

# ALCER



ALMERÍA

Número 24. DICIEMBRE 2009



**ALCER Almería**  
**"luchamos por tí"**

**EDITORIAL**

Asociación para la Lucha  
Contra Enfermedades del Ri-  
ñón de Almería.:  
Presidente, José Fenoy

**DIRECCIÓN**

Área de Comunicación  
ALCER Almería:  
María José Vargas

**COLABORADORES**

Eloy Aljarilla  
María Medina  
Andrés Cardenas

**FOTOGRAFÍA**

J.Fenoy  
MJ.Vargas

**MAQUETACION**

Natalia Ceba

**IMPRESION**

Imprenta Almanzora

**ALCER ALMERIA**

C/Dr.Carracido,  
19, 7º 3,Almería  
Tlf.950 85 70 00  
comunicacion@alceralmeria.org

**ANTETITULO**

# Conéctate con nosotros www.alceralmeria.org

Acaba de ponerse en marcha y ya ha recibido la visita de cientos de socios y amigos interesados por ver como evoluciona la actividad de la asociación hacia las nuevas tecnologías, mediante la puesta en marcha de una web innovadora, creada a conciencia, para que pueda ser usada por personas con discapacidad.

Con esta nueva herramienta, esperamos que cada vez sean más las personas que decidan ponerse en contacto, para despejar cualquier duda en referencia a la enfermedad renal y a la donación de órganos, ya que con este portal interactivo pretendemos estar más cerca que nunca de nuestros usuarios.

**El slogan de la web**

Además, de la mano de esta nueva Web llega también un logo con el que te tendemos la mano, para que apuestes por la vida y la do-

nación de órganos, aunque sabemos que la mejor campaña para donar vida, la haces tú.

En España el 58% de la población aún sigue resistiéndose a la donación de órganos, sin embargo quizá os haga cambiar de idea este planteamiento. Cada donante puede salvar varias vidas y mejorar la situación de otras muchas personas. De hecho, con un mismo donante puede favorecerse a nueve personas: un riñón para una persona, el otro riñón para otra persona, el corazón salva una vida, el hígado segmentado salva la vida de dos personas, los pulmones salvan la vida de otras dos personas y las córneas recuperan a dos personas con discapacidad visual .

Ahora tienes en tu mano la opción rebajar esta cifra, porque apostar por la vida...después de la vida, es el mejor regalo que puedes hacer a alguien que aún necesita seguir viviendo.

**SUMARIO**

**EDITORIAL**  
PG3

**JONADAS DE NUTRICIÓN**  
pg4

**CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN**

Pilar Garcia  
Nutricionista  
pg5



**REPORTAJE: LAS VENTAJAS DE LA AYUDA MÚTUA**

María José Vargas  
Periodista  
pg6-7



**IV JORNADAS ENFERMOS RENALES**  
pg8

**ENTREVISTA:**

Mª Dolores del Pino  
Jefa de Sección de Nefrología en Torrecárdenas  
pg9



**ALCER SE MUEVE**  
pg10-13

**NOTICIAS BREVES**  
pg14

**YA ESTÁN A LA VENTA**

## Alimentación en la enfermedad renal

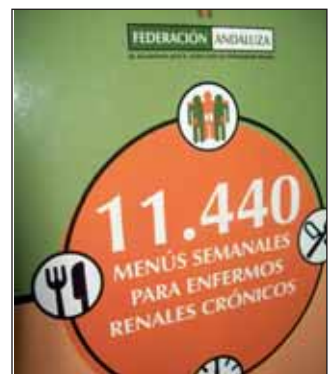
En este libro hemos puesto una gran dosis de ilusión, porque creemos que es necesario que se pierdan algunos miedos infundados a comer y que se tenga cada vez un mayor conocimiento sobre la enfermedad renal y cómo se pueden ver afectada ésta por la alimentación y unos hábitos poco saludables.



Precio de venta 15 euros para socios

## 11.440 menús semanales para enfermos crónicos

Esta obra pretende ayudar a los enfermos renales para que puedan gozar de la comida y confiar en que no están incumpliendo sus requisitos nutricionales al consumir estos menús. Para ello se ha incluido en cada ficha la valoración dietética de los menús, teniendo en cuenta las técnicas de disminución de minerales.



Portada

**SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN DE SOCIO COLABORADOR**

Recorte este impreso por la línea, envíalo al centro ALCER:

Apellidos..... Nombre.....  
D.N.I..... Fecha de nacimiento..... Estado civil.....  
Profesión..... Tlf.....  
Domicilio.....  
Población..... Provincia..... C.P.....

Le ruego abone con cargo a mi cuenta  
CANTIDAD..... €  
CUOTA ANUAL  CUOTA MENSUAL  CUOTA ÚNICA

Fecha y Firma

**SOLICITUD DEL CARNET DE DONANTE**

Recorte este impreso por la línea, envíalo al centro ALCER:

D.....  
Sexo..... D.N.I.....  
Fecha de nacimiento..... Residente.....  
Domicilio.....  
C.P..... Provincia.....  
Tlf.....

Firma del donante

PRESIDENTE DE ALCER ALMERÍA

## “Ojalá 2010 traiga multitud de avances y mejoras para nuestra enfermedad”

José Fenoy

Feliz Navidad a todas aquellas personas familiarizadas con la enfermedad renal, y sobre todo a quienes se enfrentan a ella por primera vez, quiero hacerles saber que encontrarán en ALCER una mano amiga en la que poder apoyarse. Prueba de ello, son los más de 300 socios que conforman esta gran familia en Almería a la que están uniéndose a diario multitud de personas en toda España, porque desde la Asociación para la Lucha contra las Enfermedades de Riñón, cada caso es diferente e importante.

Desde estas páginas quiero hacerlos saber que en ellas encontraréis una reflexión importante de todo lo que en la asociación se hace, ya que somos muchas las personas que trabajamos a diario para que la calidad de vida del enfermo renal mejore.

