



# EL PRIMERO DE UNA NUEVA ERA.

NUEVO BMW iX3.



**IN MEMORIAM**  
**GERMÁN PINEDO TESTA (1963-2025)**

**Grünblau Motor**  
B.º La Venta, s/n  
Tel.: 942 58 09 37  
Camargo  
[www.grunblaumotor.concesionariobmw.es](http://www.grunblaumotor.concesionariobmw.es)

Contigo

Ejemplar gratuito  
Nº 86  
Diciembre 2025

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.org](mailto:info@alcercantabria.org)  
[www.alcercantabria.org](http://www.alcercantabria.org)

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

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

## 4 EDITORIAL

Contigo

## 5 RECETA

Brochetas festivas de rape y langostinos



## 6 RECORTES DE PRENSA



## 8 ACTIVIDADES

Tercer cuatrimestre de 2025



## 10 ACTIVIDADES

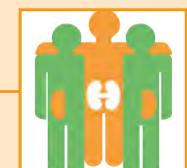
Resumen actividades de 2025



*Día Mundial del Riñón 2026*

## 14 AVANCE DE ACTIVIDADES

Primer cuatrimestre de 2026





## Editorial

Al llegar al final de un año de trabajo, se abre siempre un espacio necesario para la reflexión. Reflexionar no solo sobre los objetivos alcanzados o los retos superados, sino, sobre todo, sobre las personas que han hecho posible que nuestra asociación siga cumpliendo su misión. Este editorial nace precisamente de ese ejercicio de gratitud y reconocimiento. Como presidenta de ALCER Cantabria, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que, de una u otra forma, han contribuido durante este año al desarrollo de nuestra labor.

Vivimos tiempos marcados por cambios sociales, económicos y humanos que exigen respuestas cada vez más comprometidas, profesionales y humanas. En este contexto, el papel de asociaciones como la nuestra adquiere una relevancia fundamental. No somos ajenos a esta realidad. Muy al contrario, forma parte activa de un entramado social que trabaja día a día para acompañar, apoyar y ofrecer oportunidades a quienes más lo necesitan. Este año ha sido un claro ejemplo de ello.

Nada de lo que hemos logrado sería posible sin el esfuerzo colectivo. Cada proyecto puesto en marcha, cada persona atendida, cada actividad realizada y cada avance conseguido es el resultado de un trabajo compartido. Por ello, mi primer agradecimiento es para el equipo humano que conforma la Asociación: profesionales, personal administrativo y voluntariado. Vuestra dedicación, profesionalidad y compromiso han sido la base sólida sobre la que se ha sostenido nuestra acción a lo largo del año.

Quiero destacar especialmente la capacidad de adaptación que habéis demostrado. Hemos tenido que responder a nuevas necesidades, ajustar metodologías, optimizar recursos y reinventar formas de trabajo. Todo ello se ha hecho sin perder de vista nuestra misión ni los valores que nos definen: la dignidad de las personas, la justicia social, la transparencia y el compromiso con la enfermedad renal. Esa coherencia entre valores y acción es uno de los mayores recursos de nuestra asociación.

A lo largo de este año, hemos acompañado a muchas personas en situaciones de vulnerabilidad. Detrás de cada cifra hay

historias reales, vidas concretas y procesos personales que merecen ser tratados con respeto y sensibilidad. Gracias por no olvidar nunca que el centro de nuestra labor son las personas. Gracias por escuchar, por acompañar sin juzgar y por trabajar con profesionalidad y humanidad incluso en los momentos más difíciles.

Mi agradecimiento se extiende también a las personas voluntarias que han compartido su tiempo, su energía y su compromiso con nuestra causa. Vuestra presencia no solo refuerza nuestros proyectos, sino que transmite un mensaje poderoso: una sociedad más justa es posible cuando las personas deciden implicarse activamente en el bienestar común. Es el voluntariado en uno de los factores que más hemos de centrarnos en el próximo año para poder llegar más lejos con nuestros proyectos y objetivos.

