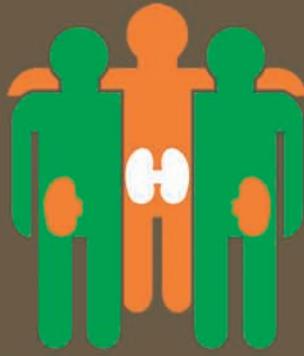




Ayuntamiento de Granada



Revista **Alcer** Granada

DÍA 2 DE JUNIO DÍA NACIONAL DEL DONANTE



Dr. Xavier Vendrell
Responsable de la Unidad de
Genética Reproductiva de
Sistemas Genómicos S.L

**D^a Juana María
Rodríguez Masa**
Vicepresidencia 1^o
Área de Bienestar y
Derechos de la Ciudadanía.



MONTAJES ELÉCTRICOS

R. Plata Molina

Rafael Plata Molina

C/. Greco, 11
18151 OGÍJARES (Granada)

Telf. 958 597 775
Móvil 670 831 650



Carta de la Directora

La Crisis nos afecta a todos

Hola amig@s, hacia tiempo que no me expresaba en la revista, aprovecho para hacerlo en este número ya que comprobareis hay algunos cambios. Hemos renombrado las secciones, reducido el número de páginas y cambiado el "look" de las mismas. La idea es parece más apetecible al lector pero la causa principal es otra bien distinta.

Gracias a empresas que se publicitan y Administraciones que nos ayudan económicamente, podemos sacar adelante esta revista que para los lectores es gratuita. (ya sabéis que podéis encontrarla en salas de espera de centros de diálisis, hospitales, ambulatorios, algunos centros públicos y por supuesto en las oficinas de Alcer Granada). Pero todos sabemos que la crisis económica que estamos sufriendo esta afectando a empresas y otros organismos que nos ayudan provocando que nosotros también nos veamos afectados. Digo esto porque en los últimos meses algunas empresas han dejado de publicitarse y las aportaciones económicas han disminuido, suponiendo la revista un coste considerable para nuestra asociación. Pero en agradecimiento a los fieles lectores que nos han hojeado los 15 números que llevamos, Alcer Granada seguirá publicando la revista. Esta rebaja no supondrá un deterioro de la información y de los contenidos más importantes, los que sabemos que os interesa.

La crisis es la causa fundamental de este cambio y solo me queda decir como Directora de la revista y creyente de este proyecto, que estoy esperanzada en que la situación de recesión pase lo más antes posible y que vuelva a nuestras paginas la publicidad de aquellas empresas que nos apoyaron, que otras empresas encuentren en nuestra revista un hueco para publicitarse y por supuesto a aquellas entidades que siguen con nosotros agradecerles de todo corazón el esfuerzo que les supone hacerlo. De este modo, volver al formato anterior y la tirada triple anual que se comenzó hace ya 5 años.

Mientras tanto, espero que a todos los lectores os siga gustando e interesando nuestra revista.

Un fuerte saludo a tod@s.
Aroa García
Directora Revista Alcer Granada.

INTRODUCCIÓN	4
SERVICIOS ALGER GRANADA	5
ALGER GRANADA, UN POCO MÁS CERCA CADA DÍA	6
ATENCIÓN PSICOLÓGICA	7
El paciente renal antes del trasplante ATENCIÓN SOCIAL	8
Tarjeta Dorada de Renfe La dependencia NUTRICIÓN	14
11.440 Menús semanales para enfermos renales crónicos CONDUCTOR ALTERNATIVO.....	16
ACTIVIDADES	17
ATENCIÓN MÉDICA.....	21
Sanidad da luz verde a la figura del "buen samaritano" LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS.....	22
XIV JORNADAS ANDALUZAS DE ENFERMOS RENALES EN HUELVA.....	24
PROYECTO POR UN MILLÓN DE PASOS.....	25
UN ATLAS CATALOGA ANTICUERPOS QUE ATACAN AL INJERTO RENAL.....	26
AGRADECIMIENTOS.....	27
HABLAMOS CON	28
Higinio Almagro Castro, Director General de la Agencia Andaluza del Voluntariado ZONA DE ENTRETENIMIENTO	30
Recetario Trucos de belleza. PASATIEMPOS	34

Alcer Granada
Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades
Renales
Declarada de Utilidad Pública

C/ San Julián, nº18 - Bajo
(Junto al Hospital de Traumatología)
Tlfno: 958 15 22 13
Fax: 958 17 10 06
e-mail: alcergr@teleline.es
e-mail revista: revista_alcergr@hotmail.es

DIRECCIÓN
Aroa García

COLABORADORES
Dolores Pascual
Laura Muñoz Gómez
Rebeca García Martín
M^a Carmen Segovia Bensusan
Pilar García Margallo

Alcer Granada no se responsabiliza de las opiniones de los colaboradores.