Os recomiendo por tanto, que utilicéis esta herramienta, como al-



José Fenoy, presidente de ALCER Almería

tavoz a vuestros problemas, ya que lo que pretendemos es que todos tengáis voz.

También pretendemos que aprendamos a cuidarnos más, para ello, contamos con la reflexión de especialistas en nutrición que nos dan en esta ocasión consejos con los que mejorar nuestra alimentación con recetas variadas e innovado-

ras que rompan la monotonía de nuestra alimentación.

Además queremos mostraros el trabajo que realizamos en el programa de Ayuda a Domicilio, donde algunos de nuestros usuarios nos han abierto las puertas de sus casas y de sus corazones, para que el resto de la sociedad aprenda a convivir con la enfermedad renal.

Un gran equipo

Sin duda alguna, lo que más me satisface, después de mis casi cinco años como presidente de ALCER Almería es contar, cada vez más, con personas jóvenes y preparadas que nos ayudan a diario a mejorar nuestra calidad de vida. Acudimos a las unidades de hemodiálisis, donde a veces resulta difícil no molestar, sin embargo, todo lo que se hace es por el bien del colectivo, sabemos y somos conscientes de que la situación de vida de muchas familias cambia de la noche a la mañana cuando se diagnostica la enfermedad renal, por eso es fundamental contar con apoyo de personal cualificado. Quiero por tanto aprovechar para felicitarles por su incansable trabajo, y desearos a todos, un feliz 2010, un año que ojalá traiga consigo multitud de mejoras y avances médicos para nuestra enfermedad.

DELEGADO PROVINCIAL EN ALMERÍA DE LA CONSEJERÍA DE SALUD DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA

## “Continuaremos colaborando juntos para mejorar la calidad de vida de los enfermos”

Manuel Lucas Matheu

Es para mí un placer poder saludar desde estas páginas a todos los que integran la gran familia de ALCER Almería y tener la oportunidad de desearles una feliz Navidad y un próspero 2010. Con la llegada del nuevo año, la Consejería de Salud continuará con su colaboración con la asociación, siempre con el objetivo común de mejorar la calidad de vida de los enfermos renales y de sus familias.

Este año quiero destacar especialmente un acontecimiento que ha venido a constatar el buen hacer diario de los profesionales que cada día atienden a las personas que padecen una insuficiencia renal. La Agencia de Calidad Sani-

taria de Andalucía ha hecho entrega de la Acreditación de Calidad a la Unidad de Hemodiálisis del Hospital Torrecárdenas, la primera de su categoría en Andalucía en completar el proceso de acreditación.

Los evaluadores de la Agencia han destacado el trabajo desarrollado por todos los profesionales de Hemodiálisis de Torrecárdenas para mejorar la satisfacción de los usuarios, lo que incluye la realización de consultas periódicas entre éstos y sus familiares, con el fin de implantar en la unidad las mejoras oportunas para aumentar su confort y satisfacción.

Igualmente, en el acto de entrega de la Acreditación de Calidad se destacó especialmente la colaboración constante de la Unidad

de Hemodiálisis con ALCER, vital para que el paciente pueda vivir su enfermedad con la mayor normalidad posible, disponiendo de la información y el apoyo necesarios.

Durante el nuevo año que está a punto de llegar continuaremos con el mismo espíritu de colaboración, trabajando por los pacientes y sus familias y luchando por conseguir la implicación de toda la sociedad almeriense en aspectos tan importantes como el compromiso con la donación de órganos.

Por ello, quiero desearles una Feliz Navidad, espero que en estas fechas se cuiden especialmente, y sigan los consejos de sus especialistas para evitar excesos e incidentes desagradables que impidan



Manuel Lucas, delegado de Salud en Almería

entrar en el nuevo año con buen pie.

Estoy seguro, de que juntos podremos mejorar la calidad de vida de todas las personas que padecen enfermedad renal, por las que reitero, una vez más seguiremos trabajando este año.

## SALUD

# La dieta puede lograr que el enfermo renal tarde 5 años en llegar a diálisis

La Asociación de Enfermos Renales, ALCER, celebra talleres de nutrición y autocuidados dirigidos a socios, diabéticos e hipertensos.

M. Medina

Publicado en La Voz de Almería

Una dieta adecuada puede lograr que el enfermo renal tarde hasta 5 años en acceder a diálisis. Así lo han comprobado algunos almerienses que, gracias a talleres, cursos y jornadas sobre la enfermedad renal han aprendido no sólo a valorar la importancia de una nutrición acorde a su patología, sino a engañar a la sed y otros trucos para hacer apetecible una dieta sana.

Más de una veintena de enfermos almerienses han participado en un taller de buenas prácticas organizado por ALCER y dirigido a mejorar su calidad de vida. "No se trata sólo de formar a quienes están en diálisis, sino también a quienes tienen la oportunidad de retrasar este tratamiento, y a los ya trasplantados", asegura el presidente de Alcer en la provincia, José Fenoy.

## Diabéticos, en riesgo

Sólo en Almería 300 personas están en diálisis y, de ellas, 80 esperan un trasplante de riñón. No obstante, muchas más están diagnosticadas de una enfermedad renal y hasta 50.000 las que padecen diabetes o hipertensión. Éstas tienen en su mano la posibilidad de, gracias a la dieta, no pasar a engrosar las listas de enfermos renales.

No obstante, unos buenos hábitos alimenticios suponen el 50% del tratamiento del enfermo renal. Conocer qué tomar, cuándo hacerlo y cómo cocinarlo "suma años de vida", insiste la nutricionista Pilar García Margayo, que ha comprobado cómo una correcta alimentación "reduce el tiempo que el enfermo ha de estar sujeto a la máquina de diálisis. Además, mejora el resultado del tratamiento y el paciente lo tolera mejor".



