

número 62

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA EL 9 DE MAYO DE 1989



ALCER

Castiella



Vives lejos de Santander y ...

- ... acompañas a un paciente trasplantado?
- ... estás trasplantado y vienes a revisión?
- ... eres enfermo renal y necesitas hacer un tratamiento de hospitalización domiciliaria?



pone a tu disposición una vivienda de tránsito muy cerca del hospital.

Llámanos al 942 27 60 61 ó al 606 83 32 75

de disponibilidad y condiciones.





¿Te gusta conducir?



SE BUSCA PILOTO

BMW SERIE 1 M SPORT

DESDE **24.150€**

BMW SE BUSCA: Persona con inmensas ganas de vivir.

SE REQUIERE: Capacidad para disfrutar al máximo y disponibilidad para todo. No es necesaria experiencia. Abstenerse aburridos.

SE OFRECE:

- Volante deportivo M Sport
- Faros LED
- Paquete aerodinámico M Sport
- Llantas M Sport de 17"
- Asientos deportivos
- Suspensión deportiva M Sport
- Bluetooth + USB

Grünblau Motor

B.º La Venta, s/n
Tel.: 942 58 09 37
Camargo

www.grunblaumotor.bmw.es

P.V.P. para BMW Serie 1 Tres Puertas 116d Acabado M Sport, 24.150€ (transporte, descuentos, ayuda a la recompra, mantenimiento BSI -5 años o 100.000 km- e impuestos incluidos. Gastos de matriculación y pre-entrega no incluidos). Financiación Select ofrecida, previa aprobación, por BMW Bank GmbH. Oferta válida para pedidos que cumplan los requisitos exigidos por el Plan Pive 8. Permanencia mínima de la financiación de 24 meses. Importe mínimo a financiar 15.000€. Condiciones válidas para pedidos hasta 31/10/2017. Modelo visualizado no coincide con modelo ofertado. Consumo promedio: desde 3,6 hasta 7,8 l/100 km. Emisiones de CO₂: desde 96 hasta 179 g/km.

Ejemplar gratuito
Nº 62

**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

XXX Jornadas Nacionales
de Personas con
Enfermedades Renales
21 y 22 octubre

Misa en los Agustinos y
comida en el Hotel Victoria
3 de diciembre

Rastrillo Solidario
16 y 17 de diciembre

4 EDITORIAL

Contigo

5 VIVIENDA DE TRÁNSITO ALCER CANTABRIA



6 TRAIL PANTANO DEL EBRO



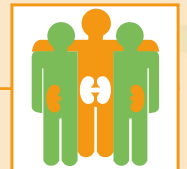
9 HABLAN LOS VOLUNTARIOS



11 RECORTES DE PRENSA



12 CUMPLIENDO SUEÑOS



14 AVANCE DE ACTIVIDADES Tercer cuatrimestre





Editorial

Mientras conducía de vuelta a casa el pasado domingo 20 de agosto, con mis chicas al lado durmiendo por el madrugón y la intensa actividad del día, iba pensando y redactando mentalmente este editorial. Y me venían a la mente tres palabras: satisfacción, agradecimiento y homenaje.

Satisfacción por el maravilloso resultado del día, en el cual todos hemos colaborado en la promoción del municipio de Campoo de Yuso, porque se ha difundido la enfermedad renal y la donación de órganos, porque hemos promovido el deporte, y porque, posteriormente, hemos disfrutado de una excelente comida y mejor compañía.

Agradecimiento porque sin la colaboración de muchos no habría sido posible hacer este III Trail del Pantano del Ebro. Agradecimiento, no por orden de importancia sino porque en algún orden había que citarlos, al ayuntamiento de Campoo de Yuso y su alcalde al frente, por organizarlo y cedernos los beneficios; a nuestras empleadas, que, además, sirva de público reconocimiento de su impagable trabajo (más allá de su jornada laboral) y valía; a los voluntarios que han colaborado buscando patrocinadores, preparando bolsas, haciendo la comida y los avituallamientos, y todo aquello que hubo que hacer para todo saliera perfecto; a las empresas colaboradoras; y por supuesto, a los participantes, que en esta edición han vuelto a crecer en número y que, sin ellos, esto no tendría sentido.

