada estuvo dividida en dos mesas informativas con un tiempo de descanso entre ellas y con un turno de preguntas para hacer las aclaraciones necesarias.

La inauguración de las Jornadas corrió a cargo del Dr. Rabanal, Director Médico del Hospital, del Dr. Arias Jefe del Servicio de Nefrología del Hospital y también de Manuel Elorza Presidente de ALCER Cantabria.

La primera mesa estuvo moderada por Begoña Lázaro miembro de la Junta Directiva de ALCER Y estaba compuesta por las Enfermeras Magdalena Gándara (Supervisora del Servicio de Nefrología) y Feli Lois (Enfermera del Servicio de Trasplante Renal). La mesa se completaba con la Dra. Fernández y con el Dr. De Francisco.

Ambas enfermeras hablaron sobre los cuidados de enfermería en trasplante renal desde dos áreas diferentes: la hospitalaria y la de consulta.



Magdalena Gándara dividía la actividad de enfermería en tres apartados: la actividad asistencial, la actividad docente y la actividad investigadora. Destacó la importancia de la atención al paciente receptor desde antes del trasplante educando en estilos de vida saludables, informando sobre las dudas y temores del paciente, completando sus conocimientos acerca del proceso, con el objetivo de favorecer que se reduzca su ansiedad, su miedo y también por-

que sirve para preparar al paciente a la hora de someterse al trasplante. Destacó que la actividad asistencial es la más importante y para la cual se necesitan profesionales expertos que atiendan adecuadamente el post operatorio que puedan informar de todo el proceso y que conozcan los efectos secundarios de los tratamientos inmunosupresores, ya que esto favorece una rápida intervención en caso de que el proceso no se desarrolle correctamente. En cuanto a la enfermera docente destacó que el objetivo es mejorar la salud de los pacientes, desde tres líneas de actuación: Educación para la salud, la enseñanza del tratamiento, y el autocuidado del enfermo renal.

Por su parte Feli Lois expuso que los factores que condicionan la salud junto con el nivel cultural, el género, la estabilidad social en la que vivimos así como la percepción que tanto profesionales como pacientes tienen de la misma, influyen en la utilización de los servicios sanitarios y en las nuevas formas de atención a los pacientes. El avance científico-tecnológico ha





provocado un aumento de la oferta y la demanda de los servicios sanitarios así como ha creado nuevas formas de atención y la variación de las estructuras que atienden a los pacientes. Estos cambios requieren el desarrollo de competencias profesionales para cumplir con el compromiso de mejora continua, incluir tecnología nueva que favorezca la seguridad clínica del paciente y sobre todo fomentar el autocuidado, para conseguir un paciente activo.

La Dra. Fernández habló sobre el cumplimiento terapéutico del paciente hipertenso, destacando la importancia del control de los factores de riesgo, cumpliendo con unos hábitos de vida saludables y con la toma adecuada de la medicación ya que a menor grado de cumplimiento mayor riesgo de desarrollar otro tipo de enfermedades asociadas como la Insuficiencia Renal. Habló de los diferentes tipos de incumplimiento de los métodos que emplean los profesionales médicos para su control (unos directos y otros indirectos) y las causas de los mismos que pueden ir desde las características del paciente, del propio tratamiento, la percepción de la gravedad de la enfermedad, el grado de conocimientos, el tipo de medicación etc. Explicó que la repercusión del incumplimiento redundaría en la calidad de

vida del paciente, en la falta de respuesta terapéutica y en un mayor coste sanitario. Finalmente comentó que la HTA es una enfermedad silente y asintomática que no es curable pero sí tratable con medicación y los cambios de hábitos de vida y que su control reduce el riesgo de otros problemas cardiovasculares, renales, etc.