Asimismo, quiero reconocer el papel fundamental de las entidades colaboradoras, administraciones públicas, empresas y organizaciones que han confiado en nuestra asociación. La colaboración y el trabajo en red son esenciales. Gracias por creer en nuestro proyecto, por apoyarlo y por caminar a nuestro lado. Vuestra confianza nos impulsa a seguir mejorando y a asumir nuevos retos con responsabilidad. Me gustaría hacer especial mención a la Fundación "la Caixa", los Amigos de la Radio de Torrelavega, al Trail Pantano del Ebro, a la Fundación del Racing de Santander y a todos aquellos otros que con sus donaciones y apoyo han contribuido a que sigamos ayudando a los demás.

No puedo dejar de mencionar la Junta Directiva de la Asociación. Su acompañamiento y compromiso han sido claves para orientar nuestras decisiones y garantizar una gestión responsable y transparente. Gestionar una Asociación implica velar por su sostenibilidad, su coherencia ética y su impacto social, y este año se ha hecho con rigor y responsabilidad. Mención especial a nuestro compañero y amigo German...siempre estarás en nuestros corazones y en el espíritu de esta entidad.

Este año también ha sido un periodo de aprendizaje. Hemos identificado áreas de mejora y detectado nuevas necesidades. Aprender forma parte de crecer, y crecer es imprescindible para seguir siendo una

entidad útil y relevante. Agradezco profundamente la actitud abierta y constructiva con la que se han afrontado los procesos de evaluación y mejora continua.

Mirando hacia el futuro, somos conscientes de que los desafíos no desaparecen. La realidad social de los enfermos renales y de sus familias sigue siendo compleja y cambiante, y las necesidades de las personas a las que acompañamos evolucionan constantemente. Sin embargo, afrontamos el próximo año con esperanza y determinación. Contamos con un equipo comprometido, una base sólida de valores y una experiencia acumulada que nos permite seguir avanzando con confianza. Queremos seguir fortaleciendo nuestros proyectos, mejorar la calidad de nuestra intervención y ampliar nuestro impacto social. Todo ello sin perder nunca de vista el sentido último de nuestra labor: contribuir a una sociedad más justa, inclusiva y solidaria.

Este editorial no pretende ser solo un

balance, sino también un mensaje de reconocimiento y ánimo. Reconocimiento a quienes habéis estado ahí cada día, sosteniendo el trabajo silencioso y constante que no siempre se ve, pero que es imprescindible. Y ánimo para seguir adelante, sabiendo que cada pequeño gesto, cada tarea bien hecha y cada acompañamiento cuenta.

Quiero finalizar reiterando mi agradecimiento más sincero a Mari Luz, nuestra incansable Administrativa, que se nos jubila. Gracias por tu compromiso, por tu entrega y por tu confianza en este proyecto común. Gracias por demostrar, durante todos tus años con la entidad, que el trabajo cuando se hace desde la profesionalidad y los valores transforma realidades. Desde aquí te deseamos todo lo mejor en esta nueva etapa que comienzas, esta claro que te lo has ganado.

Sigamos caminando juntos. Sigamos construyendo, desde la responsabilidad y la esperanza, un futuro mejor para las personas y comunidades a las que servimos.

**Vanesa Eguren Argumosa**  
Presidenta de ALCER Cantabria

## Brochetas festivas de rape y langostinos

### Ingredientes (4 personas)

- 600 g de rape limpio y sin hueso, cortado en cubos,
- 24 langostinos crudos, pelados y desvenados,
- 2 dientes de ajo,
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra,
- Especias y hierbas en lugar de sal:
  - Pimentón dulce
  - Pimienta recién molida
  - Romero o tomillo
  - Ralladura de limón o unas gotas de limón
  - Un toque de cúrcuma o comino (opcional, para color y sabor)

### Prepara la marinada sin sal:

Pela y machaca los dientes de ajo. Mézclalos con el aceite de oliva y todas las especias (pimentón, pimienta, romero, ralladura de limón).