Los ponentes de izquierda a derecha: Pilar García, Manuel Vicente, Gina Allande, Edurne Alejano y Eva Marcos



Las jornadas han despertado un gran interés



Un momento de las ponencias



José Fenoy

Presidente de ALCER y enfermo renal

Cuando el médico diagnostica una enfermedad renal y aconseja al paciente una dieta sana, la identificación con una dieta mediterránea rica en frutas y verduras, y regada de abundante agua y zumos puede ser fatal. La información sobre la alimentación más adecuada para el enfermo renal a veces llega tarde y mal explicada, reconoce Juan Francisco Requena, director del centro de diálisis de Huércal-Overa. Las guías sobre una dieta protectora del riñón deberían llegar al paciente antes de que éste entre en

## UNA SUBIDA DE POTASIO, PEOR QUE UN INFARTO

diálisis, aunque muchas todavía se reparten en los centros. El presidente de Alcer Almería, José Fenoy, insiste en formar a los pacientes antes de que sea tarde.

Reconoce que, en su caso, una dieta adecuada le permitió retrasar su entrada en diálisis seis años. Y ahora, ya trasplantado, la dieta continúa siendo un pilar fundamental de su salud. "Muchos trasplantados creen erróneamente que ya están curados, pero serán enfermos renales toda la vida", insiste.

Una mala dieta puede restar años de vida y eso que es trasladable a cualquier persona es más grave en el caso del enfermo renal, asegura Fenoy, que explica cómo, por ejemplo, una subida disparada de potasio es para estos enfermos, peor que un infarto.

"Saber qué no se puede probar resulta básico para vivir", asegura. Para ello, los talleres de nutrición se han convertido en sinónimo de vida. El exceso de fósforo, por ejemplo, causa muchos problemas. Por este motivo, los lácteos deben tomarse enteros y conviene optar por un café descafeinado de máquina que por otro de sobre. "Tendrá menos leche", dice la enfermera Regina Allande, que ha formado en Almería a dos monitores de cuidados. Las carnes nunca han de cocinarse en aceite muy caliente para no sellarlas. Es mejor cocinar lentamente para que las carnes pierdan su jugo y también los minerales, tan perjudiciales para los enfermos renales. Unos pacientes que deben olvidarse de frutos secos, chocolate, batidos y zumos.

# Podemos descubrir una forma imaginativa de entender la dieta

Cuando aparece la enfermedad, por falta de información, nuestra dieta puede convertirse en monótona e insípida

**Pilar García Margallo**  
Nutricionista

Existe una idea generalizada en la que se asume que la Enfermedad Renal Crónica (ERC) es una patología rara y compleja, pero la realidad es que en sus fases tempranas es frecuente y de fácil tratamiento. Sólo una pequeña proporción de enfermos evoluciona hacia la insuficiencia renal terminal con sus complicaciones asociadas y la necesidad de tratamiento renal sustitutivo como son la diálisis o el trasplante. Esta evolución hacia la pérdida de la función renal tiene un curso progresivo, en el que se puede influir gracias a los controles médicos, la medicación y una dieta adecuada.

Cuando una persona es diagnosticada de enfermedad renal crónica, en el tratamiento aparecen las

palabras "dieta" y "no debe consumir...". A raíz de aquí, comienza la odisea de organizar las comidas adaptadas a las nuevas circunstancias y necesidades, y con ello, una nueva forma de ver los alimentos.

Por duda o por falta de información, la dieta suele ser monótona, insípida y poco atractiva. Todos estos factores, añadidos a la restricción de proteínas aumentan el riesgo de malnutrición. A menudo se tiene el peligro de entrar en anorexia producida por factores psicológicos, por la poca ilusión hacia la comida, las alteraciones del gusto y el miedo a comer.

Esta deficiencia en la alimentación, tanto por excesos como por defecto va a influir en el estado nutricional, provocando una situación de carencias o de superabundancias que afectarán a las condiciones físicas en general.

Básicamente, el planteamiento dietético consiste en una serie de elementos limitantes, que van a condicionar la estructura de la dieta. Estos nutrientes limitantes son las proteínas, el sodio, el potasio, el fósforo, además de la ingesta de líqui-



Pilar García Margallo es nutricionista de la Federación Andaluza ALCER

dos. Asimismo, estas limitaciones varían en el estado en el que se encuentra el paciente, ya que no son las mismas necesidades en prediálisis que en diálisis (hemodiálisis o diálisis peritoneal) o en el trasplante.

## Nuevas situaciones

Debido a las características tan especiales de la alimentación para la enfermedad, la cual va en contra de los criterios establecidos para una alimentación sana y equilibra-

da, la Federación Andaluza ALCER, junto con el resto de las Asociaciones provinciales, ha llevado a cabo la realización de una serie de talleres. Se han impartido en cada uno de los alceres provinciales, incluyendo Almería. En estos talleres se ha trabajado para que las personas afectadas de esta enfermedad puedan tener la información y la capacidad suficiente para poder programar sus menús de la manera más adecuada posible y adaptándolos a sus condiciones.

## RECETAS QUE TE RECOMENDAMOS

### ‘Arroz al horno’ y una rica ‘ensalada de primavera’

Aprovechando que llega la Navidad, unas fechas en las que se cometen muchos excesos, voy a recomendaros dos recetas ricas y nutritivas que espero os sean de provecho y ayuden a enriquecer vuestra alimentación.

La primera de ellas es ‘arroz al horno’, para la cuál necesitamos los siguientes ingredientes: setenta gramos de arroz, aceite de oliva 2 cucharadas soperas; patata nueva en remojo 50 g; tomate entero pelado en lata 60 g; ajo 10 g; pimentón, azufrán, agua corriente 50 g.

