

número 84

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA EL 9 DE MAYO DE 1994

Cantiga



TALLER PRÁCTICO DE COCINA RECETAS NAVIDEÑAS



ESPECÍFICO PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL
CRÓNICA EN HEMODIÁLISIS

PLATO ENTRANTE, PRINCIPAL Y POSTRE ADAPTADOS

DOS OPCIONES:

LUNES 16 DE DICIEMBRE 16.30 A 19.00H

MARTES 17 DE DICIEMBRE 16.30 A 19.00H

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN EN 617 93 14 22
PRESENCIAL EN EL AULA DE COCINA DEL I.E.S. PEÑACASTI



¿CUÁL TE GUSTA MÁS?

VEN A CONOCER LA NUEVA FAMILIA MINI
EN GRÜNBLAU MOTOR.



GRÜNBLAU MOTOR

Barrío de la Venta, s/n - 39608 Camargo
grunblau.es



cardiva[®]

Ejemplar gratuito
Nº 84
Diciembre 2024

**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
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.



Agenda



Día Mundial del Riñón



Día Nacional del Trasplante

4 EDITORIAL

Contigo

5 RECETA

Merluza con bechamel de puerro
Hojaldres con Camembert y arándanos



6 RECORTES DE PRENSA



8 ACTIVIDADES

Tercer cuatrimestre de 2024

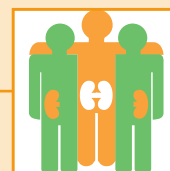


12 ACTIVIDADES

Resumen de las actividades de 2024



16 COLABORADORES



18 AVANCE DE ACTIVIDADES

Primer cuatrimestre de 2025





Editorial

¿Hoy en día son realmente necesarias las asociaciones de pacientes? ¿Qué pueden aportar a los pacientes? ¿Y a sus familiares? Si concretamos más, ¿es realmente necesaria una entidad como ALCER Cantabria? Es una cuestión que en ocasiones me planteo, especialmente cuando se organizan actividades que entendemos pueden ser interesantes o útiles a las personas asociadas y público en general, pero luego la respuesta en cuanto a participación no es la esperada. Hagámos primero un repaso de los orígenes de ALCER Cantabria.

Nuestra Asociación se fundó en 1978, hace más de 45 años. En aquella época, y aunque ahora nos pueda parecer increíble, no había capacidad técnica para que se dializaran todas las personas que tenían insuficiencia renal crónica (IRC). Como explico en las charlas pedagógicas que impartimos a lo largo del año en centros educativos, lo que ocurrió de forma puntual en lo peor de la pandemia de COVID-19 durante los meses de marzo a mayo de 2020 con los respiradores era lo que **de forma estructural** ocurría en los años 70 con los monitores de diálisis. La nefrología era una especialidad médica muy joven y había muy pocos hospitales que contaran con los equipos necesarios para dializar. Como más de una vez me ha recordado Antonio Balbuena, nuestro querido socio número 1, en aquellos años sólo se dializaba en tres ciudades españolas: Madrid, Barcelona y, gracias a la inquietud e iniciativa del Dr. Llamazares, en Santander. Además, los equipos de diálisis de aquellos años eran bastante rudimentarios (léase entrevista a Rosa Alonso en el número 76) comparados con los actuales equipos con electrónica y hasta conexión a in-

ternet. Esto hacía que las sesiones de diálisis durasen considerablemente mucho más tiempo que las sesiones actuales. La consecuencia de este hecho era que las personas con IRC se "acumulaban" en esos hospitales y no se podía llegar a atender a todas, siendo necesario priorizar a unos pacientes frente a otros, con el consiguiente coste humano y emocional. Era, pues, necesario constituir asociaciones de pacientes que exigieran al Estado y las Administraciones Públicas la inversión en infraestructura y equipos de diálisis para poder atender esa demanda. De ahí surgieron las diferentes entidades ALCER distribuidas por todas las provincias españolas y la Federación Nacional de Entidades ALCER.

Pero ahora la situación es completamente diferente. Una persona diagnosticada de insuficiencia renal crónica no solo tiene garantizado su acceso al tratamiento renal sustitutivo, sino que incluso **puede y debe elegir** la modalidad que mejor se adapte a su estilo de vida, pudiendo optar a tratamientos domiciliarios (diálisis peritoneal y hemodiálisis domiciliaria) o tratamiento en centro concertado u hospital (hemodiálisis en centro). Y ya, si se es apto para un trasplante, pues ¡a por ello!

