

número 57

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA EL 1 DE MAYO DE 1984

ALCER

Cantiga



40 años

1976 - 2016



ALCER



"Aires del Norte" es la primera creación de la joven bailaora cántabra Paula Rodríguez Lázaro, quien, tras una corta pero intensa trayectoria profesional quiere mostrar su trabajo en su ciudad natal.

"AIRES DEL NORTE"
COMPañIA FLAMENCA PAULA RODRÍGUEZ



Sábado 20 de febrero 2016 21:00 h.

fundación
CAJA CÁNTABRA

Teatro CASYC

entradas liberbank.es
902 106 601
y en cajeros Liberbank

El espectáculo hace un recorrido por los palos más tradicionales del flamenco: soleá, tangos, alegrías, bulerías... y también explora músicas y aires nuevos que muestran otra forma de sentir y expresar el flamenco.

Con la colaboración de diferentes artistas cántabros y madrileños, un cuerpo de baile de diez bailarinas, y toda la música en directo, "Aires del Norte" es la expresión del flamenco más puro realizado por una bailaora del norte.



40 años

1976 - 2016



ALCER



Ejemplar gratuito
Nº 57

**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
Día
Mundial del Riñón
10 de marzo

Asamblea
General Ordinaria
17 de abril

4 EDITORIAL



6 NUTRICIÓN

Estela Zubeldia Rey. Dietista Nutricionista
Proteínas en la enfermedad renal



8 HABLAN LOS MÉDICOS

Dr. Rabanal Llevot. Médico Anestesiista
La responsabilidad del paciente en la
sostenibilidad del Sistema Sanitario
Español.



10 ESPECIAL

Rastrillo solidario

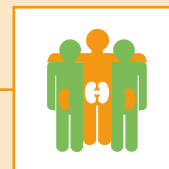


11 NOTICIAS Y ACTIVIDADES



14 AVANCE DE ACTIVIDADES

Agradecimientos





¿Qué puedo hacer yo?

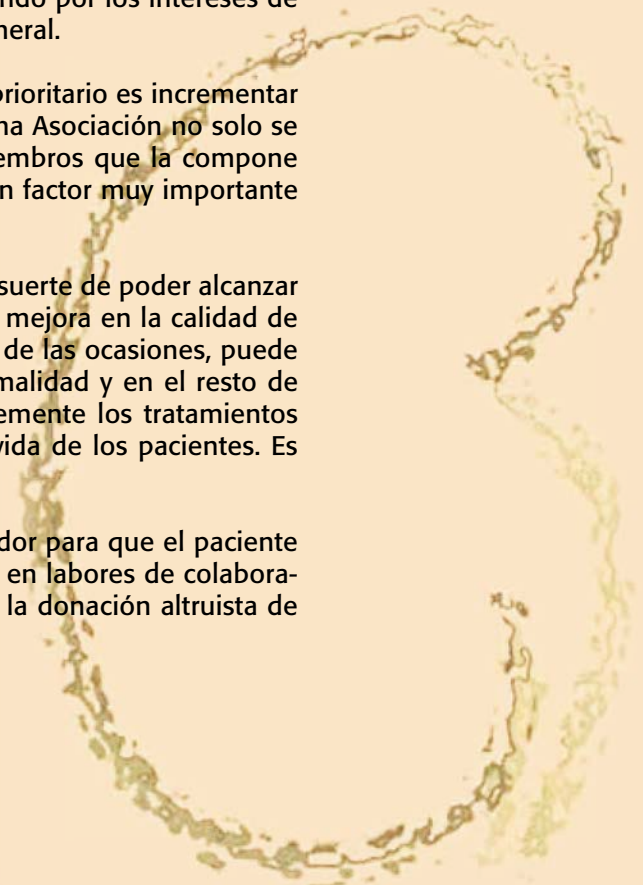
Diversas circunstancias, que no vienen al caso ahora señalar, me han traído a ocupar en estos momentos la presidencia de esta querida Asociación llamada ALCER Cantabria. Aunque ya venía desempeñando un cargo más discreto en la Junta Directiva desde hace ya muchos años, no cabe duda de que el cargo que ahora ocupo me exige una mayor dedicación que la que venía desarrollando hasta ahora. Espero poder responder a lo que se me ha encomendado y no puede dejar de agradecer a mis antecesores todo lo que por esta Asociación han hecho, que ha sido mucho. Quiero mencionar especialmente a Roberto (sin olvidar a todos los que con él estuvieron en la Juntas Directivas a lo largo de los años), puesto que con él me inicié en el camino de la colaboración, y ha sido el que ha estado al frente de la misma durante mucho tiempo. Gracias también a Manuel por su valentía al coger la Presidencia en momentos difíciles, aunque posteriormente motivos personales le hayan obligado a dejarla en un breve espacio de tiempo. Sé que cuento con el apoyo de muchas personas dentro y fuera de la Junta Directiva que están tan interesadas como yo en que esta Asociación crezca desde múltiples puntos de vista. A ellos desde aquí, quiero agradecer su confianza y su labor generosa y altruista que con tanto cariño realizan.