Una vez lo tenemos todo, es aconsejable, pelar la patata la noche anterior, cortarla en rodajas fi-

nas y realizar el remojo de 24 h. Partir la mitad del tomate en lata (muy bien enjuagado) y picar una de ellas. En una cazuela redonda y plana calentar el aceite y sofreír los dos dientes de ajo enteros, el medio tomate y el tomate picado. Agregar después la patata y media cucharadita de pimentón, removiendo todo. Añadir el arroz y rehogar. Por último, incorporar el agua caliente (el doble que de arroz y un poco más) y el azufrán. Guisar todo durante 6 u 8 minutos. Finalmente, metemos la cazuela en el horno precalentado a 200 °, hasta que el arroz esté en su punto, unos 8 minutos y está listo para servir.

## Receta Ensalada primavera

Ingredientes: lechuga en remojo 40 g, escarola en remojo 40 g, zanahoria rallada en conserva 30 g, maíz en grano hervido en lata 20 g, una cucharadita de miel, aceite de oliva virgen 2 cucharadas soperas, vinagre, cebolleta en remojo.

Elaboración: Limpiar la lechuga y la escarola y picar muy fina dejándola en el agua y sometiéndola a remojo cambiando el agua de vez en cuando. A la hora de preparar la ensalada secar muy bien la lechuga y la escarola y colocarlas en un bol. Añadir la zanahoria rallada bien enjuagada, y la cebolle-



Arroz al horno



Ensalada de primavera

ta picada en juliana a remojo. Extender sobre una lechuga, escarola, zanahoria y cebolleta. Por último, para la vinagreta mezclamos miel, el vinagre y aceite, lo batimos y dejamos reposar.

## FORMACIÓN SOLIDARIA

# Las ventajas de la ayuda mutua

**ALCER pone en marcha un programa de Ayuda a Domicilio del que se favorecen enfermos renales y desempleados.**

M.Vargas  
Periodista



Cuando la enfermedad renal toca a nuestra puerta, trae consigo unos hábitos de vida que se instalan para quedarse. Comienzan entonces una serie de cambios que afectan a nuestro tiempo, a nuestro trabajo, a nuestras comidas y sobre todo a nuestras familias.

En condiciones normales, un enfermo renal, pasa a la semana de tres a cuatro días (cuatro horas diarias) en la unidad de hemodiálisis, para regenerar su sangre. Esto les sucede a unas 350 personas de los más de 1.700 enfermos de riñón que hay en la provincia.

Por ello, conciliar la vida cotidiana, con la enfermedad se ha convertido en el gran reto de ALCER Almería, la Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades de Riñón, desde dónde han puesto en marcha un programa de 'Ayuda a Domicilio para Enfermos Renales' del que están beneficiándose actualmente personas como Antonio Moya, un jubilado almeriense de 75 años que acude tres días, doce horas semanales, a diálisis. Durante todo este tiempo, su esposa, Ana Fuentes, discapacitada visual, aguarda en la sala de espera, "la mayoría de las veces, cuándo volvemos a la casa, no tenemos ya ganas de nada, sólo de acostarnos, pero no siempre puede ser así, tenemos que preparar la comida, limpiar la cocina, una casa tiene mucha tarea, la verdad, nos encontrábamos desbordados, porque los hijos por más que quieran, cada uno tiene su vida y aún así, siempre están pendientes de nosotros".

## Sentirse aliviado

Conscientes de que ésta es una situación que se repite en cientos de

familias, ALCER y la delegación de Empleo de Almería han puesto a disposición de estas personas a seis auxiliares de ayuda a domicilio y un auxiliar de enfermería ya que "el principal objetivo del programa es que se sientan aliviados en su día a día, puesto que la vida de una familia cambia mucho, desde las comidas hasta los hábitos diarios cuando hay un enfermo renal", explica Eloy Aljarilla, psicólogo coordinador del programa 'Ayuda a Domicilio para Enfermos Renales'.

## En compañía

Participando en esta actuación están también, Ángel García y Ana Campaña, socios de ALCER Almería desde hace más de un año. "Formamos parte de la asociación, desde el mismo momento en que a mi marido le diagnosticaron la enfermedad y, la verdad, estamos encantados, sobre todo yo". Y es que según explica Ana, "el trabajo que los auxiliares de ALCER hacen en casa, me da la vida, yo no puedo agacharme para hacer nada, ellos friegan, planchan, limpian el polvo, se ofrecen incluso a cocinar, pero lo mejor de todo", dice la mujer, "es su compañía, el tiempo que paso charlando con ellos, no tiene precio, me hacen más llevadera la estancia de mi marido en diálisis, yo como no puedo acompañarlo, suelo ponerme muy nerviosa por si le ocurre algo, y con ellos se me pasa el rato mucho más rápido y son para mí un gran apoyo en todo momento".

En ambos casos, estas familias, reconocen haber contratado con anterioridad a personal externo, para las tareas del hogar. Sin embargo, "ahora es diferente, porque los auxiliares que vienen a casa, no sólo nos ayudan, son para nosotros como una terapia, de hecho, el psicólogo de la asociación también nos ha visitado en alguna ocasión y nos ha dado mucho ánimo", dice Ana Campaña.

## Creación de empleo

Haciendo uso de este programa, conocemos a su vez a Paco López, un



El equipo de profesionales que llevan a cabo este proyecto son personas que estaban hasta ahora en desempleo



Una de las tareas con más demanda es el acompañamiento

celador sanitario de 42 años de edad que ha encontrado en ALCER la ayuda psicológica necesaria para enfrentarse a ciertos problemas. "En mi caso, tengo aceptada la enfermedad, pero a veces nos encontramos en la vida con situaciones difíciles y se nos hace complicado buscar la ayuda de profesionales, afortunadamente yo lo he hecho, y estoy muy satisfecho con los resultados que estoy obteniendo de mis charlas con el psicólogo, porque me están ayudando bastante", reconoce el usuario.