Volviendo a mi reflexión inicial, en sus orígenes nadie cuestionaba la relevancia y necesidad de las asociaciones de pacientes en defensa de un bien colectivo, pero yo ahora veo una dinámica muy diferente. Ya tenemos los derechos garantizados y la movilización carece de sentido. Además, la accesibilidad a la información en cualquier ámbito gracias a internet parece que también relega a un segundo plano la necesidad de hablar con otra persona que ha pasado por lo mismo que tú estás pasando en este mo-

mento. La grandeza del intercambio de experiencias entre iguales ya no se valora. Yo aún recuerdo que, hace más de 10 años, cuando estaba barajando la posibilidad de hacer diálisis peritoneal, un día mientras me pasaba una bolsa con hierro, mi querida Araceli me presentó a otro paciente que llevaba tiempo haciendo peritoneal en su casa. Me invitó a que le preguntara todo cuanto quisiera para resolver mis dudas e inquietudes. No recuerdo cómo se llamaba (aprovecho la ocasión para darle desde aquí mi agradecimiento por el tiempo que me dedicó con la esperanza de que lea estas líneas) pero sí recuerdo que aquella conversación hizo que me decantara por la peritoneal sin dudarla y ahora valoro enormemente la iniciativa de Araceli por lo que supuso para mí. Sin olvidar a la Sra. Victoria, una paciente que muy amablemente se prestó a mostrarme la cicatriz de su catéter para peritoneal, a quien también se lo agradezco desde aquí.

Por eso las asociaciones de pacientes son necesarias, pero con una participación activa. Las actividades permiten el contacto con otras personas como nosotros/as, con las mismas dificultades, similares problemáticas, pero siempre podemos aprender cómo otros lo han afrontado. Ya sea en una taller de manejo del estrés, en el club de lectura o en un taller de cocina de diálisis, cualquier encuentro entre iguales será fructífero y provechoso para todo el colectivo, por lo que **os animo a que participéis en todas las actividades que organiza ALCER Cantabria siendo un punto de encuentro de las personas con enfermedad renal y familiares.**

Jesús Gómez Gandarillas
Presidente de ALCER Cantabria

Merluza al horno con bechamel de puerro Hojaldres con Camembert y arándanos

Ingredientes (4 personas)

4 piezas de lomo de merluza de unos 160 g cada una
1 puerro
500 ml de leche
40 g de mantequilla
40 g de harina
25 g de piñones
1 yema de huevo
100 g de pan
Perejil
Sal
Pimienta negra
Aceite de oliva

Preparación

Limpia el puerro, sin retirar la parte verde, lávalo y pártelo por la mitad a lo largo. Luego, córtalo en roda-

obtener una crema. Corta el pan en dados y fríelos en aceite hasta que estén crujientes.

Pela los piñones y fríelos también en un hilo de aceite hasta que se doren. Coloca en un cuenco unos 100 ml de la bechamel de puerro preparada y mézclala con los dados de pan, los piñones y la yema. Remueve con unas varillas hasta que se integren.

Limpia los lomos de merluza, retirando las espinas y la piel si la tienen. Lávalos y sécalos. Sazona, ponlos en una bandeja de horno y reparte sobre ellos la mezcla de besamel, pan y piñones. Introduce en el horno precalentado a 200° y

Valores nutricionales (sin técnicas de reducción de potasio)

Minerales:	Ración
Hojaldres	
Potasio (mg)	125
Fósforo (mg)	160
Merluza	
Potasio (mg)	692
Fósforo (mg)	449

Ingredientes (para 8 personas)

1 lámina de hojaldre
2 cebollas rojas en juliana
300 g de camembert
100 g de arándanos
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de vino tinto
3 cucharadas de azúcar
Tomillo
Aceite

Preparación

Rehoga las cebollas 10 minutos. Agrega el azúcar, el vino y el vinagre, y cuece 20 minutos más. Precalienta el horno a 200°. Corta el hojaldre en cuadrados iguales. Disponlos en la placa del horno forrada con papel y hornea 15 minutos. Corta el camembert en triángulos pequeños. Reparte la cebolla caramelizada sobre los hojaldres y coloca encima las porciones de queso. Gratíalos durante 2 o 3 minutos. Decora con los arándanos y el tomillo. Sirve enseguida.



jas. Rehógalo en una sartén con la mantequilla hasta que esté blando, añade la harina de golpe y mezcla unos instantes, con una cuchara de madera.

Vierte la leche caliente y, sin dejar de remover, deja cocer a fuego lento unos 5 minutos. Salpimenta, mezcla y pasa por la batidora hasta

deja cocer unos 8 minutos hasta que se doren.

Distribuye la besamel de puerro restante, caliente, en platos llanos y pon encima un filete de merluza. Sirve enseguida, espolvoreado con perejil picado.