En efecto, son momentos especialmente difíciles para las asociaciones en general y también para la nuestra. Las dificultades económicas son evidentes y es todo un reto seguir adelante luchando por los intereses de todos los pacientes renales y trasplantados en general.

Creo que uno de los objetivos que debe ser prioritario es incrementar y fortalecer el número de socios. Sabemos que una Asociación no solo se hace visible a la sociedad por el número de miembros que la compone pero nadie puede negar que dicho número sea un factor muy importante para poder defender nuestros intereses.

El paciente renal en los últimos años tiene la suerte de poder alcanzar una media de vida más elevada a la vez que una mejora en la calidad de la misma. El paciente trasplantado, en la mayoría de las ocasiones, puede incorporarse a su vida laboral y familiar con normalidad y en el resto de los casos también se han mejorado considerablemente los tratamientos alternativos de diálisis, y con ello, la calidad de vida de los pacientes. Es toda una suerte con la que contamos.

Pienso que esto debería ser un factor motivador para que el paciente renal y sus familiares y amigos se implicaran más en labores de colaboración. Hacemos campañas de concienciación para la donación altruista de órganos pero ¿qué donamos nosotros?



Podemos donar dinero, tiempo, conocimientos, cariño Hay muchas cosas diferentes que podemos hacer Donar provoca bienestar con uno mismo y bienestar a los demás. ¿Qué más podemos pedir? Si la donación la hacemos de forma cooperativa la sensación de bienestar es aún mayor, aspecto importante para nuestra salud física y psicológica.

A veces nos preguntamos ¿qué puedo hacer yo?

Invitar a nuestros familiares y amigos a formar parte de esta Asociación en la que voluntarios ayudados por profesionales luchan por mejorar múltiples aspectos de nuestras vidas es una buena forma de colaborar. Por una cuota de 35€ al año (supone menos de 10 céntimos de euro al día) creo que merece la pena intentarlo. Estoy segura que todos conocemos a alguien a quien podamos convencer de que formar parte de esta Asociación es algo bueno. Debemos intentar un efecto multiplicador.



Pero además hay muchos lugares que nos permiten poner nuestro granito de arena. Se puede colaborar en las campañas de concienciación sobre la donación de órganos, en la organización de esta revista, en la visita a Ayuntamientos para la entrega de documentación, en las actividades puntuales que hacemos (mercadillos, actividades deportivas, etc.)... Todos tenemos algo que ofrecer. Es más fácil de lo que parece.

Siempre me gustó una frase de Teresa de Calcuta que decía: A veces sentimos que lo que hacemos es una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara esa gota .

Desde aquí pensamos que todas las gotas no solo son necesarias sino imprescindibles... ¿Estás de acuerdo? Llámanos y pregunta ¿Qué puedo hacer yo?



Proteínas en la enfermedad renal

Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario.

Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por largas cadenas lineales de sus elementos constitutivos propios: los aminoácidos. Existen unos veinte aminoácidos distintos, que pueden combinarse en cualquier orden y repetirse de cualquier manera. Una proteína media está formada por unos cien o doscientos aminoácidos alineados, lo que da lugar a un número de posibles combinaciones diferentes realmente abrumador (en teoría 20200). Y, por si esto fuera poco, según la configuración espacial tri-



dimensional que adopte una determinada secuencia de aminoácidos, sus propiedades pueden ser totalmente diferentes.

En la dieta de los seres humanos se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal o de origen animal. Las proteínas de origen animal están presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos en general. Las de origen vegetal se pueden encontrar abundantemente en los frutos secos, la soja, las legumbres, los champiñones y los cereales completos (con germen). Las proteínas de origen vegetal, tomadas en conjunto, son menos complejas que las de origen animal.