Homenaje porque durante toda la prueba estuvo presente el cariñoso y respetuoso recuerdo de Manuel Pérez Nestar, ganador de la primera edición de este Trail y que falleció el pasado mes de julio, especialmente emotivo cuando su hermano Raúl cruzaba la línea de meta logrando su segunda victoria en este Trail.

Espero que el próximo año podamos contar con todos vosotros y alguno más para volver a disfrutar de un día tan fantástico como el del pasado día 20 de agosto.

Jesús Gómez Gandarillas
Presidente de ALCER Cantabria



Servicio de Vivienda de Tránsito ALCER Cantabria

ALCER Cantabria viene recogiendo desde hace tiempo la necesidad de disponer de un alojamiento para aquellas familias y afectados que vienen a recibir tratamiento al Hospital Marqués de Valdecilla desde otras comunidades y que, en la mayor parte de los casos, es un trasplante.

Por otro lado, el Hospital Marqués de Valdecilla tiene un programa de trasplantes muy amplio abarcando todos los tipos, siendo, además, referencia para algunas comunidades del Norte. También hay que tener presente que Santander es una ciudad no precisamente asequible, sobre todo en algunos momentos del año (como puede ser el verano) para alojamientos como los que precisan algunos de estos usuarios, de larga estancia.

También venimos detectando que hay muchas personas afectadas por alguna enfermedad renal con domicilio lejos de los centros de atención (Hospital Valdecilla o Centro de Diálisis) que, para recibir el tratamiento adecuado, y no llegando la atención domiciliaria a sus lugares de residencia, precisan del ingreso hospitalario para recibir dicha atención.

En otros casos además de la lejanía también se añaden factores de tipo social, como pueden ser las escasas redes de apoyo, edad avanzada, falta

de habilidades, etc, que hacen que los ingresos, en muchos casos, se prolonguen sin necesidad.

Tomando como referencia estas dos principales necesidades hemos emprendido el camino para la puesta en marcha del servicio de la vivienda de tránsito, que se ha convertido en una realidad este mes de agosto.

Desde la asociación hemos proyectado el servicio, hemos mantenido reuniones con responsables de diferentes administraciones, así como con responsables del hospital y del Servicio Cántabro de Salud, con la intención de implicar al mayor número de entidades dada la envergadura del mismo; hemos buscado la financiación necesaria para su puesta en marcha y finalmente hemos buscado y acondicionado un piso lo más cercano posible al Hospital Marqués de Valdecilla.

La vivienda tiene por objeto prestar un alojamiento alternativo y temporal tanto a los familiares como a trasplantados o personas con enfermedad renal, que necesiten un alojamiento alternativo mientras dura su tratamiento. La vivienda será compartida, pudiendo ser ocupada cada habitación por un familiar y el paciente o bien por dos familiares si el paciente se encuentra ingresado.

La prioridad en la utilización del piso será la siguiente:

- Familiares y pacientes en proceso de trasplante
- Pacientes renales que necesiten un alojamiento alternativo por diversas circunstancias
- Otras órdenes de asistencia.

La gestión del piso correrá a cargo de la asociación, concretamente a través del servicio de trabajo social, con el que hay que contactar para el acceso al mismo desde cualquier servicio del hospital.

La vivienda está situada en la calle Los Indianos número 3, 1º A, (Antigua travesía San Fernando, junto a la Bodega la Montaña), muy cerca del hospital y bien comunicada en transporte urbano. Cuenta con dos habitaciones, y zonas comunes salón, cocina y baño adaptado.

Los interesados en utilizar este servicio pueden consultar condiciones en nuestra sede.

Al tratarse de un nuevo servicio, iremos mejorándolo con la experiencia que iremos adquiriendo. Por ello rogamos comprensión a los usuarios si en los primeros meses surgen deficiencias o problemas.