### Marinar pescado y marisco:

En un bol, mezcla los cubos de rape y los langostinos con la marinada, asegurándote de que queden bien cubiertos. Deja reposar 10-15 min (puedes preparar esto con antelación).

### Ensarta las brochetas:

Altera en palitos de brocheta: langostino – cubo de rape – langostino – cubo de rape hasta completar las brochetas.

### Cocción:

Calienta una plancha o sartén antiadherente a fuego medio-alto. Coloca las brochetas y cocina unos 3-4 min por cada lado hasta que el pescado esté opaco y el marisco rosado.

No dejes que se reseque; lo ideal es que queden jugosos.

### Toque final festivo:

Antes de servir, rocía con un chorrito de limón y espolvorea un poco más de hierbas frescas (perejil o eneldo).

✓ No uses sal añadida.

✓ Evita salsas comerciales con sal o soja. Sustituye con limón, hierbas y especias suaves.

✓ Las especias como romero, tomillo, cúrcuma y pimienta aportan sabor sin necesidad de sal.

Opcional para presentación navideña:

Sirve las brochetas sobre una cama de arroz blanco y decora con ramitas de perejil o cilantro, unas rodajas finas de limón o naranja para dar color y aroma festivo

**SI TIENES ALGUNA RECETA QUE QUIERAS COMPARTIR, ENVÍANOSLA Y LA PUBLICAREMOS EN EL SIGUIENTE BOLETÍN**





## Recortes de Prensa

**La ONT edita una guía de referencia sobre trasplante renal de donante vivo**

Oct 22, 2025 | Actualidad

**Guía informativa**  
**Trasplante renal de donante vivo**

**1 INFORMACIÓN GENERAL**  
**trasplante renal de donante vivo**

¿Qué ventajas tiene frente al trasplante de donante fallecido?

El trasplante renal de donante vivo proporciona mejores resultados de supervivencia de paciente e inferior y mejor calidad de vida para el receptor que el de donante fallecido. El procedimiento se realiza en el momento en el que donante y receptor están en situación óptima, reduciendo el tiempo de espera y minimizando el deterioro clínico que supone la diálisis. En el mejor de los casos, el trasplante se realiza antes de que el paciente entre en diálisis. Además, si el donante está genéticamente relacionado con el receptor, la similitud inmunológica hace disminuir el riesgo de rechazo.

La extracción renal y la cirugía del receptor son casi simultáneas, por lo que el riñón sufre menos, incrementándose las posibilidades de función renal inmediata.

<https://alcer.org/wp-content/uploads/2025/10/GUIA-PDF-Donacion-de-vivo-2025.pdf>

1.232 pacientes renales hiperinmunizados se han trasplantado gracias al Programa PATH de la ONT

Este año se cumple una década desde la puesta en marcha del Programa nacional de Acceso al Trasplante Renal de pacientes Hiperinmunizados (PATH), impulsado por la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) en colaboración con las comunidades autónomas.

<https://www.sanidad.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=6770>

El 90% de las personas con Enfermedad Renal Crónica (ERC) desconocen que padecen la enfermedad



El nefrólogo del Hospital Vamed Los Manzanos, Carlos Gómez Alamillo

VIAMED LOS MANZANOS

<https://www.europapress.es/la-rioja/noticia-90-personas-enfermedad-renal-cronica-erc-desconocen-padecen-enfermedad-20250930184207.html>

**NEFROLOGÍA**  
**La enfermedad silenciosa que no da síntomas y ya afecta a 7 millones de españoles**

Uno de los problemas de la enfermedad renal crónica es que una persona puede perder hasta el 90% de la función renal antes de experimentar cualquier tipo de síntomas



La ERC afecta al 15 % de la población / IMAGEN FACILITADA POR ABEX EXCELENCIA ROBÓTICA

<https://www.lne.es/salud/guia/2025/10/29/enfermedad-renal-cronica-sintomas-afecta-millones-espanoles-123146747.html>



Imagen de archivo de un trasplante de riñón en el Chuac. Gustavo.