Además las proteínas se pueden clasificar por su valor biológico. Este

valor se define como la proporción de la proteína absorbida que es retenida y por tanto, utilizada por el organismo. En general las proteínas de los alimentos de origen animal tienen mayor valor biológico que las de procedencia vegetal porque su composición en aminoácidos es más parecida a las proteínas corporales. Las proteínas de los huevos y de la leche humana tienen un valor biológico entre 0.9 y 1 (eficacia del 90-100%, por lo que se usan como proteínas de referencia, un concepto teórico para designar a la "proteína perfecta"); el VB de la proteína de carnes y pescados es de 0.75 y 0.8; en la proteína del trigo de 0.5 y en la de la gelatina de 0.

En general los requerimientos de proteínas de la población española están cubiertos, es más, encontramos un exceso de proteínas en la dieta del 71% respecto a las cantidades recomendadas, consumiéndose una media de 90g al día cuando una persona de 70 kg debería tomar unos 70g.

En la población con enfermedad renal la situación es diferente y sobre todo aquellos pacientes sometidos a tratamiento de diálisis encuentran a veces dificultades para cubrir



Pol. Ind. de Heras - Parcela 304
39792 HERAS (Cantabria)
Telf.: 942 526 251 - Fax 942 526 281
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 | tecosan@tecosan.es

sus recomendaciones de proteínas. Otros como los pacientes en pre-diálisis pueden necesitar reducir su ingesta proteica, luego se han establecido las cantidades recomendadas según la fase de la enfermedad o tratamiento.

Proteínas en la progresión de la insuficiencia renal crónica (IRC)

Típicamente la IRC progresa hasta necesitar un tratamiento de diálisis o un trasplante renal. En estos casos una dieta baja en proteínas puede mejorar ciertos síntomas y complicaciones de la IRC. La mejoría de los síntomas se debe a que la dieta hipoproteica también limita la ingesta de fosfatos, sodio y ácidos, responsables de complicaciones propias de la enfermedad. Las recomendaciones de proteínas van a depender del grado de IRC y del criterio médico.

- **Insuficiencia renal leve:** Cuando el Índice de filtrado glomerular (IFG) es mayor a 60 mL/min no se recomienda disminuir la cantidad de proteínas de la dieta.
- **Insuficiencia renal crónica moderada:** Cuando el IFG 25-60 mL/min por lo general se recomienda una dieta con 0,6-0,8 g/kg/día, dos tercios de las proteínas deben ser de alto valor biológico, junto con un control riguroso de la presión arterial. Si además hay diabetes las recomendaciones suben a 0,8-1 g/kg/día de proteínas. En caso de progresión con la dieta baja en proteínas puede recomendarse dieta vegetariana (hasta 0,3 g/kg/día de proteína) con suplementación de aminoácidos o cetooácidos.
- **Insuficiencia renal crónica avanzada** (IFG 5-25 mL/min): Se pueden recomendar las dos dietas anteriores para reducir los síntomas urémicos y las complicaciones metabólicas, si bien es importante tener en cuenta que estos pacientes son más propensos a la desnutrición.

Proteínas en hemodiálisis

Las necesidades de proteínas de los pacientes en diálisis son mayores que los de los individuos sin esta patología 1,2 g/kg/día como mínimo, 50-80% de alto valor biológico.

Proteínas en diálisis peritoneal

El paciente que lleva a cabo este tipo de diálisis pierde proteínas a través del líquido de dializado, luego se recomienda aportar 1,2-1,3 g/kg/día, además de asegurar una cantidad de calorías suficiente en la dieta (35 kcal/kg/día)

Proteínas en trasplante renal

Mientras que inmediatamente después del trasplante está recomendada una dieta hiperproteica, en el trasplantado estable se acepta una dieta con una cantidad "normal" de proteínas, si bien aquellos pacientes con tratamiento de glucocorticoides deberían aumentar la ingesta.



Se recomienda, por tanto, una cantidad de 1 g/kg/día para trasplantados estables, junto con un programa regular de ejercicios para evitar la pérdida de masa muscular.

Cálculo de gramos de proteína

Según lo anterior y salvo que el criterio médico sea diferente, una persona de 70g de peso en hemodiálisis debería consumir al día unos 84 g de proteína al día (1,2x70). La misma persona trasplantada debería consumir 70g de proteína al día (1,0x70).