Recortes de Prensa

El Congreso concluye la tramitación de la Ley para mejorar la protección de las personas donantes en vivo de órganos, que queda lista para su entrada en vigor



CONGRESO DE
LOS DIPUTADOS

📅 12/12/2024

https://www.congreso.es/es/notas-de-prensa?p_p_id=notasprensa&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view¬asprensa_mvcPath=detalle¬asprensa_notald=47851

ENTREVISTA A ROSER TORRA, PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN RENAL EUROPEA (ERA)

“Un 10% de la población tiene enfermedad renal crónica y la mayoría lo desconoce”

• La presidenta de los nefrólogos europeos explica que hay más detección y mejores tratamientos de enfermedades del riñón



Roser Torra, en las dependencias de la Fundació Puigvert (Llibert Teixidó)



Antoni López Tovar
Barcelona

07/10/2024 05:25 | Actualizado a 07/10/2024 13:12



<https://www.lavanguardia.com/vida/20241007/10000414/10-poblacion-enfermedad-renal-cronica-mayoria-desconoce.html#:~:text=Un%2010%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20mundial%20tiene%20enfermedad%20renal%20cr%C3%B3nica,enfermedad%20renal%20va%20al%20alza.>



<https://gacetamedica.com/politica/hospital-clinico-valencia-desarrolla-algoritmo-deteccion-precoz-enfermedad-renal-cronica/>



<https://spanish.healthday.com/noticias-salud/general-health/las-mujeres-y-los-hombres-en-dialisis-renal-se-enfrentan-a-diferentes-riesgos-cardiacos>



Actividades del tercer cuatrimestre de 2024

CHARLA EN CENTRO LÓPEZ VICUÑA

El pasado 23 de octubre se impartió una charla sobre la discapacidad orgánica al alumnado del Centro de Formación Profesional "López Vicuña" de Santander. Como está siendo ya una tradición, acudimos cada dos años para que todos los alumnos y alumnas que pasan por las aulas de este centro puedan conocer de primera mano la discapacidad orgánica y, más en concreto, la derivada de la enfermedad renal crónica. En esta charla se explicó que hay una serie de factores causantes evitables y otros que no lo son, destacando las recomendaciones de hábitos saludables para hacer frente en lo posible a las causas evitables. En esta ocasión también participó nuestro psicólogo, Jaime, exponiendo de forma breve como una persona supera el duelo debido al diagnóstico de una enfermedad como la ERC, aunque sería aplicable a cualquier patología grave.

CLUB DE LECTURA

En octubre pusimos en marcha una nueva actividad enmarcada en el ámbito del ocio y tiempo libre de las personas con enfermedad renal, el club de lectura. Ésta era una de las propuestas que se formularon al comienzo del año 2024 cuando se abrió un plazo de sugerencias a las personas socias y no socias con enfermedad renal de las actividades e iniciativas que consideraban interesantes poner en marcha. Aunque la actividad ha arrancado con pocas personas participantes, se ha establecido la sistemática de que las reuniones se realizan el segundo martes de cada mes a las 17:30 de la tarde. En cada sesión se comenta el libro propuesto para su lectura y se elige el libro para leer el siguiente mes. Desde aquí animamos a que más personas se adhieran al grupo pues resulta satisfactorio establecer contacto y relación con otras personas con enfermedad renal o



familiares y tener otro aspecto en común como es la lectura.

TALLERES DE MANEJO DEL ESTRÉS

Entre los meses de octubre (días 21 y 24) y noviembre (día 23) se han impartido tres talleres de manejo del estrés enfocados en las personas con enfermedad renal y sus familiares. Estos talleres han tenido la particularidad de que se han realizado en las instalaciones de DIAVERUM: Los de octubre fueron impartidos por nuestro psicólogo Jaime y el de noviembre por la psicóloga Julia, tras la baja voluntaria de Jaime por motivos personales y profesionales.

CHARLA EN LAREDO

El pasado 8 de noviembre se ofreció, gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Laredo, otra charla en el CEIP "Villa del Mar" de Laredo dedicada a la población general. En esta ocasión, dado que el público asistente era mayor de edad se orientó la charla no sólo a la discapacidad orgánica derivada de la enfermedad renal y su prevención mediante las llamadas "ocho reglas de oro de la prevención", sino que también se explicó por qué el trasplante renal





es la mejor opción de tratamiento sustitutivo para las personas que han desarrollado enfermedad renal crónica. Se explicó la singularidad de este tratamiento por cuanto la sociedad, por medio de su generosidad y solidaridad, debe proveer de órganos para que los equipos médicos puedan realizar los trasplantes, ya sean renales o de cualquier tipo. Sin esa solidaridad de la sociedad en general no se podrían practicar estas intervenciones.