III Trail Pantano del Ebro

Parece ser que la climatología se ha aliado con la celebración del Trail Pantano del Ebro y en esta ocasión también un día espectacular acogió la tercera edición de este trail en La Población de Campoo de Yuso. La fecha fijada esta vez fue el 20 de agosto y en esta ocasión más de 200 participantes



un largo etc, van dando forma a los primeros compases del día.

A las 9 de la mañana da comienzo la carrera, este año la salida estuvo marcada por el minuto de silencio en recuerdo del corredor Manuel Pérez Nestar, así como por los atentados de Barcelona ocurridos



los preparativos, el ambiente se va llenando del fantástico olor de la verdura y las patatas con chorizo y los voluntarios no paran de cortar, pelar y partir... todos a las órdenes de los jefes de cocina.

Por otro lado se coordinan las necesidades que van surgiendo



tomaron la salida desde el pabellón a las 9 de la mañana.

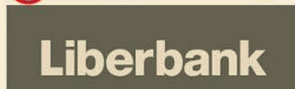
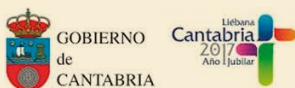
Como todos los años los preparativos anteriores a la carrera son la antesala del día frenético que los voluntarios y la organización viven para que todo salga a pedir de boca. Preparación de los avituallamientos, entrega de bolsas, últimas inscripciones, marcajes de meta, y

días antes. Los primeros en tomar la salida fueron los corredores, seguidos de la categoría de andanines y finalmente los participantes en la categoría de ruta adaptada.

Mientras discurre la carrera y se espera la llegada de los primeros ganadores, la actividad no cesa en el pabellón de la Población. En La zona de cocinas comienzan

en los avituallamientos así como cualquier incidencia en la carrera, siempre en contacto directo con los voluntarios del Motoclub de Lanchares y de Quads Campoo así como de Protección Civil, que están pendientes de todo lo que va ocurriendo en la carrera.

Durante la espera a los corredores para los más pequeños este año



contamos con la presencia de un monitor que se encargaba de hacerles la espera más amena entre juegos, y actividades en el parque cercano al pabellón.

Este año la carrera contaba con 8 kilómetros más que el año anterior así que la espera a la llegada del ganador se hizo un poco más larga, aunque los primeros en llegar a meta fueron los participantes de la ruta adaptada ya que eran unos 8 km más o menos de recorrido. Por

III Trail Pantano del Ebro, portando en la mano la camiseta en recuerdo a su hermano Manuel. Seguido de Raúl llegaba a meta Borja Fernández y en tercera posición Gaël Corral.

Las chicas hicieron su llegada una hora más tarde, Vanesa Peláez se alzaba con el título de campeona en categoría femenina con un tiempo de cuatro horas y dieciocho minutos, seguida de Irene Guembe y Patricia López.

borador habitual en esta carrera, Alfonso Mantilla ("H"), se procedió al sorteo de diferentes regalos donados por las empresas colaboradoras del trail, entre las que se repartieron, empanadas, vales de comida en restaurantes, material deportivo, etc.

Una vez terminada la entrega de premios todos los presentes pasaron a degustar el menú realizado por los voluntarios de ALCER y por los restaurantes de la zona



su parte los andarines cumplieron el tiempo como en años anteriores ya que su categoría no sufría ninguna modificación ni en kilómetros ni en la ruta.

Por fin llegaron los ganadores, tres horas y veintiséis minutos fueron suficientes para que Raúl Pérez Nestar atravesara la línea de meta y se convirtiera en el ganador del

Una vez que llegaron los corredores contaron este año también con las sesiones de fisioterapia del Centro de Estudios de la Salud CES, los cuales se encargaron de reparar los daños producidos en los corredores durante la carrera y dejarles como nuevos.