Tabla proteínas alimentos

Alimento	Tamaño	Peso (g)	Proteínas (g)
Yogur	Unidad	125	5,25
Leche	Taza	250	7,5
Queso tipo Burgos	Ración	70	6,8
Lentejas	Ración	70	16
Carbanzos	Ración	70	14
Pasta	Ración	100	12
Arroz	Ración	100	7,6
Patatas	Ración guiso	250	6,2
Rodaballo	Ración	200	32
Calamar	Ración	180	29,7
Salmón	Ración	180	32
Merluza fresca	Ración	200	24
Bacalao	Ración	200	44
Bonito en aceite	Lata pequeña	56	16,3
Langostinos	Ración	100	24,3
Huevo	Unidad	60	7,3
Pollo	Entero, unidad	300	58,5
Pollo	Filete pechuga	130	27,7
Carne ternera	Picada	130	27
Carne ternera	Chuletas	150	25,5
Carne ternera	Filete	150	28,9
Jamón York	Loncha	25	4,75
Jamón Serrano	Loncha	25	7,75
Jamón Ibérico	Loncha	25	10,8
Conejo	Ración	180	52,2
Pan tostado	Biscote	10	1
Pan blanco	Ración	40	3,2
Magdalena	Unidad	27	1,7
Galletas tipo María	5 Unidades	30	2,2

Tabla con alimentos ricos en proteínas y cantidades por ración habitual.



La responsabilidad del paciente en la sostenibilidad del Sistema Sanitario Español

España ha conseguido avanzar de forma significativa en su modelo sanitario en los últimos treinta o cuarenta años. Gracias a eso partimos de una situación relativa muy buena.

Por dar algunos datos de esa buena situación de partida digamos que España es el país con mayor esperanza de vida de la Unión Europea y el segundo del mundo tras Japón; los resultados clínicos están a nivel de los países más avanzados (por ej. mismas tasas de supervivencia en cáncer que Alemania, Suecia o Francia); somos líderes mundiales en donación de órganos y en todo el ámbito del trasplante; somos referente mundial en accesibilidad universal al sistema sanitario, y de elevadísima accesibilidad a la innovación terapéutica comparativamente con los países de nuestro entorno. Y todo ello con un gasto en sanidad en la media de los países de la OCDE y con resultados en salud significativamente mejores que países que gastan lo mismo o más (EEUU gasta un 17% del PIB en Sanidad por un 9% España).

Sin embargo, unos simples datos nos orientan a que la situación es insostenible y se está enfrentando, y lo va a hacer más en un futuro, a retos significativos en los próximos años en la forma de financiarse.

El gasto en Sanidad no ha hecho más que crecer en los últi-

mos 25 años (aunque lo ha hecho en menor medida en estos últimos). El crecimiento del gasto en farmacia previo a la crisis lo hacía en tasas superiores al 10%, el gasto del Estado en Sanidad (unos 65.000 millones de €) lo ha hecho acumulando déficit (facturas sin pagar) año tras año, y la demanda no ha hecho más que crecer estimulada por un envejecimiento de la población evidente (se estima que en 5 años casi el 25% de la población tendrá más de 65 años) y una inmigración significativa y ávida de asistencia (inexistente, precaria o de pago en sus países de origen).

Por ofrecer datos orientativos al lector, se ha estimado que el coste anual médico per cápita es de unos 1.200 €/año en menores de 65 años, multiplicándose por 4 entre 65-79 años, por 7 entre 80-94 años y por 13 en mayores de 95 años.

Por otra parte la innovación tecnológica (carísima) sobrepasa en ocasiones a la vida útil de los equipos, y la innovación terapéutica en fármacos es de elevadísimo impacto económico. En Cantabria, el gasto en Sanidad casi alcanza el 50% del presupuesto total y se estima que cada trabajador lo hace 30 días para financiar el coste del sistema sanitario.

La madurez alcanzado por nuestro sistema sanitario público debería permitir que se realicen

los cambios estructurales necesarios que aseguren su sostenibilidad a corto y medio plazo. Sin embargo, no voy a entrar aquí en las medidas estructurales que a nivel de administración autonómica y estatal sería necesario abordar pero no me resisto, al menos, a hacer dos comentarios al respecto:

- 1) Es necesario un pacto por la Sanidad entre todos los grandes partidos, alejarse de la demagogia, y abordar las medidas necesarias para preservar y hacer sostenible un sistema sanitario eficiente.
- 2) Mejorar la equidad perdida en la asistencia entre las CCAA, si alguien cree que la asistencia es igual entre todos los ciudadanos españoles está realmente equivocado (existen diferencias de gasto en sanidad per cápita superiores a 600 €/año entre CCAA). Por cierto Cantabria se ha mantenido en estos últimos 5 años entre las tres primeras en gasto sanitario per cápita.