RUTA SALUDABLE CON BOSQUES DE CANTABRIA

El 9 de noviembre realizamos una ruta saludable por el hayal de Aloños, actividad organizada por la Asociación Bosques de Cantabria y que nos ofrecieron adherirnos a dicha actividad dentro del ámbito de ocio y tiempo libre. Además de disfrutar de un buen día y de la naturaleza, tuvimos la oportunidad de conocer detalles de las diferentes especies vegetales que pueblan nuestro entorno natural, gracias a las intervenciones de Clemente Rasines, presidente de Bosques de Cantabria y socio de ALCER Cantabria.

CAMPAÑAS EN COLABORACIÓN CON LAS FARMACIAS

En noviembre también realizamos como cada año una doble campaña en colaboración con el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria. Desde ALCER Cantabria pre-



paramos materiales de difusión de prevención de la enfermedad renal mediante los hábitos de vida saludables y también de sensibilización hacia la donación de órganos. A pesar de que en Cantabria las tasas de donación de órganos son casi el doble de la media nacional, sigue habiendo personas en lista de espera para trasplante. El Colegio de Farmacéuticos colabora con nosotros distribuyendo los materiales por las más de 200 oficinas de farmacia repartidas por nuestra Comunidad Autónoma permitiéndonos llegar a prácticamente todos los municipios.

REUNIÓN CON CONCEJALA DE CAMARGO

El 11 de noviembre tuvimos una reunión con la concejala de Servicios Social del Ayuntamiento de Camargo en la que analizamos las formas en las que la Asociación podía colaborar con el Ayuntamiento en la sensibilización a favor de la donación de órganos y la prevención de la enfermedad renal, especialmente en las pedanías, ya que normalmente las actividades se desarrollan en el núcleo urbano de Maliaño.





CHARLA EN EL CEIP MARQUÉS DE ESTELLA

Continuando con otra tradición en ALCER Cantabria, el pasado 4 de diciembre, en el contexto de las actividades que organizan en el CEIP "Marqués de Estella" de Santander para sensibilizar sobre la discapacidad con motivo de la celebración el 3 de diciembre del Día Internacional de la Discapacidad, se impartió una charla a los alumnos y alumnas de sexto de Primaria. En esta ocasión se centraba el

mensaje de la charla en sensibilizar a los niños y niñas respecto al carácter invisible de algunas discapacidades, como por ejemplo, las orgánicas. Se destacaba el hecho de que nos podemos cruzar por la calle con una persona que tiene una discapacidad y no nos resulta tan evidente como cuando nos cruzamos con una persona con movilidad reducida o una persona invidente. Como en todas nuestras actuaciones en centros educativos, también se destacó la importancia de seguir unos hábitos de vida saludables para reducir el

riesgo de tener la enfermedad renal crónica. Queremos aprovechar estas líneas para felicitar al equipo directivo y profesorado del último curso de Primaria del "Marqués de Estella" por esta admirable labor de sensibilización en torno a la discapacidad.

CHARLA EN EL CEIP PABLO PICASSO DE LAREDO

El día 13 de diciembre volvimos a poner rumbo nuevamente a Laredo para impartir la charla de sensi-



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



Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón ALICER Cantabria

bilización de la discapacidad orgánica entre los alumnos y alumnas del sexto curso de Primaria en el CEIP "Pablo Picasso" de la capital pejina. Como en otras ocasiones, se intenta sensibilizar al alumnado de esta problemática, destacando que no es únicamente un problema de salud de las personas mayores, presentando los casos de jóvenes socias de la asociación que, ya desde la infancia comenzaron con la ERC. En este tipo de charlas pedagógicas siempre destacamos estos casos, puesto que les resulta mucho más cercano en edad y estilo de vida, impactando en ellos y ellas especialmente el mensaje de la prevención.

TALLER PRÁCTICO DE COCINA NAVIDEÑA

En diciembre se ha organizado una actividad muy "apetitosa": con las celebraciones de la Navidad ya a la vista se programó un taller práctico de cocina navideña con platos aptos para las personas que se encuentran en hemodiálisis. Como todas las personas con ERC ya conocen sobradamente, al realizar las sesiones de diálisis en días alternos y por un periodo de tiempo corto, la persona en hemodiálisis debe seguir unas restricciones dietéticas muy im-



portantes para el control de determinados minerales como el potasio, el fósforo y el sodio. Por ello, y contando con la supervisión de nuestra nutricionista Estela, se eligieron tres platos: un entrante, un principal y un postre con los que poder celebrar la fiestas navideñas sin descuidar las restricciones del tratamiento renal sustitutivo. Para ofrecer más posibilidades a las personas interesadas se impartió el taller con los mismos contenidos en dos días distintos: lunes y martes. El resultado fue un gran éxito en cuanto a personas participantes y también en los comentarios recibidos al finalizar el taller y los días siguientes.