Después de la entrega de premios amenizada por el speaker, cola-

que colaboraron. Estaba compuesto por ensalada de pasta y patatas con chorizo, empanada, y por los riquísimos helados de Granja Las Nieves.

Una vez más tenemos que decir que el gran esfuerzo que se realiza para poder llevar a cabo esta actividad se ve cada año recompensado con creces por el resultado final,

The collage includes the following logos and text:

- Café-Bar Las Fuentes**: LA POBLACIÓN DE YUSO. Teléfono: 942 77 83 54
- EL DIARIO MONTAÑÉS**
- DEPORTES Sapporo**
- Albergue Corconte**: Albergue de Turismo Rural
- TWINNER**: C/ Camilo Alonso Vega nº 12. Tel: 942 372 460. SANTANDER
- EN RUNNING Nº1**
- Puerto Población Restaurante**
- base: MultiDeporte Deportes Cumbres**: C/ Guimera, 8 - Santander. 942 221 749. cumbres@base.net
- ISOCEAN Full of Life**
- H C R M Hostería Carmina**: Restaurante - Monegro
- Barrio SONIDO Y MEGAFONÍA**
- SOLARES AGUA MINERAL**
- base: MultiDeporte Deportes Cumbres**
- GRUPO ambuiberica**
- CES centro de estudios de la salud**
- 1bre CERVEZA**
- Frutas BARQUIN**
- Hotel Vejo**: Teléfono (942) 75 17 00. Fax 75 47 63. Reinos - Cantabria
- RRRR reinosa running**
- Nestlé**



así como por las muestras de cariño y agradecimiento de los participantes al mismo. Estas gratificaciones las recogemos con la fuerza necesaria para poner en marcha la próxima edición de trail 2018 en la que como todos los años intentaremos hacerlo mucho mejor que este.

Como esta actividad para llevarla a cabo requiere de la implicación de muchas personas, empresas, etc, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a:

La Corporación Municipal y trabajadores del Ayuntamiento de Campoo de Yuso; a los voluntarios de ALCER Cantabria; a los voluntarios de Protección Civil; a los participantes; al Gobierno de Cantabria destacando la colaboración de la Consejería de Turismo y Deportes; Liberbank; Centro Ornitológico del Embalse del Ebro; Uno; Centro de Estudios de la Salud CES; Vive Campoo; Sonido y Megafonía Barrio; Deportes Cumbres; Hotel Vejo; Deportes Sapporo; Deportes Omni Sport; BMW Grünblau Motor; El Diario Montañés; Agua de Solares; Cafés El Dromedario; Nestlé; Ambuibérica; Correduría de seguros Diez Matabuena; Infocosa S.L; MotoClub Lanchares; Quads Campoo; Ayuntamiento de San Miguel de Aguayo; Cerveza Ibre; Herboranutrición y bienestar; Frutas y verduras COFRUCAN; Dietética Laurel; Distribución de productos naturales IZILUR; ISOCEAN; Colnatur Sport; Frutas Barquín; Restaurante El Puerto de la Población; Restaurante Avenida; El Carloto; Café bar Las Fuentes; Albergue Corconte; Ebrokite; Restaurante Conchita; Hostería Carmina;

Recuerdo a Manuel

La tercera edición de Trail Pantano del Ebro no fue una edición más debido a la ausencia de un corredor, pero sólo faltó su presencia, porque en la mente de todos Manuel también corrió el tercer Trail Pantano del Ebro.

En el mes de julio recibíamos la triste noticia de la pérdida de Manuel, justo cuando estábamos inmersos en toda la vorágine de la preparación de la carrera la noticia nos dejó sin palabras. Manuel fue el ganador de la primera edición de nuestra carrera, pero no sólo eso participó en el segundo trail, quedando por detrás de su hermano y además colaboró con la asociación en todo aquello que le propusimos: entrevistas, imagen, colaboración en la preparación del trail, etc.