Por otro lado, todo ciudadano, incluso si goza de buena salud (esto, sin duda, es un estado transitorio en todo ser humano) como corresponsable de que la sociedad funcione lo mejor posible, debería preguntarse ¿qué puedo hacer para ayudar a hacer sostenible nuestro sistema sanitario? Mucho más si cabe dentro de nuestro colectivo ya

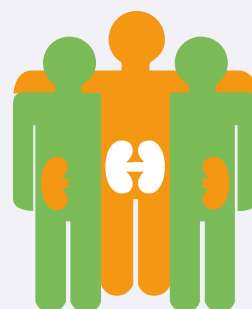
que el enfermo renal es uno de los que más recursos consume dentro del sistema sanitario y en justa reciprocidad él y todos los que presentan una enfermedad crónica deben de minimizar los riesgos de precisar atención sanitaria, pero ¿cómo?

Hay pequeñas indicaciones que tienen grandes repercusiones y que por evidentes no son de ninguna manera menos importantes. Algunas de ellas son:

1. *Siga las recomendaciones de dieta que su médico le ha impuesto. Si es enfermo renal, en cualquiera de sus formas (prediálisis, diálisis peritoneal, hemodiálisis, trasplante), siga estrictamente las restricciones en la dieta y controle su peso.*
2. *Siga las recomendaciones terapéuticas de su médico y tenga buena adherencia al tratamiento. Tome la medicación diariamente en la forma y modo prescrito por el facultativo.*

3. *Lleve una vida sana, haga ejercicio moderado en la medida de sus posibilidades.*
4. *Controle y mida su presión arterial, si es hipertenso controle su consumo de sal y tenga buena adherencia a la medicación.*
5. *La enfermedad renal afecta muy significativamente a las arterias, por tanto no fume, el tabaco es tóxico y especialmente dañino para esas arterias.*
6. *Disfrute de la vida, pero no asuma riesgos innecesarios (caídas, accidentes).*
7. *Controle su peso, el sobrepeso y la obesidad suponen un riesgo para su corazón y sus huesos, especialmente sensibles en el enfermo renal.*
8. *No beba nada de alcohol, o al menos limite su consumo a medio vaso de vino o una caña al día.*
9. *Conozca su enfermedad, sus síntomas, lo que es bueno y no en su situación, y aprenda a autocuidarse.*
10. *Sea feliz, e intente hacer feliz a los que le rodean. Nadie tiene la culpa de su enfermedad.*

Por último, destacar que de esta corresponsabilidad somos beneficiarios todos.



Dr. Rabanal Llevot
Médico Anestesiista



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

A partir del 1 de marzo

EL HORARIO

**de atención al público
en la Asociación**

**será de LUNES a JUEVES
de 10h a 14h**

**Solicitar cita previa al teléfono
942 276 061**

Rastrillo Solidario

Los días 19 y 20 de diciembre realizamos un rastrillo solidario en la Plaza Porticada de Santander con el objetivo de recaudar fondos para la asociación, así como difundir nuestro trabajo y la importancia de la donación.

Durante varios días previos estuvimos recaudando artículos (juguetes, ropa, cuadros, etc) que nos donaron personas voluntarias y también material que nos había sobrado de otros rastrillos que habíamos hecho en la asociación, para ponerlos a la venta por un precio simbólico. También ven-

dimos tiras para rifar una cesta de Navidad que nos habían donado y la lotería que aún nos quedaba por vender.

Para realizar el rastrillo contamos con la colaboración del Ayuntamiento de Santander, que gracias a la Concejala de Familia y Servicios Sociales Dña. María Tejerina, nos facilitó los trámites necesarios para instalarnos en la Plaza Porticada.

El rastrillo fue todo un éxito, ya que el lugar elegido fue muy acertado por la gran afluencia de público y por la gran cantidad de artículos que vendimos y la gran cantidad de gente que ha mostrado la voluntad de hacerse donantes. También contamos con la colaboración de muchos voluntarios que dedicaron unas horas a atender el puesto y a colaborar con la Asociación, a los cuales queremos mostrar nuestro agradecimiento.

La cesta de Navidad fue sorteada varias veces saliendo finalmente ganador Gonzalo González.



Noticias y Actividades

MARCHA SOLIDARIA XXV ANIVERSARIO COCEMFE CANTABRIA

COCEMFE Cantabria organizó la Marcha Saludable "Abraza la Vida" por el parque de las Llamas para conmemorar el 25 aniversario de su creación el pasado día 7



de octubre. Con una participación de unas 600 personas disfrutamos de varias actividades que discutirían a lo largo de la marcha como un mural colectivo, música africana, ejercicios de coreografía a ritmo de música, un a macedonia saludable, un flashmob, etc. Durante toda la marcha estuvimos acompañados por el coreógrafo y bailarín Poty, así como de otras personalidades que puntualmente participaron en la marcha, como Ruth



Beitia, o los jugadores del Racing Club Chus Hevia y Alain Álvarez. Posteriormente y una vez finalizada la marcha, en el Palacio de Deportes se realizó un concurso de cocina de elaboraciones dulces y saladas que estuvo valorada por el grupo gastronómico "El Zapico".