Resultó muy satisfactoria la experiencia de poder compartir experiencias de las diferentes personas participantes, los trucos de cocina y de autocuidado, todo ello mientras se trabajaba a las órdenes de Daniel, el cocinero. Queremos aprovechar estas líneas para agradecer al IES Peñacastillo que nos prestaran temporalmente un aula de cocina donde realizar el taller, y en especial a Ángel, su secretario, por las facilidades dadas para que todo saliera perfecto. En la sección de recetas de este boletín se puede encontrar la receta del principal que se realizó en el taller: merluza al horno con bechamel de puerro.





Resumen de actividades de 2023

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN 2024

El pasado jueves 14 de marzo se celebró el Día Mundial del Riñón. En esta ocasión se reclamaba la igualdad en el acceso a la atención sanitaria, haciendo énfasis en la sencillez de las pruebas analíticas necesarias para una detección precoz de la enfermedad renal: un análisis de sangre con parámetros básicos junto con una analítica de orina.

Desde la Federación Nacional de entidades ALCER se propuso poner mesas informativas en aeropuertos y estaciones de tren. En ALCER Cantabria nos decantamos por poner una mesa informativa en una estación de tren, siéndonos asignada la de la RENFE. Estuvimos informando a los viajeros que llegaban a la estación para coger sus trenes, y los que llegaban a Santander con sus convoyes. En los dípticos que se entregaban se incluía un sencillo test para ayudar a las personas a saber si estaban en el grupo de



riesgo y sería recomendable que, desde atención primaria se hicieran las pruebas.

DÍA NACIONAL DEL TRASPLANTE 2024

Unos pocos días más tarde tuvo lugar la celebración del Día Nacional del Trasplante. Por medio de las redes sociales se alcanzó el principal objetivo de la conmemoración que no es otro que agradecer a las y los profesionales que hacen posible los trasplantes su trabajo y vocación para ayudar a las miles de personas que en España reciben un

trasplante. Con la colaboración de la Organización Nacional del Trasplante (ONT) el 3 de abril tuvo lugar un acto institucional en el que se destacó el crecimiento que se está viviendo con la donación en asistolia, convirtiéndose esta modalidad en una de las principales en la donación de órganos en los últimos años.

IX JORNADA CÁNTABRA DE PERSONAS CON ERC

El pasado 23 de marzo tuvo lugar en la Sala Gómez Durán del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (HUMV) la novena edición de las jornadas renales que organiza ALCER Cantabria cada 4 años.

La Jornada contó con la inauguración oficial por parte de la Excm. Alcaldesa de Santander, D^a Gema Igual. Seguidamente dio comienzo a la primera mesa que estaba orientada a abordar el presente y el futuro de la enfermedad renal, más concretamente en Cantabria. La primera intervención la realizó la Dra. Valentín, nefróloga del HUMV, quien expuso los principales fac-



tores de riesgo de la enfermedad renal crónica (ERC), su definición médica basada en los valores de filtrado renal y no tanto en el valor de la creatinina como se venía haciendo hasta hace no mucho tiempo, y su pronóstico.

La siguiente intervención corrió a cargo del jefe de servicio de Nefrología del HUMV, el Dr. Ruiz, quien hizo un repaso de la unidad de diálisis desde sus orígenes, hasta la actualidad, destacando las dificultades vividas en 1999 tras el fatídico accidente de la fachada norte del antiguo edificio de Trauma. En su exposición, el Dr. Ruiz presentó la idea en la que se viene trabajando desde hace años para ampliar la unidad de diálisis del HUMV y adaptar su dimensionamiento y capacidad a la actual demanda, ya que la actual unidad tiene la misma capacidad desde hace más de 30 años, a todas luces insuficiente para hacer frente a una incidencia creciente de la ERC.

La segunda mesa abordaba la discapacidad orgánica y el largo proceso de reconocimiento y valoración por parte del EVO (Centro de Evaluación, Valoración y Orientación de la Consejería de Inclusión del Gobierno de Cantabria). Para ello se contó con la participación de la Subdirectora de Dependencia, D^a Teresa del Vigo, que hizo una exposición detallada del proceso de valoración de la discapacidad y su base jurídica. En su intervención trasladó a los presentes su gran pesar por el gran retraso que hay en este reconocimiento de la discapacidad, acumulando actualmente un plazo de unos 15 meses. En esta mesa se contó con el testimonio de Juan Manuel Fernández, a pesar de su edad veterano de los diferentes tratamientos renales sustitutivos. En su intervención expuso algunas de las dificultades que, al igual que cualquier otra persona con enfermedad renal, tuvo que hacer frente para la valoración de su discapacidad, en este caso orgánica, derivada de la ERC.