Por eso para nosotros el impacto fue más grande, porque además de ser un gran deportista era aún mejor persona. Por este motivo en esta edición se quiso hacer un pequeño homenaje a su persona a través de sus familiares (padre, hermanos, y otros familiares y amigos) quienes participaron en la

carrera con la imagen de Manuel en las camisetas, demás se guardó un minuto de silencio en el inicio de la carrera y se entregó un ramo de flores a su madre.

Para ALCER Cantabria Manuel siempre estará vinculado a nuestro Trail y a nuestro colectivo y por ello permanecerá en el recuerdo su sonrisa y su imagen corriendo.



Ruta adaptada en el III Trail del Pantano del Ebro

El día 20 de agosto se celebró por tercer año consecutivo el III trail alrededor del Pantano del Ebro organizado por el Ayuntamiento de Campoo de Yuso con D. Eduardo Ortiz como alcalde, y la colaboración de Alcer Cantabria. En él hubo cabida para corredores de montaña (¡hicieron 34 km!), andarines a los que no les asustaban las subidas (¡24 km de montaña!) y las personas que, por diversas razones, no podían afrontar retos como los anteriores (ruta corta).

Yo elegí ésta última, (de 9 km de recorrido) por ser la que mejor se adaptaba a mis condiciones físicas.

Esta ruta bordea el pantano del Ebro, y mientras dimos un tranquilo paseo de unas dos horas de duración, además de hacer un ejercicio saludable, tuve ocasión de charlar, reír, y aprender de otras personas que durante el recorrido amenizaron con sus experiencias y conocimientos sobre la Naturaleza o sobre temas profesio-

nales. Me resultó tremendamente estimulante la conversación con otra persona trasplantada, la cual me enseñó nociones básicas de cómo se escribe el chino, idioma que imparte en la Universidad de Cantabria. Además pudimos, una vez acabado el paseo y, mientras

esperábamos la estupenda comida que nos ofreció el ayuntamiento, visitar el Centro de Interpretación de aves de la zona guiado por jóvenes voluntarios los cuales te explican de forma amena aspectos relacionados con la Naturaleza en esa zona maravillosa de Campoo.

Aconsejo a todo el mundo, especialmente a los enfermos renales, que se apunten el año que viene. Podrán gozar de una jornada entretenida y estupenda donde practicar hábitos saludables, los cuales quiero recordar son imprescindibles para nuestro bienestar desde dos puntos de vista:

para quemar hidratos y grasas, incrementa la capacidad pulmonar, aumenta la capacidad de resistencia, ayuda a disminuir la presión arterial y a reducir los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo") aumentando al mismo tiempo los niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno"). De esta forma, mejora el sistema cardiovascular y disminuye el riesgo de infarto. Además, incrementa los niveles de absorción de calcio, fortaleciendo los huesos y reduciendo el riesgo de fracturas. Es, por tanto, beneficioso tanto para individuos sanos como para pacientes de cualquier patología.



1) En primer lugar, desde el punto de vista físico. Los beneficios del ejercicio aeróbico han sido ampliamente descritos por los médicos en general y los nefrólogos en particular. El caminar es un ejercicio aeróbico por excelencia, con él se obtiene la energía necesaria

2) En segundo lugar, la socialización es fundamental para evitar el aislamiento. La enfermedad renal suele conllevar aislamiento, reticencia a participar en actividades grupales pero está ampliamente demostrado que compartir experiencias agradables es bueno para nuestra

mente, nos ayuda a valorar mejor todo lo bueno que nos rodea y a ver con más medida los problemas y preocupaciones que tenemos.

Por último quiero desde aquí agradecer al Ayuntamiento de Campoo de Yuso y, a su alcalde como re-



presentante, que los beneficios obtenidos por el trail sean para Alcer Cantabria, una asociación sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública desde 1986.

Y también, cómo no a todos los voluntarios (trabajadoras y socios) sin los cuales no se hubiera podido llevar a cabo, que de forma desinteresada y altruista pusieron un tiempo de su vida privada para ofrecernos un día maravilloso.