XXVIII JORNADAS NACIONALES DE PERSONAS CON ERC

Los pasados días 24 y 25 de octubre se celebraron las XXVIII Jornadas Nacionales de Personas con Enfermedades Renales, que este año como novedad se celebraron en el Salón de Actos del Hospital 12 de octubre en Madrid.

Este año en la parte médica se trataron temas como los avances que se han producido en la enfermedad a lo largo de los años, también se dieron los últimos avances sobre la investigación de la poliquistosis renal, las Jornadas este año tuvieron representación cántabra gracias a la participación del Dr. De Francisco que informó sobre los motivos por los cuales los pacientes crónicos debe vacunarse. Otros temas de interés fueron los últimos avances sobre el cáncer renal, el tratamiento de la hepatitis C en personas con enfermedad renal crónica para finalizar esta parte se cerró la primera jornada con la presentación del Documento marco sobre la enfermedad renal crónica.


Este año las jornadas tuvieron un marcado carácter social y en ellas

HOSPITAL UNIVERSITARIO
12 DE OCTUBRE
Salón de Actos
 Avenida de Córdoba s/n - 28041 (Madrid)

ENTRADA GRATUITA

XXVIII Jornadas Nacionales de Personas con Enfermedades Renales

24 y 25 de octubre de 2015



Autobuses gratuitos desde Cibele. (Previa inscripción)

Inscríbete en:

FEDERACIÓN NACIONAL AL CER
 Calle Constancia nº 35, Local 2
 28002 (Madrid)
 Teléfono: 915 610 837
 Mail: informacion@alcer.org

se trataron temas de gran importancia para los pacientes como: los trámites para conseguir el certificado de discapacidad, las incapacidades laborales, también se habló de la importancia de la movilidad geográfica para los pacientes renales y de las experiencias de varios pacientes que relataron sus vivencias a la hora de viajar y de experiencias como la participación en el programa "Sigue tu camino" en el que se realizó el Camino de Santiago en tratamiento de hemodiálisis portable.

La conferencia de clausura de las Jornadas fue sobre la toma de decisiones informada en el paciente renal a cargo de la Dra. Patricia de Sequera del Hospital Infantil Infanta Leonor.

Pero la clausura corrió a cargo de un grupo de voluntarios (presidente de la FNA, los miembros de

MARCHA SALUDABLE
25 aniversario
 7 de octubre
 Parque de las Llamas

¡Música en directo con el grupo African Soul!

¡Con la colaboración de Poty!

10:00 h. Presentación del acto

10:30 h. a 13:00 Mural "Colorea y crea"

11:00 h. Inicio de la marcha:

- ¡Atrévete con el zumba!
- Prueba nuestra rica macedonia
- Ejercita tu cuerpo al ritmo de la música
- Flashmob con el colegio El Salvador

13:15h. Despedimos el evento con el Real Racing Club... y ¡muchas sorpresas!

Colaboran:



(dinamizado por el I.E.S. Santa Clara)

Inscríbete con tu nombre y apellidos antes del 5 de octubre en: cocemfecantabria.org



su Junta Directiva, un paciente, un familiar, etc), que se encargaron de presentar cada uno de los once puntos que componen el Manifiesto de las Personas con Enfermedad Renal.

MANIFIESTO DE PERSONAS CON ENFERMEDADES RENALES

El Manifiesto de Personas con Enfermedad Renal ha sido promovido por la Federación Nacional AL-CER y avalado por la ONT, la SEN, la SEDEN, la Plataforma de Organizaciones de Pacientes y COCEMFE, en él se recogen once puntos que aglutinan los derechos y necesidades de los enfermos renales.

La fundamentación de la elaboración del citado documento viene dada por varios factores entre los que destacan: la alta prevalencia de la enfermedad especialmente en edades más avanzadas y con otras enfermedades crónicas asociadas; el desconocimiento de la enfermedad y a su vez el infradiagnóstico que dificulta el control de la misma; así como la desigualdad entre comunidades autónomas a la hora del acceso a los diagnósticos, y a los mejores y más avanzados tratamientos o cirugías para cada paciente, todo ello fruto de la contención del gasto sanitario como consecuencia de la crisis económica que estamos viviendo.