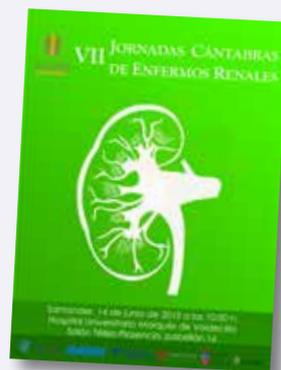
El Dr. De Francisco, comentó que en Nefrología había habido una evolución importante en cuanto a los tratamientos pero que no se había producido aún un gran salto (Quantum) al respecto. El salto no es dializar mejor, que las máquinas sean mejores, lo ideal sería el trasplante pero no todo el mundo es candidato a él. La dificultad que impide que se produzca ese salto se debe principalmente a la complejidad del propio órgano, mientras que hay órganos más sencillos como el corazón, el riñón por

el contrario presenta una estructura muy compleja. En cuanto a las líneas de avances que se están estudiando habló del Riñón portátil (que aún hoy no está desarrollado), de la impresión tridimensional (Energía Tissular) en la que se han conseguido avances con vejigas, huesos, cartílagos etc pero no con el riñón y finalmente con la de la terapia génica con la que puede haber avances en algún tipo de enfermedad renal. Todas estas terapias siguen aún en estudio. Para finalizar comentó que lo importante ahora es frenar el avance de la IRC ya que es la herramienta con la que contamos actualmente.

Después de un pequeño descanso dio comienzo la segunda mesa la cual estaba compuesta por la Dra. Palomar, el Dr. Rodrigo y el Dr. Ruíz y estuvo moderada por Rosa Alonso.

La Dra. Palomar comentó los avances que han surgido en la técnica de la diálisis peritoneal con Ciclodora, cuyas ventajas son que conlleva un sencillo manejo que produce una mayor diuresis en el paciente y una mayor función residual, y que su utilización provoca una mayor flexibilidad a la hora de viajar. Explicó el funcionamiento de la máquina destacando, que los pacientes a través de la tarjeta que tiene la máquina pueden controlar ellos mismos, la tensión, la glucosa, la temperatura, el tiempo de diálisis, la cantidad de líquido que drenan, etc y que esta tarjeta en la que va la pauta de diálisis se almacena durante tres meses descargando todos esos datos, transcurrido ese tiempo en la consulta de diálisis peritoneal.

También destacó una nueva modalidad de CAPD adaptada, en la que los ciclos de diálisis son distintos y está destinada a aquellos pacientes que tienen mayor dificultad para drenar el líquido. Con ella se consigue una mayor ultrafil-





tración y permite aclarar mejor los solutos con volúmenes grandes. Esta técnica es aconsejable para quitar líquido así como para diálisis mejor.

El Dr. Rodrigo habló sobre la adherencia al tratamiento inmunosupresor. En el que volvió a dar protagonismos al paciente activo diciendo que la adherencia hay que fomentarla desde la consulta de HTA, tiene que ser algo continuo no es cuestión de comenzar en el momento del trasplante. Destacó que la mitad de los pacientes que rechazan un riñón es por falta de adherencia. En el paciente se da un cambio según pasa el tiempo al principio está más motivado por lo que la adherencia es mayor y con el paso del tiempo disminuye lo que va a llevar a la presencia de anticuerpos que provocan el fallo renal. Habló también de los métodos para medir la adherencia destacando que la mejor forma de control es utilizando varios métodos como el control de la analítica del paciente, o las entrevistas entre otros. Finalmente entre las estrategias para hacer frente a la falta de adherencia en el paciente, destacó el conocimiento de las causas, la preocupación por parte del paciente, la atención de sus problemas y necesidades y también la simplificación de los tratamientos.

La Jornada la cerró el Dr. Ruiz que habló de la importancia de la donación de vivo sobre todo en los pacientes más jóvenes ya que los trasplantes de cadáver cada vez son más añosos y los de vivo al igualar la edad de donante y receptor dan mejor resultado. El objetivo es prolongar la esperanza de vida de los pacientes renales hasta la edad de las personas sin enfermedad. También comentó que el trasplante de vivo evita la entrada en diálisis y que favorece el trasplante en pacientes complicados (hiperinmunizados). Habló de los tipos de donante vivo entre los que destacó: los familiares consanguíneos, los emocionalmente relacionados (pareja, amistad) y los donantes desconocidos (Donación cruzada). En cuanto a los riesgo que tiene el donante habló de la mortalidad durante la operación, complicaciones