PLAZA DE ANDALUCIA, Nº 8, 23485 POZO ALCON (JAEN)
 TFNO. 953 738 318 FAX 953 739 132
 email: sandra@laboleraconstrucciones.com

C/ DUQUE DE GOR, Nº 16, 18850 GUADIX (GRANADA)
 TFNO Y FAX: 958 669 602
 email: labolera@laboleraconstrucciones.com



Morenet
 Ofimatica

Distribuidor Autorizado **LANIER**

Copiadoras Digitales / Impresoras
 Equipos Multifuncionales

C/ Miguel Hernandez, s/n
 18800 Baza (Granada)
 Tlf. y Fax: 958 86 03 73
 Email: morenetofimatica@yahoo.es

**Fabricante de alimentos dietéticos
 Y para uso médico especial.**



C/ Las Eras, s/n,
 18327 Granada
 Tlf. 958 457 127 - Fax. 958 457 128
 e-mail: sanavi@sanavi.com
www.sanavi.com



FARMACIA
 Lda. Pilar Lozano Valdivieso

C/. Francisco Díaz Cardona, 1
 Telf. 958 82 26 77
 MOTRIL (Granada)

Nuestra Asociación

LA SUMA DE TODOS

A través de esta carta, me gustaría plantear una reflexión acerca del valor real del papel de los socios de nuestra asociación y de cómo podríamos mejorar, mediante la implicación de los asociados y de los representantes de la entidad, para el éxito de nuestras actuaciones.

ALCER Granada se sostiene gracias a los socios, que identificados con nuestra lucha, nos brindan su apoyo, con el objetivo de frenar el avance de la enfermedad renal y atender las necesidades de los pacientes de nuestra provincia y las de sus familiares.

La ciudadanía es la gran protagonista de nuestra acción social. Gracias a las contribuciones que recibimos por parte de nuestros socios así como de otras instituciones, nos ha sido posible brindar respaldo económico a proyectos y programas destinados a mejorar las condiciones de vida de los miembros de nuestro colectivo, pero tengo que lamentar la escasa participación de los socios en los proyectos que hemos llevado a cabo

Sin embargo, la unión de personas para conseguir un objetivo, siendo fundamental, no es suficiente. El fin último de ALCER es representar, promover y defender los intereses colectivos de las personas afectadas por la ERC en la provincia de Granada, por lo que vuestra participación es imprescindible para seguir mejorando en nuestros objetivos de servicio

ALCER Granada trata de continuar avanzando en su desarrollo interno para dar respuesta al compromiso cotidiano de las personas que contribuyen a mejorar

la sociedad, gracias a su implicación con la entidad. No en vano, nuestra asociación se basa en un principio democrático: fomentar la participación y la implicación de los asociados en el desarrollo de las actividades y en el funcionamiento general de la organización, por lo que me gustaría contar con la colaboración de los socios, que por el momento es escasa

Con la unión de los recursos, se multiplican las capacidades de actuación que los asociados tienen como personas individuales y la participación facilita que las decisiones finales sean más completas y plurales y que las entidades tengan mayor fuerza y haga de nuestra actividad, un motor de mejora continua, por lo que esperamos la implicación y colaboración de todas las personas que forman parte de ALCER Granada. Queremos escucharos y nutrirnos de vuestras ideas y experiencias e impulsar vuestros proyectos.

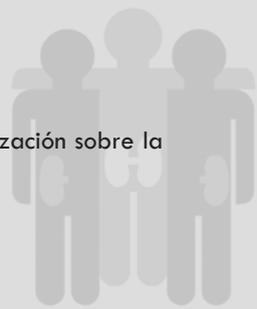
Con el propósito de incentivar vuestra participación, hemos creado un nuevo servicio: el buzón del asociado (alcergranada@alcergr.e.telefonica.net), que pretende ser un cauce para que todos los integrantes de nuestro colectivo puedan plantear preguntas o hacernos llegar sus sugerencias.

Vuestra participación y apoyo nos otorga ánimos y recursos para afrontar las dificultades, así como esperanza para cumplir nuestro compromiso con los enfermos renales de la provincia de Granada.