Hola, soy Zalo, uno de los muchos trasplantados y os quiero contar en pocas líneas mi experiencia como voluntario en el III Trail Pantano del Ebro, organizado por nuestra asociación AL CER Cantabria, de la cual soy socio y procuro ayudar en todo lo que puedo.

Os contaré que aparte de trabajar pasamos un fin de semana fantástico, rodeados de gente maravillosa y conociendo a otras personas igualmente fantásticas.

Me pareció impresionante la respuesta, de los participantes así como las ganas de agradar de parte de los voluntarios, que a pesar de la cantidad de horas que pasaron ayudando, siempre tenían una sonrisa en la

cara que transmitían a los participantes, tanto en los puestos de avituallamiento como en el comedor. Tengo que destacar que tanto los corredores como los andarrines a pesar de la dureza de la prueba sólo tenían palabras de agradecimiento tanto para los voluntarios como para la asociación.

La mejor conclusión que he sacado de este evento es que si todos los socios nos implicáramos un poco más en ayudar a nuestra asociación en todos los eventos que organiza, podríamos llegar a hacer algo maravilloso para los enfermos renales, sus familias y amigos. Es necesario implicar a todos para pasar días tan fantásticos como el día del III Trail Pantano del Ebro, así que os esperamos la siguiente edición.

Recortar por la línea de puntos, envíala a la dirección de AL CER 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

RECORTES DE PRENSA

SALUD - Rafael Matesanz se jubila después de 28 años al frente del organismo

Beatriz Domínguez-Gil, nombrada nueva directora de la Organización Nacional de Trasplantes



Beatriz Domínguez-Gil, nombrada nueva directora de la Organización Nacional de Trasplantes. ESTERINA PÉREZ


- El organismo se ha mantenido líder mundial en trasplantes desde hace 25 años
- Rafael Matesanz, el hombre que salvó 100.000 vidas
- Video: Un encuentro con Rafael Matesanz

La Organización Nacional de Trasplantes (ONT) nació en 1989 de la mano del nefrólogo Rafael Matesanz, y tres años después ya había conseguido que España fuera líder mundial en donaciones y trasplantes. Allí se ha mantenido durante estos últimos 25 años, en los que ha salvado la vida de más de 100.000 personas.

<http://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2017/05/12/5915a30e22601d9c4a8b4600.html>

LECCIÓN INAUGURAL DE MATESANZ: 'EL MODELO ESPAÑOL DE DONACIÓN Y TRASPLANTES'

Por su parte, el doctor **Rafael Matesanz** realizó en su lección magistral una argumentada defensa de lo que es la 'obra central' de su vida profesional: la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), de la que fue fundador y director durante casi toda existencia, desde el año 1989, trabajo que le fue reconocido en 2010 con el Premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional 2010.




Rafael Matesanz
Fundador y Ex Director de la Organización Nacional de Trasplantes

"Lo que hemos logrado entre todos en materia de trasplantes puede resumirse de una forma muy clara: cualquier ciudadano español, de cualquier comunidad que ha necesitado para seguir viviendo de un trasplante de corazón, de hígado, de riñón o de cualquier órgano, ha sido durante los últimos 25 años, el ciudadano del mundo con mayores posibilidades de conseguirlo, y además en el seno de un sistema público, universal y sin discriminaciones positivas o negativas por motivos de posición", expuso Matesanz.

http://web.unican.es/noticias/Paginas/2017/septiembre_2017/inauguracion-oficial-curso.aspx

'IN MEMORIAM'

Luis Hernando, forjador de la Nefrología española

Combinó enseñanza, investigación y práctica clínica



SANTIAGO LAMAS PELÁEZ / DIEGO RODRÍGUEZ PUYOL

10 MAY 2017 - 00:01 CEST

El pasado 5 de mayo nos dejó Luis Hernando Avendaño (Madrid, 1926), pionero de la nefrología en España y maestro de generaciones de nefrólogos. Hernando supo aprovechar con creces una herencia intelectual y una formación médica privilegiadas.