después de la intervención, mortalidad a largo plazo, riesgo de sufrir Insuficiencia renal destacando que el riesgo es prácticamente igual que las personas que tienen dos riñones debido a los controles y a la selección de estos pacientes y también al riesgo de desarrollar HTA, Diabetes, etc. Destacó que el estudio del donante vivo es muy exhaustivo tanto en pruebas físicas, como mentales, que no tenga enfermedades asociadas ni enfermedades transmisibles, etc, y se le ofrece seguimiento de por vida. Para finalizar su intervención destacó dos modalidades más de trasplante: trasplante incompatible de grupo sanguíneo en la que se utilizan medidas de tratamiento en el receptor como plasmaféresis y se aumenta la inmunosupresión; el trasplante renal cruzado del que ya se han realizado más de 50 trasplantes en España y en Valdecilla ya se han hecho 2, y también destacó que las cadenas no sólo se pueden dar entre cuatro personas sino también entre seis o más y en el que puede intervenir una figura ajena que es el donante altruista que a veces sirve de eslabón para poder desbloquear la donación y que se puede conseguir una cadena de donaciones.

La clausura corrió a cargo del presidente de ALCER, Manuel Elorza y posteriormente pudimos compartir todas las impresiones de ese día degustando unos pinchos.





## Noticias y Actividades

### JORNADAS PEDAGÓGICAS

Las Jornadas Pedagógicas representan una actividad de difusión de la importancia de la donación de órganos que ALCER Cantabria desarrolla entre los centros de secundaria de la Región. También colabora en el programa que desarrolla COCEMFE Cantabria, "Educando en la Igualdad, Rompiendo Barreras", en el que además de difundir la idea de donación también hablamos de ALCER y de los proyectos que desarrolla.

Esta actividad coincide con el calendario escolar, comenzando en octubre y terminando en junio. Durante esta primera parte del año se ha atendido un total de 240 alumnos. Esta actividad se retomará en el mes de septiembre.

### JORNADA DE ASOCIACIONES DE PACIENTES EN LA FACULTAD DE MEDICINA

Esta actividad ha sido organizada por la Delegación de alumnos de la Facultad de Medicina con la intención de que los alumnos conozcan la enfermedad desde un punto de vista subjetivo, centrado en el paciente, de manera que los alumnos se interesen por las diferentes enfermedades representadas, algunas de baja prevalencia, y que puedan preguntar directamente a los afectados como han vivido ellos el proceso de la misma.

La actividad se desarrolló el día 19 de febrero y en ella ALCER estuvo presente a lo largo de toda la Jornada.

### DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Este año el Día Mundial del Riñón coincidió con el día 12 de marzo bajo el lema "Salud Renal Para To-



dos". Esta campaña tiene un carácter preventivo y en ella se informa a la población sobre las diferentes formas de prevenir el desarrollo de la enfermedad renal, de cómo cuidar nuestros riñones con unas pequeñas pautas, y de la importancia que tiene el control de enfermedades como la Hipertensión Arterial o la Diabetes.

Este año la campaña venía marcada por el deporte y se simbolizaba invitando a beber un vaso de agua a algún deportista o equipo de deporte de cada comunidad. En la campaña han participado importantes deportistas de diferentes disciplinas como el baloncesto, atletismo, fútbol, pádel, así como también el Entrenador Nacional de Fútbol Vicente del Bosque, o Fernando Romay. En nuestro caso participó el equipo de Balonmano Sinfín los cuales tuvieron el gesto de beber un vaso de agua por la salud renal para todos.

El día de la campaña instalamos una mesa informativa en la entrada del edificio de Valdecilla Sur, donde nuestros voluntarios repartieron la información relativa a la campaña, también se hicieron tomas de tensión gratuitas y se explicó la importancia de mantener la tensión arterial bajo control. Para ello contamos con la colaboración como otros años de las enfermeras de Nefrología que acuden a realizar las tomas de tensión, también con nuestra dietista Estela. Entre

las visitas que tuvimos en la mesa contamos con autoridades del Ayuntamiento de Santander como Antonio Gómez Concejal de salud.

En los resultados destacamos un nivel de participación medio-alto, se realizaron tomas de tensión a unas 40 personas y se recogieron en la mesa unas 50 demandas informativas. Este día incluye la campaña de Farmacias en la que distribuimos por las 254 farmacias de la región información sobre la prevención de la enfermedad renal y la donación de órganos. Para poder realizar esta actividad contamos con la colaboración del Colegio Oficial de Farmacéuticos.

### ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

La Asamblea General Ordinaria de Socios se celebró el pasado día 29 de marzo, como en años anteriores se aprobaron las cuentas y actividades realizadas en 2014. También se hizo una exposición del plan de actividades propuesto para el año 2015 así como del presupuesto desglosado por partidas para el próximo año.