Pero no sólo los enfermos y sus familias están obteniendo ventajas de este programa que se desarrollará hasta abril, y en el que aún pueden solicitar su participación aque-

llas familias que residan a no más de 30 kilómetros de Almería, sino que con él, se ayuda a "dar empleo", según explica José Fenoy, presidente de ALCER Almería, ya que "está orientado, no sólo a mejorar la calidad de vida de los enfermos renales y su independencia, que ese siempre es nuestro objetivo, sino que además da la oportunidad de trabajar a personas desempleadas, en este caso, todos han recibido una formación previa sobre enfermedad renal antes de comenzar su labor con estas familias".

Así, a pesar de que convivir con la enfermedad sea difícil, algunos han encontrado ya la forma idónea de hacer su situación más llevadera gracias al programa de ALCER.



María y Ana forman juntas un gran equipo de trabajo Paco Ruano echa una mano a Ana con la plancha

**LA OPINION DE LOS USUARIOS**



**Antonio Moya**  
*Las orientadoras me informaron de este servicio y les estoy muy agradecido porque es de gran ayuda*



**Ana Campaña**  
*A penas salgo de casa y charlar un ratito con ellos cuando vienen me da la vida, porque me dan mucha compañía.*



**Francisco López**  
*Desde que recibo ayuda psicológica he experimentado una gran mejora, me alegro de haber recurrido a ella.*



**Eloy Aljarilla**  
 Psicólogo y coordinador del proyecto

Cuando se habla de "ayuda a domicilio", presumiblemente se tiende a pensar en todas aquellas actividades de la vida diaria (fregar, planchar, limpiar, cocinar...), que pueden realizar las personas "normales", pero que por diferentes razones algunas de ellas se ven imposibilitadas para llevarlas a cabo y necesitan ayuda.

Dicho esto, quiero reseñar que la ayuda a domicilio no queda ahí, sino que... ¡va más allá!

Así es, si en algo vamos más allá es porque se le pone pasión

**TOMA MIS MANOS ABIERTAS**

y amor a nuestro trabajo, porque nos gustan las personas de todos los colores y formas existentes. Por ello las otras actividades, quizás desconocidas para algunos, con las que se va a más son las de acompañar, atender, mirar a los ojos con una sonrisa, la de escuchar, la de empatizar, la de detectar necesidades para ser cubiertas, las de hablar, las de reír, las de jugar, las de llorar en el hombro que no se tenía, las de...éstas y tantas otras que bien hacen falta actualmente para poder tener una mejor calidad de vida.

Si con todos estos menesteres, se consigue arrancar una sonrisa, que el tiempo sea menos tristeza para ser convertida en alegría, e incluso la soledad sea menos soledad; conseguiremos juntos que esta ayu-

da se convierta en sinónimo de "no estoy solo", "hay unas manos abiertas extendidas hacia mí...".

No hay mejor terapia que la sensación de calor que transmite otra persona puesto que los dolores, las quejas, las necesidades y las enfermedades así, se ven menguadas. Porque al igual que se necesita el aire para respirar, el agua para calmar la sed y el alimento para el cuerpo, el alma necesita el amor y el amor, más puro, es el que puede darse con un simple abrazo. Un abrazo abre la mentes y une los corazones, alientan la soledad y renueva las fuerzas para que podamos continuar la batalla.

Dicho esto, si podemos tender nuestras manos para ayudar a otros, sólo os digo que en AL-CER las tenemos abiertas para que podáis recurrir a nosotros.



Las visitas del psicólogo son de gran ayuda



Paqui ayuda a Antonio a hacer la cama y ordenar su casa



El presidente de Alcer Almería, José Fenoy, acompañado por Luisa Maroto, Jefa de Sanidad de exteriores de la Subdelegación del Gobierno, Manuel Lucas, delegado de Salud, Luisa Jiménez, diputada de Personal y Francisca Antón, gerente de Torrecárdenas.



Las jornadas despertaron el interés de un público muy diverso

## Declaradas de Interés Científico Sanitario



**Ponentes:** Xavier Castro, Licenciado en Ciencias de Actividades Físicas y Deporte.



Antonio Osuna, nefrólogo responsable del primer trasplante vivo cruzado de España.



Miguel Ángel Pérez, miembro de la coordinación de trasplantes de Andalucía



María Dolores del Pino, jefa de sección de Nefrología en Torrecárdenas



Pilar Ortega, concejala de Participación Ciudadana



Los trabajadores de ALCER participaron en una mesa informativa



Enfermos renales y familiares acudieron a la cita



DE VOLUNTARIA EN ASILOS, A JEFA DE SECCIÓN DE NEFROLOGÍA EN TORRECÁRDENAS

# “Estudie medicina porque siempre tuve la necesidad de hacer algo por los demás”

La doctora califica de "admirable" la labor que realiza la Asociación ALCER en la provincia de Almería

M. Vargas  
Periodista

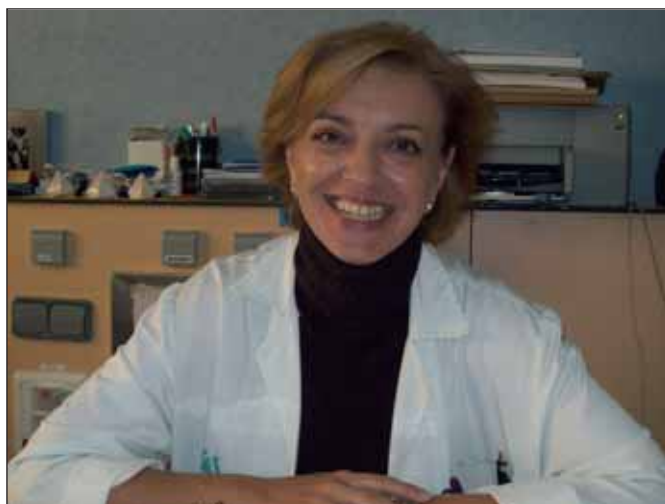


Humana. Esta es la palabra que mejor define a la doctora del Pino. María Dolores del Pino, es en la actualidad Jefa de Sección de Nefrología del Complejo Hospitalario Torrecárdenas, en Almería. Tuvo claro desde siempre su vocación por ayudar a los demás, por eso durante la adolescencia dedicó parte de su tiempo como voluntaria, a colaborar en asilos, en las Hermanitas de la caridad, o con personas con síndrome down. "Siempre tuve la necesidad de hacer algo por los demás, por eso busqué una carrera en la que aportar algo, porque para mí la relación humana es lo más importante".