La tercera mesa de la mañana abordó el interesante tema de las bacterias multirresistentes que pueden llegar a poner en riesgo la vida de las personas, y más especialmente la de aquellas con patologías crónicas como es la ERC. En su intervención, el Dr. Arnaiz, del servicio de Enfermedades Infecciosas del HUMV, dejó claro que la multirresistencia de las bacterias no es sólo un aspecto de salud humana, sino que está también íntimamente ligada a la salud medioambiental y la salud animal. Así, un mal uso de antibióticos para tratar enfermedades en los animales nos puede afectar a las personas, y la presencia en el ambiente, por ejemplo, en cauces naturales, de restos de antibióticos puede hacer que las bacterias que allí residen, desarrollen esa resistencia que debemos evitar. Por su parte, el Dr. Rodrigo, nefrólogo en HUMV, intervino también en esta mesa destacando la importancia de reservar los antibióticos más modernos y frente a los cuales las bacterias aún no han desarrollado resistencia para aquellas infecciones que realmente lo exijan. Una frase recogía la esencia que debemos recordar todos: *"el desarrollo*

de la resistencia es una cuestión de tiempo, lo que debemos hacer es intentar que ese tiempo sea el más largo posible".

La cuarta mesa trataba la forma de ayudar a las personas con ERC a afrontar dicho diagnóstico y su tratamiento. Para ello contamos con la colaboración del Dr. Fernández, nefrólogo en los centros de diálisis que DIAVERUM tiene en Santander. En su intervención explicó las ventajas e inconvenientes que tienen los diferentes accesos vasculares disponibles para hemodiálisis (HD) y hemodiálisis domiciliaria (HDD) con el objetivo de que cada persona elija su mejor opción. Se contó también con la exposición de D^a Rosa Ana Sainz, enfermera del servicio de Nefrología del HUMV, en la que se destacaba la importancia del aspecto emocional en el afrontamiento del diagnóstico y el tratamiento sustitutivo renal. En este sentido, presentó el equipo multidisciplinar del cual forma parte para trabajar y cuidar también el ámbito emocional de las personas afectadas.

En la última mesa se presentaron las principales causas de ERC en pacientes pediátricos. En esta ocasión, la ponencia corrió a cargo del





Dr. González Lamuño, pediatra del HUMV. En su intervención explicó que las afecciones CAKUT son las principales causas de ERC. Estas afecciones son debidas a alteraciones de los riñones y el tracto urinario, las cuales, en algunos casos han aparecido por malformaciones en el desarrollo embrionario y/o fetal o ligadas a patologías de origen genético, diferenciando así los términos familiar, genético, congénito y hereditario.

La junta directiva de ALCER Cantabria, y muy especialmente el equipo organizador de esta jornada quiere agradecer por medio de estas líneas la desinteresada colaboración de los y las ponentes de esta

jornada, siendo conscientes del extra de trabajo de preparación que hay detrás de cada intervención. Queremos agradecer también a las entidades colaboradoras su apoyo, en especial al Hospital por acogernos y a la Federación Nacional ALCER. Finalmente agradecemos al público su asistencia y participación, emplazándoles a la próxima edición que ya será la décima, y tendrá lugar en otoño de 2028.

ASAMBLEA ORDINARIA DE SOCIOS/AS 2024

El pasado 7 de abril tuvo lugar nuestra Asamblea Ordinaria de Socios y Socias. Como en años ante-

teriores se hizo una revisión pormenorizada de los principales eventos y actividades realizados en el año 2023 así como la presentación detallada de las cuentas anuales. Ambas memorias, económica y de actividades, fueron aprobadas por unanimidad. Se continuó con la presentación del plan de actividades a realizar en este año 2024 y el presupuesto que se estima necesario para la realización de ese plan de actividades. Tanto el presupuesto como el plan de actividades fueron también aprobados por unanimidad.

Desde la junta directiva de ALCER Cantabria volvemos a hacer un llamamiento a las personas socias para que hagan el esfuerzo de asistir a las asambleas anuales pues, además de conocer de primera mano las actividades y cuentas de la Asociación, sirve para que, con las aportaciones de todas las personas que formamos ALCER Cantabria, hagamos un proyecto común en beneficio de todas las personas con enfermedad renal.