Francisco Montero Barranco
Presidente de ALCER Granada

SERVICIOS DE ALCER GRANADA

- 1.- Atención **psicológica** individual y grupal.
- 2.- Asistencia **jurídica**.
- 3.- Fomento del empleo y autoempleo para el colectivo renal. Contamos con una **bolsa de empleo**.
- 4.- Atención a **demandas sociales**: certificado de minusvalía, pensiones no contributivas de invalidez y jubilación, información y solicitud del abono social de telefónica, solicitud de la tarjeta de aparcamiento para personas de movilidad reducida y discapacitados, Tarjeta Andalucía Junta Sesenta y Cinco, etc.
- 5.- Elaboración de dietas y talleres de **nutrición**.
- 6.- **Piso de acogida**, para aquellos pacientes y familiares que necesiten alojarse.
- 7.- Visitas a los centros de diálisis, consulta de trasplantes y 2ª planta de Nefrología.
- 8.- Colaboración con la Coordinación de Trasplantes en la realización de actividades de información y sensibilización sobre la importancia de la donación de órganos y tejidos.





Atención Psicológica

Problemas sexuales en la Enfermedad Renal Crónica



Muchas personas con insuficiencia renal experimentan problemas sexuales. Algunos aceptan una vida sexual insatisfactoria cuando no disponen de ayuda. El tratamiento normalmente es satisfactorio, siempre que las parejas deseen tener una vida sexual completa y deseen aceptar ayuda. A menos que usted admita que tiene un problema y solicite ayuda, no lo solucionará.

Problemas emocionales y psicológicos

En los problemas sexuales participan dos personas. La pareja necesita trabajar mucho para sortearlos

Es muy común que las personas experimenten cambios en sus relaciones amorosas después del diagnóstico de insuficiencia renal. Puede ser difícil mantener el mismo equilibrio en una relación que existía antes del diagnóstico, o seguir compartiendo los mismos intereses.

Una pareja muchas veces toma la función del cuidador mientras la otra desempeña el papel de la persona enferma. La persona sana puede no querer molestar a la enferma en cuestión de sexo.

También pueden causar problemas y temores sin fundamento. Por ejemplo, algunas parejas sanas se preocupan por contraer la insuficiencia renal a través del sexo. La insuficiencia renal, desde luego, no puede contagiarse por contacto sexual.

La pareja con insuficiencia renal puede luchar con autoestima disminuida. Alguien que se siente menos valioso, una carga o no atractivo es poco probable que inicie el sexo. Después, cuando el tratamiento ha mejorado la salud de un paciente (tratamiento renal sustitutivo), el deseo de renovar una relación sexual puede traer nuevo estrés.

Se necesitará tiempo y paciencia para que la pareja solucione estos problemas.

Asegúrese de continuar la comunicación con su pareja. Si no se puede comunicar, hable con su nefrólogo/a, o enfermero/a. Ellos podrán ayudarle. Alcer Granada tiene a su disposición una psicóloga que le puede ayudar también en este tema.

Problemas sexuales: Problemas físicos

Los problemas sexuales comunes pueden ser:

- Falta de interés en el sexo
- Falta de excitación
- Dificultad para llegar a un orgasmo





Estos problemas muchas veces tienen causas físicas, como las siguientes:

Cansancio

El cansancio puede ser ocasionado por anemia, diálisis insuficiente u otros problemas médicos, como los problemas cardíacos. Muchas veces ayuda un cambio en la prescripción de la diálisis o el tratamiento de anemia.

Trastornos hormonales

Las hormonas son sustancias químicas que controlan muchas funciones corporales. Algunas hormonas están específicamente diseñadas para controlar los impulsos sexuales. Es posible que los niveles de estas hormonas sean mayores o menores de lo normal en pacientes con insuficiencia renal. En los varones, los testículos pueden producir menos de la hormona sexual masculina, la testosterona.

Es posible administrar inyecciones de hormona, pero puesto que los niveles de hormonas son en pocas ocasiones la única causa de los problemas sexuales, es poco probable que solo las inyecciones sean la solución

Deficiente suministro de sangre

El deficiente suministro de sangre a los órganos sexuales por la estrechez de los vasos sanguíneos puede ocasionar una falta de excitación e incapacidad para llegar al orgasmo.

En los varones esta es una de las causas principales de impotencia, la incapacidad para lograr o mantener una erección, lo cual depende del suministro de sangre hacia el pene.