Junto a sus dos hijas y su marido, compañero de profesión, forma un equipo "casi perfecto" en el que las grandes decisiones, se toman siempre fruto del consenso, por lo que intenta que en el trabajo sea "exactamente igual"-dice-"mis compañeros son mi otra gran familia".

**Pregunta: A las 8.30 de la mañana comienza la jornada laboral en el área de Nefrología, ¿cómo es un día de trabajo?**

**Respuesta:** Lo primero que hacemos, en este caso hoy porque es lunes y acabamos de llegar del fin de semana, es una reunión, para saber como ha ido todo durante los días de descanso y conocer las incidencias. Después cada médico recoge el informe de sus pacientes y comentamos siempre entre todos los casos clínicos complicados, siempre tomamos decisiones conjuntas, por eso digo que el trabajo en equipo es muy importante. A veces, con todo esto, no nos da tiempo para el desayuno, como hoy,- dice entre risas-, pero lo más im-



La doctora del Pino una mujer, en cargos de dirección, apasionada por su trabajo

portante es dejar todo listo y bien especificado para cuando llegue el relevo de la tarde.

**P: ¿Cómo ve la labor que realizan asociaciones como ALCER Almería?**

**R:** Admirable porque siempre cubren aspectos en los que el sistema sanitario es insuficiente. Asociaciones y médicos tenemos que sentarnos siempre a hablar para ver cuál es la mejor forma de ayudar a los pacientes, creo que no debemos perder nunca de vista ese objetivo.

**P: ¿Cómo cree que podríamos mejorar?**

**R:** Quizá, si tuviésemos más tiempo, podríamos realizar reuniones multidisciplinarias en las que todos los profesionales que forman parte de ALCER (presidente, psicólogos, trabajadores sociales...) y de la unidad de hemodiálisis (enfermeros, médicos del hospital...) pudiésemos poner nuestras impresiones encima de la mesa, para exponer las necesidades que se han detectado, me encantaría que en un futuro próximo pudiésemos hacerlo.

**P: María Dolores, cuándo se le comunica a un paciente que tiene enfermedad renal, ¿cuál es la primera pregunta...cuánto tiempo voy a vivir?**

**R:** Afortunadamente, no -dice

sonriendo-. La información es muy importante en ese momento, hay que tener mucho tacto, porque no podemos tirar la vida de una persona por los suelos. El paciente renal pasa por una etapa psicológica muy dura en ese momento, por eso a veces lo más importante es comprender que las personas necesitan tiempo para aceptar esa nueva situación, aún así, yo siempre digo que a la enfermedad hay que mirarla con optimismo.

**P: ¿Cómo cambia la vida del enfermo y de la familia a partir de ese momento?**

**R:** Cambia todo, dieta, restricciones, horarios... ya no puedes hacer lo que hacías antes, pero por eso no se acaba el mundo. De ahí que sea muy importante la ayuda psicológica y sobre todo que la familia esté unida y contribuya a que la nueva situación se aproxime lo máximo posible a la normalidad de la vida cotidiana.

**P: ¿Existen mitos aún, sobre la enfermedad renal?**

**R:** Algunos hay, aunque afortunadamente van desapareciendo. Los tratamientos han evolucionado mucho, antes se decía que el enfermo de riñón tenía los ojos amarillentos y la piel terrosa, ya no, ahora salvo casos especiales, la persona que tiene enfermedad de riñón pasa desapercibida.

**P: ¿En Almería los enfermos de riñón responden a algún perfil especial?**

**R:** En general el paciente de diálisis es cada vez mayor, de 63 o 65 años en adelante, y cuanta más edad más enfermedades por lo que el tratamiento se hace más complicado. Además, cada vez hay más diabéticos, un 20% de los enfermos que tratamos tienen diabetes, pero ya digo, esto es lo más habitual. Sin embargo, si destacaría que tenemos un alto porcentaje de inmigrantes, un 20%, y esta cifra si que es más alta que en otras comunidades.

**P: ¿Cuáles son los tratamientos más exitosos que se están realizando?**

**R:** Se está trabajando mucho en trasplante, sobre todo con donante vivo, ya que se está viendo que es una opción magnífica, por eso se está trabajando a diario en el sentido de informar a los pacientes y a sus familias, cualquier persona que pueda donar uno de sus riñones, va a vivir perfectamente con uno solo.

Por otra parte, hay varios estudios en marcha de nutrición y anemia, nuevas técnicas de diálisis, trasplante y biopsia renal.

**P: Concretamente, en Torrecárdenas ¿hay alguna novedad para el próximo año?**

**R:** Se está trabajando mucho y muy bien en investigación. Aquí sólo falta que Torrecárdenas pueda ser un hospital trasplantador que no tenga que derivar a sus pacientes a Málaga o Granada para esta intervención, espero que podamos lograrlo pronto.