Una nueva terapia celular probada, por el momento, en laboratorio abre la puerta a controlar el rechazo de los pacientes a la hora de recibir un nuevo riñón

17 dic 2025 . Actualizado a las 05:00 h.

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdosalud/enfermedades/2025/12/16/asegurar-futuro-organos-trasplantados-espaa-siete-personas-cruzan-enfermedad-renal/00031765904070820808366.htm>



## Actividades del tercer cuatrimestre de 2025

### TALLER DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Iniciamos el mes de septiembre con una charla de educación nutricional, impartida en nuestra sede por Estela Zubeldia, nutricionista de la asociación. Durante la sesión se trataron aspectos fundamentales relacionados con los cuidados en la alimentación y la salud, incorporando además el uso de la inteligencia artificial como herramienta práctica para facilitar el autocuidado en el día a día. La charla contó con una buena participación y un intercambio muy enriquecedor.



### REUNIÓN DE SOCIOS DE ALCER CANTABRIA

Posteriormente celebramos la primera reunión de socios de

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 \_\_\_\_\_

LAS PERSONAS MAYORES DE EDAD NO NECESITAN TESTIGOS

### TALLERES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Durante este periodo también se realizaron 3 sesiones del taller de Inteligencia Emocional, impartido por Julia, nuestra psicóloga sanitaria. Este taller estaba dirigido a personas afectadas por la Enfermedad Renal Crónica y a familiares o personas cuidadoras. Cada uno pudo contar sus experiencias al resto y sentirse acompañado en la soledad que genera muchas veces la enfermedad renal.



### EL RACING Y LA DONACIÓN DE ÓRGANOS INFANTIL

Asimismo, nos hemos sumado a la iniciativa solidaria "Racing por la Infancia", impulsada por el Real Racing Club de Santander bajo el lema "Donantes de logo". En esta campaña, el club sustituyó de forma simbólica los logos de los patrocinadores en su camiseta por los nombres de niños y niñas en lista de espera para un trasplante de órganos, con el fin de sensibilizar sobre la importancia de la do-

nación infantil. Las camisetas fueron puestas a la venta y subastadas a través de la web racingporlainfancia.es. Desde ALCER Cantabria nos sentimos profundamente agradecidos de formar parte de esta iniciativa, ya que los fondos recaudados se destinaron a nuestra asociación, contribuyendo a mantener los programas de acompañamiento, apoyo y alojamiento a familias desplazadas durante los procesos de trasplante.

### CHARLA SOBRE DISCAPACIDAD ORGÁNICA

El pasado 2 de diciembre se impartió una charla sobre prevención de la discapacidad orgánica, una discapacidad invisible, derivada de la enfermedad renal crónica en el CEIP Marqués de Estella. Esta charla se enmarcó en el programa de actividades que organiza el equipo docente del colegio con motivo de la celebración del Día Internacional de la Discapacidad el 3 de diciembre. En la charla se prestó especial énfasis en los hábitos de vida saludables para prevenir la enferme-

dad renal en los casos evitables en la población infantil.

### MISA EN RECUERDO AL DR. LLAMAZARES

Dentro de los actos más emotivos de este cuatrimestre, el pasado 14 de diciembre celebramos una misa conmemorativa en el aniversario del fallecimiento del Dr. César Llamazares, así como en recuerdo de los compañeros y amigos que ya no están con nosotros. Fue un momento de recogimiento y memoria, en el que pudimos rendir homenaje a su figura y a todas aquellas personas que han formado parte de la historia de ALCER Cantabria y siguen presentes en nuestro recuerdo.

### OTRAS ACTIVIDADES

Por último, informamos y participamos en otras actividades de interés, como la salida a los Picos de Europa organizada por la asociación CanELA y nuestra participación en el encuentro de CanQa del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla.