DÍA NACIONAL DEL DONANTE 2024

El pasado 5 de junio se conmemoraba un año más el Día Nacional del Donante, evento con dos finalidades: la primera, agradecer a donantes y sus familias su generosa acción en favor de las personas que se encuentran en lista de espera para un trasplante; y en una segunda, que no es otra que sensibilizar a la población general sobre la necesidad e importancia de la donación de órganos. En esta ocasión el lema era "Más vida por vidas", tratando de destacar el hecho de que una persona donante tiene un efecto multiplicador dado que puede cambiar la vida de hasta ocho personas, las cuales recibirán algún órgano o tejido, desde un riñón, un pulmón o un corazón hasta una córnea. Este año pu-





simos mesas informativas en la entrada a las consultas externas, en Valdecilla Sur, y en la plaza del Ayuntamiento de Santander. En ésta última contamos con la presencia de la Excm. Alcaldesa de Santander, doña Gema Igual, junto con la Concejala de Servicios Sociales, Familia, Salud, Autonomía Personal e Igualdad, doña Zulema Gancedo, ayudándonos a difundir

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER RENAL 2024

la campaña. Avanzada la mañana también se contó con la presencia del Concejel del Ayuntamiento de Santander, don Felipe Piña, quien reconoció el valor de las campañas de sensibilización a pie de calle. Sin apenas descanso, el 20 de junio se celebró el Día Mundial del



Cáncer Renal, este año centrandó la campaña en la necesidad de confiar en los profesionales médicos y en hablar con ellos para resolver cuantas dudas e inquietudes se tengan. Como en años anteriores esta campaña se centra en publicaciones en redes sociales.

CAMPAÑA DE RETOS EN REDES SOCIALES

En el pasado mes de marzo comenzó una singular campaña desarrollada exclusivamente en las redes sociales y la web de la Asociación y que concluyó en noviembre con la finalidad de promover la salud renal en la población general. Mediante la propuesta de un reto con frecuencia mensual se animaba a la ciudadanía a que vaya adquiriendo los hábitos saludables que recogen las llamadas **“ocho reglas de oro de la prevención de la enfermedad renal”**. Esta campaña se enmarca en nuestro programa de prevención de la discapacidad orgánica derivada de la enfermedad renal. La incidencia de la enfermedad renal en nuestro país resulta muy preocupante, pero más aún su tendencia, con una tasa de crecimiento superior al 5% anual. Con esta tasa se prevé sea una de las principales causas de muerte en 2050. Pero no es la única causa, también los cambios en los hábitos alimenticios, el estrés y el consumo de tóxicos (tabaco, alcohol y drogas) podrían estar detrás de ese crecimiento. Está claro que la enfermedad renal puede aparecer por causas evitables y no evitables. En estas últimas no vamos a poder intervenir, por lo que nos centraremos en la evitables con estos retos saludables.

REUNIÓN CON DIRECTORA GERENTE DE HUMV

Finalmente y tras múltiples intentos fallidos por causas ajenas a

la voluntad de ambas partes, en septiembre se mantuvo una reunión con la directora gerente del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, la Dra. Dolores Acón. En el encuentro se presentó la cartera de servicios que ofrece ALCER Cantabria no sólo a sus socios, sino a toda persona con enfermedad renal y/o trasplantada de cualquier órgano, entre los cuales se encuentra el de la vivienda de tránsito para personas de lejos de Santander que acuden al HUMV a algún tratamiento, principalmente trasplantes. También se trasladó la inquietud por aspectos importantes para nuestro colectivo como son la ampliación de la sala de diálisis y el mal funcionamiento de las televisiones de la actual sala. Respecto a la primera, se nos informó de que el servicio de Nefrología está trabajando en la redacción del pliego de condiciones para la licitación de la redacción del proyecto de ampliación de la sala de diálisis, con la idea de tenerlo adjudicado en 2024 ó 2025 como tarde. Se nos trasladó un compromiso firme con la ampliación de la sala recordando que es un proceso lento ya que primero debe licitarse la redacción del proyecto, después aprobar la partida presupuestaria para la ejecución y finalmente adjudicar la ejecución. Respecto a las deficiencias de la actual sala, la Dra. Acón se comprometió a ver cuál es la situación y tratar de solucionarlo a la mayor brevedad posible.

ALCER Cantabria te propone un reto para octubre:

Reduce la ingesta de sal



#CuidaTusRiñones



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.*



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



- *RenalVida Plena.*

SERVICIO DE 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

cardiva®



COLABORACIONES



AYUNTAMIENTO DE CAMPO DE YUSO

Subvención nominativa

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



AYUNTAMIENTO DE PIÉLAGOS

Subvenciones destinadas a la promoción y fomento del asociacionismo:

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



AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES

Subvenciones para programas de carácter social:

- *Atención integral y difusión de la donación de órganos.*



AYUNTAMIENTO DE TORREALEGA

Subvenciones para programas de carácter social:

- *Atención renal integral y promoción de la donación de órganos.*

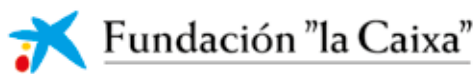
ENTIDADES PRIVADAS



Fundación ONCE

Plan de Prioridades de COCEMFE 2023.

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



Convocatoria Cantabria 2024.