**P: Y ya para terminar, conjugando su labor profesional con la de madre, ¿qué le diría a una hija suya, si le detectasen enfermedad de riñón?**

**R:** Según la edad hay que afrontar las cosas de una manera. Con los adolescentes es más difícil. Si fuese la pequeña, le diría de cambiar ciertas cosas para vivir bien y mucho tiempo. Tendríamos que cambiar también las cosas en casa,

**FORMACIÓN**



**Cursos**

La formación continua de los profesionales y miembros de ALCER Almería, es una constante que se repite todos los años, con su participación en cursos, jornadas y seminarios encaminados siempre a renovar conocimientos

**APOYO INCONDICIONAL**



**Amparo Rubiales**

Durante su visita a Almería, la ex vicepresidenta segunda del Congreso y consejera de Estado, Amparo Rubiales, se mostró muy interesada por la Asociación ALCER a quines dedicó unas palabras de apoyo por su incansable labor.

**OBJETIVO COMÚN**



**Con otras asociaciones**

Alcer Almería trabaja codo con codo con otras asociaciones como El Saliente, representada por Matías García, junto a José Fenoy y Virginia Gutiérrez, de Cruz Roja El Ejido.

**APOSTANDO POR LA IGUALDAD**



**Jornadas**

Los profesionales de ALCER Almería, en su apuesta por la igualdad de género, participan continuamente en jornadas y cursos de formación. Agueda Cayuela, coordinadora del IAM, Edurne Alejano, psicóloga de ALCER y Francisca Pérez, delegada de Empleo de la Junta de Andalucía.

**EL EJIDO**



**Un día en el Hospital de Poniente**

Un equipo de psicólogas encabezado por (de izquierda a derecha): Edurne Alejano y Elena Ruiz visitan a los pacientes en hemodiálisis del Hospital de Poniente, en El Ejido, junto al presidente de ALCER Almería, José Fenoy y a la trabajadora social, Belén González.

**CAJA DE AHORROS DEL MEDITERRÁNEO**



**Ayuda social**

La CAM concede a ALCER una ayuda económica de 24.200 euros con los que la asociación podrá dar asistencia psicológica a domicilio a cuarenta enfermos renales

## FESTIVAL SOLIDARIO

**El apoyo de las familias**

De derecha a izquierda: Isa Ruíz y Paqui Ruano, auxiliares del programa Ayuda a Domicilio, dieron ejemplo de compromiso acudiendo al Festival Solidario acompañadas por sus madres quienes se mostraron durante toda la actuación muy solidarizadas con la causa.

## FESTIVAL SOLIDARIO

**Artistas de 'corazón'**

El grupo de Teatro de la FAAM, formado por personas con discapacidad de la Fundación Eduardo Fajardo, ponen en escena la obra 'Mañanas de Sol' de los Hermanos Quintero, levantando una gran ovación del público por la insuperable puesta en escena de unos actores que cautivaron al auditorio.

## FESTIVAL SOLIDARIO

**'Conócenos estamos ...por tí'**

El Área de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Almería y doce asociaciones, entre ellas ALCER Almería, realizan la II edición del Festival Solidario de la provincia que bajo el lema 'Conócenos estamos...por tí' tiene como objetivo sensibilizar a los ciudadanos sobre la problemática y las necesidades de las asociaciones de autoayuda de Almería para recabar fondos con los que poder ayudar a estos colectivos y fomentar la puesta en marcha de actividades comunes.

## II ENCUENTROS DE VOLUNTARIOS DIGITALES



### Comprometidos

Este encuentro estuvo destinado a promover y fomentar el contacto entre los voluntarios de la provincia que participan en el Programa Andalucía Compromiso Digital.



### Mesa de trabajo

Los voluntarios realizaron una puesta en común de sus propuestas.



### Inauguración

Carlos Jover, presidente de Cruz Roja, Sonia Rodríguez, delegada de Innovación y Teresa Usero

## VI JORNADAS DE VOLUNTARIADO UNIVERSITARIO



### Conseguimos un centenar de nuevos donantes

El personal de AICER Almería participa en las Jornadas de Voluntariado Universitario de la UAL ofreciendo a los estudiantes la información necesaria para su sensibilización con la donación de órganos, la iniciativa contó con una gran acogida entre el público universitario, realizándose en una sola mañana cerca de un centenar de nuevos donantes de órganos.

**JORNADAS NACIONALES Y ANDALUZAS ALCER 2009**



**Presentes en Madrid y en Huelva**

El presidente de ALCER Almería, José Fenoy, y el secretario, Manuel Vicente, han viajado a Huelva, a las jornadas nacionales de ALCER, presididas por el presidente de la Federación, Alejandro Toledo, y a Huelva a las jornadas andaluzas, donde se debatió sobre el futuro de los enfermos renales y sus derechos.

**MEDIOS DE COMUNICACIÓN**



**Llegar al ciudadano**

Es imprescindible que el ciudadano de a pie nos conozca, por eso desde la asociación hacemos uso de la mano amiga que nos brindan los medios de comunicación de la provincia, en su faceta más social, para llegar al mayor número de hogares.

**TORRECÁRDENAS**



**Trabajar 'codo con codo'**

Los profesionales del área de Nefrología de Torrecárdenas, y la asociación ALCER Almería, comparten una estrecha vinculación, con un objetivo común: mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad renal.

**INNOVACIÓN**



**Apuesta de futuro**

La delegada de Innovación, Sonia Rodríguez, ha mostrado su apoyo con el colectivo ALCER apostando por la puesta en marcha de una página web que sea escaparate de todas nuestras demandas y necesidades.

**OBJETIVOS COMUNES**



**Entre amigos**

La Asociación ALCER da su apoyo a otros colectivos con discapacidad, así pudimos verlo en la entrevista dirigida por Julia Muñoz, en Onda-mar Televisión, donde J. Fenoy participó por una causa común, junto a Pepa Rodríguez presidenta de 'ALAL'.

## EN TORRECARDENAS

## Sólo 20 enfermos renales optan por la diálisis a domicilio

María Medina

Publicado en La Voz de Almería

Sólo veinte enfermos renales almerienses, apenas el 6% de los que están en tratamiento renal sustitutivo, optan por la diálisis peritoneal domiciliaria. Aunque el porcentaje está por encima de la media andaluza, que se sitúa en el 4% todavía son pocos los almerienses que utilizan esta fórmula a pesar de su comodidad y de ofrecer otras ventajas relacionadas con la independencia del paciente.