## Resumen de actividades de 2025

### DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN 2025

El 13 de marzo se celebró el Día Mundial del Riñón 2025, y en esta ocasión el objetivo de la campaña intentaba destacar la prevención y el diagnóstico precoz. El lema de la campaña era "¿Están bien tus riñones? Descúbrelo a tiempo, protege tu salud renal". Con motivo de esta campaña, desde ALCER Cantabria organizamos dos actividades. La primera se realizó el propio día 13, colocando una mesa informativa en el hall de entrada de Valdecilla Sur.

La segunda actividad se realizó la semana siguiente, el día 18. Fue una jornada de sensibilización en el ámbito de la prevención dirigida a la población general y a los profesionales de atención primaria. Esta actividad, organizada por la Escuela Cántabra de Salud junto con ALCER Cantabria, se realizó en el centro cívico de Cueto y contó con la ponencia central del Dr. Emilio Sánchez, presidente de la Sociedad Española de Nefrología en la que se destacó el hecho de que el diagnóstico precoz en los grupos de riesgo es una medida coste-efectiva.



Se estima que una persona durante un año en hemodiálisis en centro tiene un coste de unos 70.000 €, mientras que la prueba de función renal, mediante análisis de sangre y orina, tiene un coste inferior al euro. La jornada finalizó en tono de humor con un sketch teatral interpretado por personal de Atención Primaria y un socio de ALCER Cantabria, a quienes agradecemos en estas líneas su amable colaboración e interpretación.

### DÍA NACIONAL DEL TRASPLANTE 2025

El 26 de marzo celebramos un año más el Día Nacional del Trasplante, fecha en la que se agradece el trabajo y dedicación los y las profesionales que intervienen en los trasplantes de órganos. La conmemoración se centró en una sesión organizada por la Unión de Tras-

plantados de Órganos Sólidos (UTxS) y la Organización Nacional del Trasplantes (ONT) en la que se abordó el trasplante de corazón en asistolia, la hiperinmunización y los retrasplantes, el trasplante renal de donante vivo y la nueva legislación para la protección sociolaboral del donante vivo. Esta sesión está disponible en el canal que la Federación Nacional ALCER tiene en YouTube.

### CHARLA SOBRE PREVENCIÓN EN REINOSA

Ese mismo día se acudió a la Casona de Reinosa para impartir una charla sobre la prevención de la enfermedad renal mediante hábitos de vida saludables. Esta charla estaba organizada por Programa Viernes. La charla se inició con información básica de los riñones para centrarse posteriormente en las ocho reglas de oro de la pre-



vención de la enfermedad renal crónica (ERC), destacando que, además, estas reglas no solo son importantes en la prevención de la ERC -siempre en los casos evitables-, sino también para el autocuidado y evitar muchas otras graves afecciones como la obesidad o las patologías cardíacas y vasculares.

### ASAMBLEAS DE SOCIOS 2025

El pasado 6 de abril se celebraron las asambleas Generales Ordinaria y Extraordinaria de Socios y Socias de ALCER Cantabria. En la Asamblea Ordinaria se presentaron las memorias económica y de actividades correspondientes al ejercicio 2024. El presidente hizo un repaso pormenorizado de las principales partidas de gastos e ingresos. Un aspecto a destacar es la cada vez mayor relevancia que tiene por su cuantía la partida de gastos de personal, habiendo incrementado aún más en 2024 por la incorporación de la figura profesional del fisioterapeuta.

Tras la Asamblea Ordinaria se dio paso a la Extraordinaria, en la que se debían renovar los cargos de la Junta Directiva. Al no haber candidaturas para asumir la presidencia, se acordó por unanimidad volver a convocar la Asamblea Extraordinaria en los siguientes tres meses.