http://politica.elpais.com/politica/2017/05/09/actualidad/1494359860_784277.html

El pasado martes 26 nos dejaba La que fuera Coordinadora de Trasplantes del Hospital Valdecilla, recibimos la noticia con gran pesar ya que fue una gran profesional, una mujer con una personalidad arrolladora y un tacto especial en el trato a los pacientes. A parte de todo eso Carmencita llevaba siempre asociada a su voz, la esperanza y la alegría de muchos pacientes que esperaban oír al otro lado del teléfono para decirles que les estaba esperando un riñón. Por todo ello y por la colaboración que siempre tuvo hacia la asociación le estaremos agradecidos. Descanse en Paz.





Cumpliendo sueños

Éramos una pareja completamente normal. Jóvenes, recién licenciados, empezando a dar nuestros primeros pasitos en el mundo laboral y preparando una boda programada para octubre de ese año. Estábamos cargados de sueños y de proyectos: trabajar en lo que nos gustaba, sacar la oposición de educación, tener niños, viajar, viajar, viajar muchísimo.

Aquellas navidades regalaron al padre de Jaime un tensiómetro que, como siempre sucede cuando se hacen este tipo de regalos, fue pasando por cada uno de los allí presentes. Al llegar a Jaime las cifras que salieron eran, como mínimo, desconcertantes. 18 de mínima y 25 de máxima. Lo primero que pensamos es que el aparato estaba estropeado, pero todos los demás tenían cifras correctas. Después pensamos que Jaime estaba sujeto a muchísimo estrés (por aquella época él hacía equilibrios entre 6 trabajos distintos). Cuando unos días más tarde sufrió un pequeño mareo, le recomendamos ir al médico.

Jamás pensamos que nada fuera a ir mal. Cuando nos dieron el diagnóstico, fue como si quitaran la alfombra de debajo de nuestros pies "Tus riñones no funcionan. No sabemos si es algo transitorio o si es permanente, pero tienes que irte a urgencias ahora mismo. Allí te harán las pruebas pertinentes". Jaime ingresó un 18 de marzo. Al día siguiente, el día del padre, se confirmó el diagnóstico: Insuficiencia Renal Crónica Terminal. De ser un chico joven, sano, deportista,... pasó en un pestañeo a tener una enfermedad crónica que implicaba modificar toda su

estructura vital y dejar en suspenso todos nuestros proyectos.

Decía Víctor Frank que "entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio. En ese espacio reside nuestra libertad para elegir la respuesta. Y en esas elecciones, residen nuestro crecimiento y nuestra felicidad". La mañana del 19 de marzo a Jaime le dieron de alta. Ese mismo día, antes de comer, me dijo "vamos a dar un paseo por la playa. Quiero quitarme esta sensación de hospital". Hablamos de todo un poco, de cómo nos sentíamos, de los cambios a los que nos enfrentábamos, ... en un momento dado, Jaime me dijo "Ana, la semana que viene cumpla 30 años ¿Qué voy a hacer? ¿meterme debajo de la cama a llorar? si hoy lo hubiera hecho, de momento ya me habría perdido este paseo". Y ahí estaba. La elección de su respuesta estaba hecha. Y desde ese mismo momento, ha sido consecuente con ella.

Podría hablar (claro que podría, porque por supuesto que también ha habido de esto) de las decepciones que hemos sufrido, como los dos trasplantes fallidos, o de la frustración de perderse cosas por tener que estar cada tarde en

diálisis (sí, cada tarde, porque es demasiado grande para que le valga con un día sí y otro no), o del vacío que nos dejó saber que este trasplante que ahora esperamos va a ser tremendamente difícil que llegue. Pero toda esa información probablemente no sería nada nuevo para ninguno ¿sois enfermos de riñón? ¿alguno de vuestros allegados lo es? Entonces ya sabéis de lo que os hablo. A cambio, dejadme que os cuente cómo esa primera elección de respuesta de Jaime nos ha llevado a enfrentarnos a todo y a cumplir nuestros sueños, esos que tuvimos que aparcar en su momento:

Trabajo: Jaime jamás ha dejado de trabajar. Va cada mañana a su colegio, se trae en la cabeza a los niños cuando vuelve, come con ellos en la boca, se acuesta pensando en el padre que tiene a primera hora, se reniega por no poder asistir a las reuniones de evaluación,... Jamás se ha planteado coger la baja. Dice que cada día que puede levantarse para ir al cole, es un día que sabe que se encuentra bien.