Así lo ha apuntado la responsable del servicio de Nefrología del complejo hospitalario Torrecárdenas, María Dolores del Pino, que señala cómo el desconocimiento o la falta de información y formación adecuadas lleva a algunos pacientes, sobre todo a los de avanzada edad, a expresar sus reticencias ante esta fórmula.

La diálisis peritoneal domiciliaria es uno de los tres tratamientos renales sustitutivos junto a la hemodiálisis (en la que actualmente están cerca de 300 enfermos en la provincia) y el trasplante de donante vivo. A pesar de que el paciente puede, con la diálisis peritoneal, realizar el tratamiento en casa dos días a un centro de diálisis donde perder varias horas al día, este tratamiento es el más elegido.



Máquinas de diálisis

Así las cosas, los responsables del servicio de Nefrología están preparando una campaña que iniciarán previsiblemente en enero para explicar y difundir esta técnica que ofrece al enfermo “una mayor integración social, laboral y familiar”, asegura del Pino.

### Divulgación

La campaña incluirá charlas divulgativas dirigidas a enfermos y también a sus familiares y utilizarán medios interactivos y audiovisuales para difundir esta técnica. “La idea es que lo que hoy se ve como un mito sea más utilizado por los pacientes y con el mínimo riesgo”, insiste la responsable de Nefrología de Torrecárdenas.

La comodidad y el hecho de que la seguridad Social corra con todos los gastos, al igual que si el paciente acudiera a un centro, serán dos de los pilares fundamentales de esta propuesta.

## CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN

## ‘Donar no duele’

Andrés Cardenas Muñoz

Publicado en Ideal

Tengo un reto, a ver si soy capaz de conseguirlo. Resulta que una amiga que se llama Raquel y que trabaja en la Unidad de Comunicación del Hospital me ha sugerido que escriba una columna sobre trasplantes, ya que hoy, precisamente se celebran unas jornadas sobre ese tema, Como este asunto es muy serio, porque hay vidas humanas de por medio, le pregunté si podía introducir algún retazo de humor que me había sobrado de otra columna. Me dijo que sí, que hiciera lo que quisiera con tal de conseguir el objetivo, que no es ni más ni menos que convencerles a ustedes de la conveniencia de ser donantes de órganos. Lo de meter un trozo de humor es porque siempre que sale el tema de la donación de órganos me acuerdo del cura aquel que puso un letrero en la iglesia que ponía: “Aquí tenemos un órgano, pero no podemos donarlo porque nos sirve para las bodas”.

Así que aquí estoy. Como he desperdiciado ya un tercio de columna, me quedan exactamente 346 palabras para cumplir el objetivo propuesto. Me gustaría decirles que es un acto solidario del que uno se puede sentir orgulloso y que donar órganos después de muertos es un acto noble y voluntario. Pero creo



Andrés Cardenas, periodista

que eso sería redundar en una idea que ustedes tienen muy clara. Tal vez, pensé, sería mejor intentar convencerles contándoles una historia de una persona muy tacaña, y ‘agarrá’ que al ser transplantado de corazón se volvió una persona muy caritativa, solidaria y espléndida. Fue a preguntarle al médico el porqué ese cambio tan rotundo de su personalidad y este le dijo:

-Eso es posible porque el corazón que ha recibido usted era de una persona bastante altruista y generosa.

-¿Pero es que lo conocía usted?

-No, pero me basta saber que era el de un donante.

Conmoverdor, ¿no?

Puestos en esta línea podía contarles el argumento de una película reciente que he visto en la que unos padres donan todos los órganos de su hijo de seis años y consiguen así salvar la vida de al menos de tres niños.

## NOTICIAS BREVES

## Comienza el año sanando cuerpo y mente practicando Chi Kung

A partir de enero queremos brindarte la oportunidad de que conozcas la medicina oriental

y te unas a ella, mediante la realización

de un ejercicio saludable para el cuerpo y la mente como es

el Chi Kung. Una práctica milenaria

de unión entre cuerpo, mente y espíritu de demostrada eficacia



en la prevención y tratamiento de enfermedades.

El coste de la actividad es de un euro para socios y dos para el resto de personas.

## Queremos dar voz a tus problemas, acude a nosotros, podemos ayudarte

En ocasiones nos encontramos en las unidades de diálisis e incluso entre los propios miembros de la asociación, que a veces tenéis problemas y no sabéis a quien recurrir o teneis miedo a suscitar polémicas por gratitud al tratamiento que con anterioridad habéis recibido.

Desde estas páginas, queremos haceros saber que sea cuál sea la situación, que os produce malestar, podéis contar con nosotros para intentar buscar una solución conjunta. Ya que debéis tener en cuenta

que ALCER es una asociación nacional de enfermos renales que cuenta con asesoramiento social, jurídico y psicológico para sus miembros. Es por ello que no queremos que desaprovecheis la oportunidad de encontrar soluciones a vuestros problemas, ya que al igual que el resto de ciudadanos, tenéis derechos y obligaciones, pero también hacéis frente a situaciones especiales por contar con una discapacidad. En el 950857000 estamos para atenderte.



**JUNTA DE ANDALUCIA**

**CONSEJERÍA DE SALUD**

Con la colaboración de:  
**CONSEJERÍA DE SALUD  
ALMERÍA**

[www.alceralmeria.org](http://www.alceralmeria.org)



vive la vida

luego dónala

## ALCER ALMERÍA

Asociación para la lucha contra las enfermedades del riñón

C/ Doctor Carracido, nº 19, 7º - 3  
04005 Almería  
Tel.: 950 85 70 00  
Tel. / Fax: 950 25 70 43  
Móvil: 610 40 90 27