- *RenalVida Plena*

EMPRESAS

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

- **Solvay Química S.L.**
- **Técnicos Constructores Santander, S.A.**
- **DIAPERUM Servicios Renales, S.L.**
Programa de prestación de servicios de asistencia psicológica, social, dietética y fisioterapéutica en los Centros de DIAPERUM



AVANCE ACTIVIDADES DEL PRIMER CUATRIMESTRE DE 2025

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

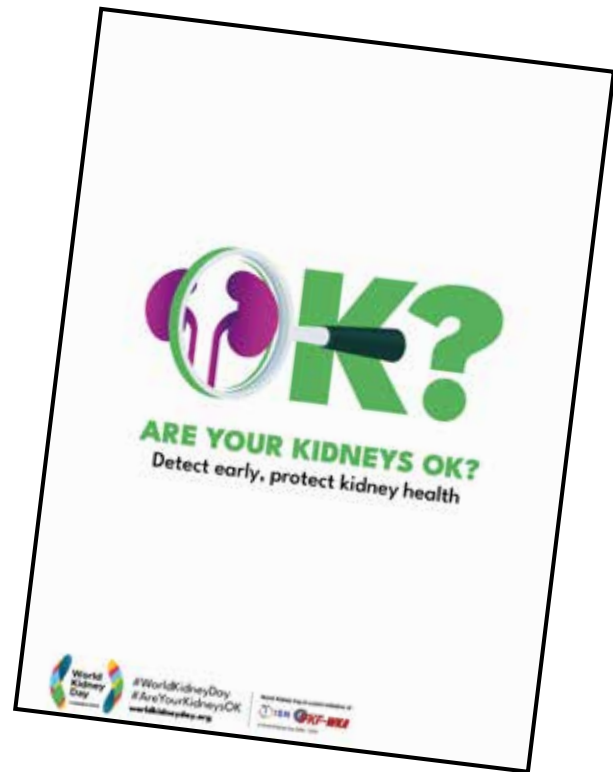
13 de marzo de 2025

DÍA NACIONAL DEL TRASPLANTE

26 de marzo de 2025

ASAMBLEAS GENERALES ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA DE ALCER CANTABRIA

6 de abril de 2025



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

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

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN DE SOCIO

Nombre		Apellidos	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
D.N.I.	Fecha de nacimiento	E-MAIL	Teléfono
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DOMICILIO		CÓDIGO POSTAL	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
LOCALIDAD		PROVINCIA	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	

Solicito mi inscripción como socio con la siguiente cuota:

CUOTA ANUAL 40 Euros

Entidad Oficina D.C. Nº Cuenta

IBAN:

OTRA CUOTA

SOCIO AFECTADO

SOCIO COLABORADOR

Conforme a la normativa vigente, y garantizándole la protección de los datos personales recogidos en esta solicitud y facilitados por usted, éstos serán incorporados en un fichero que ALCER Cantabria mantiene con la finalidad de gestionar la relación de socios, sus comunicaciones y la prestación de servicios por parte de los profesionales que colaboran con la Asociación. En caso de que se oponga a esta finalidad, escriba **NO** en las siguientes autorizaciones, si está de acuerdo escriba **SI**:
 _____consiento que mis datos personales figuren incorporados en el fichero que ALCER Cantabria mantiene con finalidades de gestión y comunicación.
 _____consiento que mis datos personales sean cedidos por ALCER Cantabria a los profesionales que prestan servicios a la Asociación.
 Le rogamos que, en el caso de producirse alguna modificación de sus datos, nos lo comunique con la finalidad de mantener su información actualizada.
 En cualquier caso, tiene derecho en cualquier momento a acceder, rectificar, oponer, o cancelar los datos referentes a su persona, incluidos en nuestro fichero por escrito dirigiéndose a ALCER Cantabria con domicilio en Plaza Rubén Darío S/N de Santander o en el correo info@alcercantabria.org

Firma del interesado

En Santander a de de

cardiva®

942 314 517 | www.sacoutil.com   



EL SACO ÚTIL
Gestión Integral de Residuos



**RECOGIDA DE RESIDUOS
PELIGROSOS Y NO PELIGROSOS** 



Administración y Gestión de Fincas
Peritaciones Judiciales

C/. Amós de Escalante nº 4, 4º-F Tfn./Fax. 942 219 781
39002 Santander (Cantabria) administracion@scfincas.com
www.scfincas.com



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

 **Petus**
*Arte. Lujo y Exclusividad
en tu mano*

www.petusboligrafos.com


PALSAN
SAN MARTÍN TORAYA, S.L.U.
PVC y ALUMINIO



B.º Otero, s/n - Polígono Industrial - 39100 SANTA CRUZ DE BEZANA (Cantabria)
Teléfono 942 581 026 - Fax 942 581 014 - e-mail: info@palsan.es



SOLVAY

PROGRESS BEYOND



Damos apoyo a la enseñanza

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.