Tener niños: Era nuestro mayor sueño. Y nos costó ¡vaya si nos costó! pero jamás perdimos la

A través de mi ventana
Un árbol me vigila,
Apacienta mi sueño,
Sonríe a mi despertar,
Bajo el sol me guiña sus ojos verdes,
Bajo la negra nube lluviosa,
Bajo la luna, con el viento

Me envía mensajes...
Algo invisible debe de existir
Entre tú y yo,
Aparte de la tierra que pisamos,
Del aire que respiramos,
Del agua que bebemos,
Hermano árbol.

Eduardo Camacho



AVANCE ACTIVIDADES DEL TERCER CUATRIMESTRE

XXX JORNADAS NACIONALES DE PERSONAS CON ENFERMEDADES RENALES

Los días 21 y 22 de octubre se celebrarán las XXX Jornadas Nacionales de Personas con Enfermedades Renales, en el Auditorium Caixaforum Madrid. Más información en la asociación.

LOTERÍA DE NAVIDAD

Ya tenemos a la venta lotería de Navidad con el siguiente número y puntos de venta:

56.506

Santander:

- Sede de la Asociación AL CER CANTABRIA. Plaza Rubén Darío s/n
- Hospital Marqués de Valdecilla (Laboratorio de Nefrología)
- Farmacia Asunción Gobantes. C/ Marqués de la Hermida, 24
- Herbolario Laurel. c/ Vargas, 15

Torrelavega:

- Frutas Barquín c/ General Castañeda, 4
- Peluquería SRG. Avda de Solvay, 32 Barreda

Muriedas:

- Farmacia Gema Calderón. Avda. Bilbao 95 Muriedas

Mañón:

- Belleza Macu. Alto San Mateo, 16

Miengo:

- Supermercado El Centro. C/ Playa Marzán, 28



ACTIVIDADES FIN DE AÑO

Este año la misa en los Agustinos y comida de fin de año se celebrará el día 3 de diciembre.

Rastrillo Solidario

Los días 16 y 17 de diciembre celebraremos el Rastrillo Solidario de Navidad en la Plaza Porticada. Para esta actividad necesitamos voluntarios si alguien dispone de tiempo en esos días y quiere colaborar por favor que se pongan en contacto con la asociación.

NUEVO HORARIO DEL SERVICIO DE TRABAJO SOCIAL

A partir del 1 de octubre el horario del Servicio de Trabajo Social será el siguiente:

Lunes, jueves y viernes: de 9:00h a 15:00H

Martes: de 9:00h a 16:00h

Miércoles: 13:00h a 19:00h

Para ser atendidos **PEDIR CITA PREVIA** en el 942 276 061

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


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




Petus

*Arte, Lujo y Exclusividad
en tu mano*

www.petusboligrafos.com



PALSAN
PALOMERA SAN MARTIN, 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



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




SYC

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



Lafuente

Pol. Ind. de Heras - Parcela 304
39792 HERAS (Cantabria)
Telf.: 942 526 251 - Fax 942 526 281
www.qlfuentes.com



TÉCNICOS CONSTRUCTORES SANTANDER, S.A.

TECOSAN

OBRAS Y PROYECTOS



ISO 9001
OHSAS 18001
BUREAU VERITAS
Certification

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



**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



Peluqueria
Estética
Unisex



REYHA

Calle Floranes 50
Teléfono :942370202





SOLVAY

asking more from chemistry®



Damos apoyo al deporte

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.