Se hizo una mención especial a la actividad programada en San Vicente de la Barquera "Encuentro Solidario", agradeciendo especialmente la colaboración de todos los voluntarios y patrocinadores de la actividad.



**DÍA NACIONAL DEL DONANTE**

El día 3 de junio fue el día elegido para celebrar este año el Día Nacional del Donante de órganos y Tejidos. En esta ocasión el lema elegido fue "Una gran noticia para todos. Gracias a ti somos los primeros en donación y trasplante, y contigo vamos a seguir siéndolo". Las caras más populares de los informativos de Mediaset, TVE y A3 Media han colaborado con esta campaña, ayudando a recordad la buena noticia de que llevamos 23 años consecutivos siendo número uno en donación y trasplantes gracias a la generosidad de toda la sociedad y a los profesionales sociosanitarios que desarrollan su labor en este campo. Por nuestra



parte ALCER Cantabria difundió esta campaña y la importancia que tiene la donación de órganos en varias mesas informativas instaladas en Valdecilla Sur, junto a la Delegación de Gobierno y el Ayuntamiento de Santander.

Para llevar a cabo esta labor se ha contado con la colaboración de 11 voluntarios que han sido los encargados de difundir la información en las mesas, y entre los resultados a destacar se han realizado un total de 51 voluntades de donación.

**MARCHA CICLOTURISTA**

Este año la cita de la IV edición de la marcha Cicloturista La Peña Cabarga tuvo lugar el día 10 de mayo, y como en el resto de ocasiones también contaron con ALCE Cantabria para destinar una parte de la inscripción de la prueba a colaborar en nuestros proyectos.

La prueba que ya es un referente en

nuestra comunidad, contó con un recorrido de 137 km en su parte más larga y de 69 en la categoría corta, con dos altos importante como han sido el Alto del Caracol y cómo no, esa gran final que da nombre a la prueba que es Peña Cabarga.

Destacar que este año han contado con la participación del ciclista cántabro José Iván Gutiérrez, y que el reclamo de la prueba cada vez es mayor, por su organización, por su recorrido y por lo excepcional de su belleza.

A ALCER, solo le queda agradecer el gesto a la organización de volver a contar con nosotros en esta actividad.



Recortar por la línea de puntos, envíala a la dirección de ALCER CANTABRIA y recibirás tu tarjeta de donante.



YO \_\_\_\_\_

*Deseo ser Donante de Órganos*

*Y hago donación de mis órganos y tejidos, por propia voluntad, para que puedan ser trasplantados a otras personas después de mi fallecimiento.*

D.N.I. \_\_\_\_\_ FECHA DE NACIMIENTO \_\_\_\_\_ FECHA SOLICITUD \_\_\_\_\_  
 DOMICILIO \_\_\_\_\_ POBLACIÓN \_\_\_\_\_  
 PROVINCIA \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_ TLFNO \_\_\_\_\_

Testigo D.N.I. \_\_\_\_\_ Testigo D.N.I. \_\_\_\_\_  
 Firma \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_ Firma del donante \_\_\_\_\_

LAS PERSONAS MAYORES DE EDAD NO NECESITAN TESTIGOS

De acuerdo con lo que establece la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que los datos recabados serán incorporados a un fichero bajo la responsabilidad de ASOCIACIÓN LUCHA CONTRA ENFERMEDADES RINIÓN con la finalidad de atender su solicitud de donante. Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación, y oposición mediante un escrito a nuestra dirección: PLAZA RUBÉN DARÍO S/N 39005 SANTANDER (CANTABRIA). Mientras no nos comunique lo contrario, entenderemos que sus datos no han sido modificados y que se compromete a notificarnos cualquier variación y que tenemos el consentimiento para utilizarlos a fin de poder cumplir con las obligaciones propias de la asociación. A partir de la firma del presente formulario usted autoriza expresamente el tratamiento de sus datos de carácter personal, para la finalidad especificada, por parte de la ASOCIACIÓN LUCHA CONTRA LAS ENFERMEDADES RINIÓN.



## AVANCE PRÓXIMAS ACTIVIDADES

### I TRAIL PANTANO DEL EBRO

La actividad está promovida por el Ayuntamiento de Campoo de Yuso y la Asociación ALCER Cantabria y con la colaboración de diversas empresas comarcales, también hay que destacar que el trazado ha sido diseñado por Pablo Criado, un referente del Trail Running a nivel internacional.