Hay que tener en cuenta, además que la ERC supone un gran impacto emocional y un alto coste social no sólo para la persona que lo padece, sino para todo su entorno familiar. La ERC levanta barreras que dificultan el disfrute de los derechos de las personas con esta enfermedad en igualdad de condiciones que el resto de ciudadanos/as. Así pues el objetivo principal es poner a disposición de las administraciones sanitarias la opinión y voluntad de cooperación de las personas con ER sobre las políticas que se lleven a cabo en nuestro Sistema Nacional de Salud y que afecten a nuestro colectivo.



Los puntos que recoge el documento son los siguientes:

1. Respeto a la voluntad y a la libre elección
2. Recibir información y educación adecuada sobre su enfermedad
3. Tener asignado un nefrólogo/a
4. Acceso igualitario a los tratamientos
5. Seguridad de las personas con ERC
6. Movilidad geográfica y desplazamientos
7. Protección social de la persona con ERC y de su autonomía personal

8. Disfrutar del ocio y su tiempo libre
 9. Privacidad, confidencialidad y accesibilidad
 10. Un trato digno y no discriminatorio
 11. Defensa de sus derechos
- Todo aquel que lo desee ampliar el contenido del documento tiene a su disposición el manifiesto en la Asociación.

ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA

El pasado 8 de noviembre se celebró la Asamblea General Extraordinaria en la sede de la Asociación, con el único punto del orden del día, la renovación del cargo de presidente de la Junta Directiva u otros miembros de la Junta Directiva. Manuel Elorza Horna presidente hasta la actualidad cesaba por motivos personales y en



DEDUCCIONES FISCALES POR DONATIVOS

En 2016 se han incrementado los tipos de deducción aplicables para donaciones puras y simples a favor de AL-CER CANTABRIA. (Entidad acogida al Régimen Fiscal especial de la Ley 49/2002, de 23 de diciembre)

Personas Físicas (IRPF 2016)

Donación puntual: Hasta 150,00 € el 75 % y un 30 % adicional para cantidades superiores.

Ejemplo: Una persona física que haya efectuado una donación de 100,00 € se podrá desgravar 75 € (el 75%).

(*) Donación fidelizada : Hasta 150,00 € el 75 % y un 35,00 % adicional para cantidades superiores.

Personas Jurídicas (I. Sociedades 2016)

Donación puntual: 35 %

(*) Donación fidelizada: 40 %

(*) Donación fidelizada: donaciones realizadas en los dos períodos impositivos anteriores, a una misma entidad y cuyo importe donado sea igual o superior cada año al del ejercicio anterior.

Solicítanos el certificado de Donación

su lugar salió elegida Begoña Lázaro García quedando compuesta la Junta Directiva por los siguientes integrantes:

Presidenta: Begoña Lázaro García; Vicepresidente: Manuel Rubio Domínguez; Secretario: Miguel Catalina García; Tesorera: Paula Venero Hidalgo; Vocales: Patricia Cubillas Pérez, Manuel Elorza Horna, Belén Lázaro García, Jacobo Peces MacMahon, Alberto Rodríguez González y Francisco Vicente Riol.

DATOS DE DONACIÓN Y TRASPLANTE 2015

A primeros de año siempre recibimos buenas noticias en cuanto a los datos de donación y trasplante realizados, pero este año 2015 ha sido un año de record para el conjunto de España y en especial para Cantabria y su hospital Marqués de Valdecilla.

Cantabria ha realizado 157 trasplantes y ha batido el record de donantes con 43 lo que le da una tasa de donación por millón de habitantes de 73,5 pmp, casi el doble que la media nacional que ha obtenido su mejor resultado con 39,5 donantes pmp.



Este año como datos característicos a destacar que Valdecilla se ha situado como el segundo hospital por detrás del Vall de Hebrón (Barcelona) con mayor número de trasplantes de pulmón con 48 y 32 de ellos bipulmonares. En cambio ha descendido el número de trasplantes de corazón seis menos que en 2014. También que Valdecilla se ha convertido en el primer hospital de España en realizar un trasplante de páncreas obtenido de un donante en asistolia. En cuanto a los datos destacar que el número de trasplantes se han incrementado con respecto

al año anterior en el resto de órganos salvo en el de corazón como ya hemos apuntando quedando las cifras de la siguientes forma: de hígado se han realizado 27 trasplantes, de riñón 55, y de páncreas 6.

En cuanto a los donantes podemos decir que la media de edad se encuentra en 58,4 años y que solamente cuatro de ellos tenían menos de 45 años y que la principal causa de fallecimiento son los accidentes cerebrovasculares, seguidos por los fallecidos en asistolia.