### DÍA NACIONAL DEL DONANTE 2025

El pasado miércoles 4 de junio se celebró el Día Nacional del Donante 2025, campaña en la que, además de sensibilizar en favor de la donación de órga-



nos, sirve como agradecimiento a donantes y familiares por su generosa contribución que salva vidas, o cuando menos, mejora la calidad de vida de hasta ocho personas por cada donante -teniendo en cuenta los diferentes órganos y tejidos que se pueden utilizar. Desde ALCER Cantabria se colocó una mesa informativa en la plaza del Ayuntamiento de Santander.

### DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER RENAL 2025

El día 19 de junio se celebró el Día Mundial del Cáncer Renal 2025. La campaña con el lema "Dale amor a tus riñones" se centró en las redes sociales y destacaba que los hábitos saludables constituyen la principal medida preventiva para las enfermedades renales, entre ellas el cáncer renal.



candidatura a asumir la presidencia de ALCER Cantabria. En esta ocasión se contó con la candidatura de Vanesa Eguren Argumosa, quien se postuló para asumir la responsabilidad de la presidencia, contando con el respaldo unánime de los allí presentes.

### TRAIL DEL PANTANO DEL EBRO 2025

GEDSPORTS organizó junto el Ecmo. Ayuntamiento de Campoo de Yuso una nueva edición del Trail del Pantano del Ebro para el 16 de agosto. Se acordó donar 2 € de cada inscripción a ALCER Cantabria.

### ALCER CANTABRIA EN LAS FIESTAS DE TORRELAVEGA

El 17 de agosto, en las fiestas de la Virgen Grande de Torrelavega y a propuesta de la peña "Amigos de la Radio", pusimos una mesa informativa sobre la prevención de la enfermedad renal crónica y la donación en la plaza Baldomero Iglesias, donando el dinero recaudado en el bar.



## COLABORACIONES



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF

- Aprendiendo sobre la discapacidad orgánica derivada de la enfermedad renal



- Mantenimiento
- Atención Integral



**Subvenciones para asociaciones sin ánimo de lucro que realicen actividades de interés sanitario en el ámbito de la atención sanitaria de Cantabria.**

- Sensibilización sobre la enfermedad renal crónica (ERC).



CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES, FAMILIA, SALUD, AUTONOMÍA PERSONAL E IGUALDAD



- RenalVida Plena.

## SALUD

- Cuidando nuestros riñones

## ATENCIÓN Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA

- Subvenciones con destino a sufragar los gastos generales de las asociaciones diversas inscritas en el Registro de Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Santander.

## DONACIONES



GED SPORTS Soluc. Deport. S.L.

## COLABORACIONES

## AYUNTAMIENTO DE CAMPO DE YUSO

## Subvención nominativa

- Atención integral al paciente renal y difusión de la donación de órganos.

## AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES

## Subvenciones para programas de carácter social:

- Atención integral al paciente renal y difusión de la donación de órganos.

## AYUNTAMIENTO DE LAREDO

## Subvención en concurrencia competitiva a ONG's y asociaciones:

- Atención integral al paciente renal y difusión de la donación de órganos.

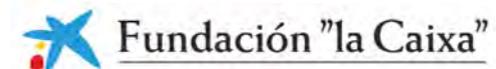
## ENTIDADES PRIVADAS



## Fundación ONCE

## Plan de Prioridades de COCEMFE 2024.

- Atención integral a las personas con discapacidad orgánica derivada de la enfermedad renal