Presentamos una prueba de Trail, con la posibilidad de realizarlo en una de las siguientes modalidades: Andarines y Carrera.

La prueba discurrirá por lugares emblemáticos del Municipio de Campoo de Yuso con salida y llegada en el Pabellón Polideportivo Municipal ubicado en la localidad de la Población.

La primera de ellas (Andarines), tendrá un carácter lúdico y no competitivo y la segunda (Carrera), será competitivo.

La prueba tendrá lugar el día 16 de agosto de 2015. Se establece una salida única común tanto para andarines como para corredores, que tendrá lugar a las 9:00 horas.

La prueba de Trail recorrerá diferentes trazados entre los que se encuentran el Pico Otero (1250 m) y el punto más alto el Mediajo Frío a (1335 m), la prueba también discurre por un precioso hayedo, brañas, cortafuegos y carretera, en total unos 27 Km.

Por otro lado la prueba de andarines tiene un trazado parecido, se desarrollará a lo largo de 24 km pero no incluye la subida a tantos picos como el Trail.

La prueba cuenta también con una parte más lúdica que incluye una comida popular, sorteos, actuaciones, y muchas sorpresas más. Además el ayuntamiento destinará las instalaciones del pabellón para todo lo que necesiten los participantes, incluido un servicio de fisioterapia para una mejor recuperación.

Y como estamos en todo también hemos pensado en los acompañantes ya sean los

más pequeños que tendrán servicio de ludoteca, y también las mascotas que podrán acompañar a sus dueños en este día.

Así que os animamos a participar y a colaborar con nosotros como voluntarios, para que disfrutemos de un gran día deportivo y de fiesta en uno de los parajes más bonitos, el Pantano del Ebro.

Para más información, inscripciones, etc: <http://trailpantanodelebro.blogspot.com.es/>



#### I Trail Pantano del Ebro

**16 DE AGOSTO**

Se celebrará en La Población (Campoo de Yuso)

*Necesitamos voluntarios para colaborar en este día.*

#### Día Regional del Donante

**5 DE SEPTIEMBRE**

*Instalaremos mesas informativas en*

Santander, Torrelavega y Camargo.

NECESITAMOS VOLUNTARIOS PARA APOYAR NUESTRAS ACTIVIDADES, SI DESEA COLABORAR LLAMAR A LA ASOCIACIÓN

**Del 1 al 17 de agosto, la Asociación permanecerá cerrada**

**SEDE DE LA ASOCIACIÓN: PLAZA RUBÉN DARÍO S/N - 39005 SANTANDER - TELÉFONO 942 276 061**



MUEBLES DE COCINA  
TODA CLASE DE MUEBLES  
INTERIORISMO  
DISEÑO  
TRABAJOS DE ARQUITECTURA



**DECORACIÓN-EBANISTA**

*Pedro Martínez*

Barrio La Iglesia  
Teléf. 942 56 33 72

OBREGÓN (Cantabria)



**PALSAN**  
PALOMERA SAN MARTÍN, S. L.  
PVC y ALUMINIO



B.º Otero, s/n  
Polígono Industrial  
39100 SANTA CRUZ DE BEZANA  
(Cantabria)  
Teléfono 942 581 026  
Fax 942 581 014

Tl. 902 305 151 [www.sacoutil.com](http://www.sacoutil.com)

**EL SACO ÚTIL**

*gestión integral de residuos*



RECOGIDA DE  
**RESIDUOS PELIGROSOS y  
NO PELIGROSOS**

POLÍGONO DE CANDINA - C/ REAL CONSULADO 4  
(ENTRADA POR PEUGEOT, PASANDO EL PUENTE 1º NAVE A LA DERECHA)  
39011 SANTANDER



Administración y Gestión de Fincas  
Peritaciones Judiciales

C/. Amós de Escalante nº 4, 4º-F Tlf./Fax. 942 219 781  
39002 Santander (Cantabria) [administracion@scfincas.com](mailto:administracion@scfincas.com)  
[www.scfincas.com](http://www.scfincas.com)

**lupa**

**Tus Vecinos de Confianza**

**Llevamos  
sabor  
a tu mesa**



[www.lupa.com](http://www.lupa.com)