Otro dato importante a destacar es que el Hospital Valdecilla realiza todas las modalidades de donación científicamente validadas: muerte encefálica, en vivo, cruzado y donación en asistolia. Por otro lado el hospital también se mantiene como referencia de determinados trasplantes para otras comunidades entre las que podemos citar País Vasco, Asturias, La Rioja, etc, destacar también que un 48% de pacientes procedían de estas comunidades y esta cifra se eleva hasta el 50% en los casos de trasplante de pulmón y corazón.

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



AVANCE ACTIVIDADES DEL PRIMER CUATRIMESTRE

CELEBRACIÓN DEL 40 ANIVERSARIO AL CER

Este año se conmemora el 40 aniversario de AL CER con lo cual a lo largo de todo el año se irán realizando actividades de las cuales os iremos informando.

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Día 10 de marzo, pondremos mesa informativa en Valdecilla Sur y plaza del Ayuntamiento.

ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

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

AGRADECIMIENTOS

AL CER CANTABRIA agradece por medio de estas líneas la colaboración recibida para la elaboración de los boletines informativos y las actividades realizadas en 2015 de:

- ALUMINIOS PALOMERA SAN MARTÍN, S.L.
- DECORACIÓN EBANISTA PEDRO MARTÍNEZ LÓPEZ.
- JESÚS SALGADO GONZÁLEZ SyC FINCAS
- SEMARK A.C. GROUP S.A.
- TÉCNICOS CONSTRUCTORES SANTANDER, S.A.
- BEATRIZ BERMEJO VILLA-BBM ABOGADOS
- EL SACO ÚTIL S.L.
- QUESERÍA LAFUENTE, S.A.
- SOLVAY QUÍMICA S.L.

Agradece también la colaboración en el desarrollo de sus actividades de:

- AMGEN
- COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS
- GRÜMBLAU MOTOR S.A
- ARTES GRÁFICAS QUINZAÑOS S.L
- FRESENIUS MEDICAL CARE ESPAÑA, S.A.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todos los que hicieron posible el I Trail Pantano del Ebro:

La Corporación Municipal del Ayuntamiento de Campoo de Yuso y en especial a su alcalde Eduardo Ortiz, Santi y Miguel Ángel; Pablo Criado; Ángel Luis Roiz y los voluntarios de San Vicente de la Barquera; los voluntarios de AL CER; los voluntarios de Protección Civil; la agrupación de voluntarios de Campoo de Yuso; los participantes; Moto Club Lanchares; Quads Campoo; Centro de Estudios de la Salud CES; Nutrisport; Yaniro; Centro Ornitológico del Embalse del Ebro; Uno; Go Vision; Fitness Place Santander; Vive Campoo; Sonido y Megafonía Barrio; Deportes Cumbres; 42K TM Running; Valle de Buelna FM; Hotel Vejo; Radio Aguilar; Deportes Sapporo; Omni Sport; BMW; El Diario Montañés; Agua de Solares; Cafés El Dromedario; Nestlé; Ambuibérica; Correduría de Seguros Diez Matabuena; Disbecamp; Liberbank; Onda Cantabria; Repsol; Radio Tres Mares; Ayuntamiento de San Miguel de Aguayo; restaurante Conchita; El Carloto; restaurante Carmina; El Puerto de la Población; Bar Restaurante Las Fuentes.

Colaboradores:

- INSTITUTO CÁNTABRO DE SERVICIOS SOCIALES
- COORDINACIÓN DE TRASPLANTES
- CONSEJERÍA DE SANIDAD
- FUNDACIÓN ONCE

Ayuntamientos de:

- BÁRCENA DE PIE DE CONCHA
- CASTRO URDIALES
- MIENGO
- REINOSA
- SOBA
- CAMPOO DE ENMEDIO
- LAREDO
- PIÉLAGOS
- SANTANDER
- TORRELAVEGA



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

El Carmen, 138
Teléf. 942 56 33 72

OBREGÓN (Cantabria)



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

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 Tlfn./Fax. 942 219 781
39002 Santander (Cantabria) administracion@scfincas.com
www.scfincas.com



Tus Vecinos de Confianza

**Llevamos
sabor
a tu mesa**



www.lupa.com



SOLVAY

asking more from chemistry®



Damos apoyo a la cultura

Solvay, empresa socialmente responsable, colabora activamente con la enseñanza, las actividades culturales, deportivas y con las asociaciones de las localidades donde tiene presencia.

Solvay,
un buen vecino
industrial.