## Convocatoria Cantabria 2025.

- RenalVida Plena II

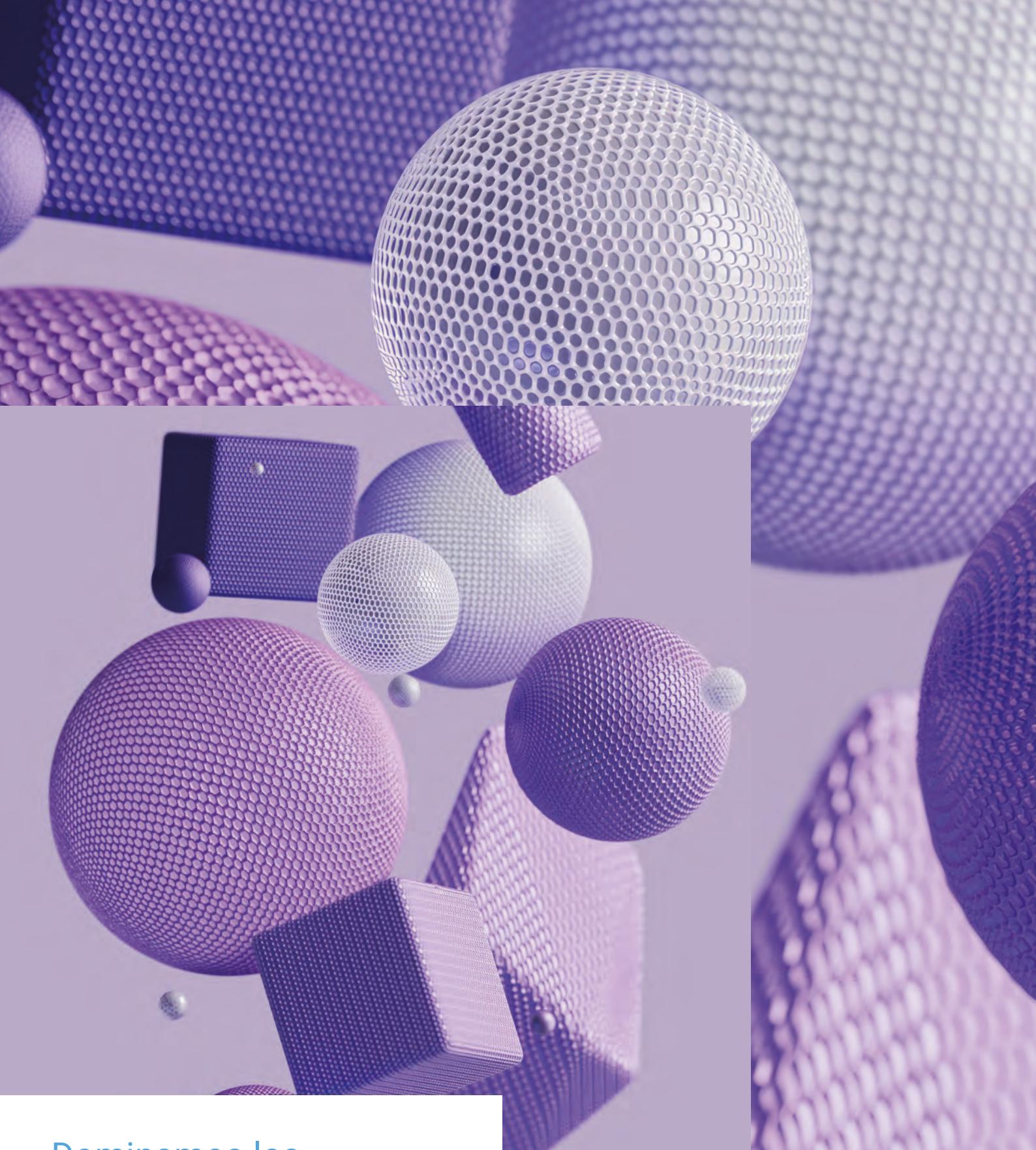
## EMPRESAS

- Aluminios Palomera San Martín, S.L.
- Decoración Ebanista Pedro Martínez López
- El Saco Útil, S.L.
- Grümblau Motor S.A.
- Jesús Salgado González - SyC Fincas
- Quesería Lafuente, S.A.

- Solvay Química S.L.
- Técnicos Constructores Santander, S.A.
- DIAVERUM Servicios Renales, S.L.

Programa de prestación de servicios de asistencia psicológica, social, dietética y fisioterapéutica en los Centros de DIAVERUM





Dominamos los  
elementos  
esenciales de  
nuestro mundo

**SOLVAY**