Daño a los nervios

La insuficiencia renal puede conducir a daños nerviosos, esto puede afectar la habilidad de algunos pacientes para excitarse sexualmente.

Medicación

Algunos medicamentos, como los bloqueadores beta, pueden contribuir a los problemas sexuales. Si usted le dice a su médico de los problemas que experimenta, él revisará los medicamentos que usted esté tomando para buscar otras alternativas de medicación.

Problemas Sexuales: Físicos: Tratamiento de la impotencia en el varón

La dificultad para tener o mantener una erección es un problema común entre los pacientes renales varones, normalmente resultante de una o más de las causas físicas que se mencionaron antes. Su médico podrá comentarle los tratamientos más apropiados para cada caso:

La terapia de medicamentos para la impotencia funciona abriendo los vasos sanguíneos hacia el pene. Puede ayudar a los pacientes que tienen problemas con la erección por la falta de suministro sanguíneo al pene. No es conveniente para pacientes con problemas cardíacos ni con tensión arterial no controlada

A diferencia de los varones, las mujeres pueden tener una relación sexual estén o no físicamente excitadas. Con la ayuda de lubricación artificial, ellas no encontrarán incómoda la relación.

Desgraciadamente sigue siendo un tabú todo lo relacionado con el sexo y este tipo de preguntas, en muchas ocasiones, jamás llegan al nefrólogo o personal de enfermería pero hay que tener en cuenta que forma una parte muy importante de la relación de pareja y un componente de salud psicológica a tener en cuenta.

Es tan sencillo como hablarlo con el personal sanitario que lo atienda y no tener miedo a recibir ayuda psicológica.

Laura Muñoz Gómez / Psicóloga

TELÉFONOS DE INTERÉS

Centros de diálisis:

Clínico (H.U.San Cecilio)	958 02 31 73
Ruiz de Alda	958 02 01 30
Licinio de la Fuente (Virgen de las Nieves).....	958 02 01 66
Centro de Guadix	958 03 47 28
NefroBaza.....	958 70 17 75
NefroLoja	958 32 06 42
Virgen de la Cabeza (Motril).....	958 60 85 25
Nevada.....	958 15 06 76

Consulta de Nefrología

Trasplantes (Licinio de la Fuente).....	958 02 02 14
2ª planta nefrología (Ruiz de Alda).....	958 02 01 30
Nefrología infantil (Materno-Infantil).....	958 02 00 23
Servicio de Nefrología del Clínico.....	958 02 31 78

Piso de acogida 958 15 22 13 / 672 245 939



Trabajadora Social

Es curioso como la vida está llena de contrastes, en este mes de julio comienza el calor, la gente está más contenta porque llegan las vacaciones estivales... pero para Alcer Granada es una etapa delicada, debido a que durante estos meses de verano la Asociación se queda sin su equipo técnico. Unos técnicos, Trabajadoras Sociales y Psicólogas, que durante sus cortos 9 meses de contrato se han esforzado por ofrecer una atención de calidad al colectivo renal en cada área de atención, principalmente a través de las continuas visitas a las salas donde se dispensa el tratamiento de diálisis. Es por todo ello, porque ya terminé mi experiencia profesional con este colectivo, por lo que aprovecho este artículo para despedirme, por lo menos por el momento, de todos los socios y afectados, personas a las que he conocido un poco más en este tiempo y a las que espero haber ayudado.

Igual que en Año Nuevo intenté con mi artículo que las personas se hicieran nuevos propósitos que le permitieran asumir su nueva situación, en este tiempo de cambios también para mí, quiero animar a la gente a proponerse nuevos retos, a cambiar su actitud y su estado de ánimo sin esperar un momento concreto, porque si esperamos mucho el momento perfecto, corremos el riesgo de que pase delante de nuestros ojos y no nos

percatemos, porque cualquier época es buena para darse cuenta de que la vida merece la pena.

Es por todo ello por lo que animo a la gente a acercarse a nuestra Asociación, porque somos las personas, en este caso los afectados, sus familias, las personas interesadas en conocer las características de la Insuficiencia Renal Crónica... las que forman Alcer Granada y las que deben involucrarse para que esta enfermedad sea cada vez más conocida y para que día a día aumente el número de donantes, porque si juntos nos lo proponemos se puede conseguir.

Y por último, sólo quiero agradecer la oportunidad que se me dio de conocer esta realidad de forma tan cercana y directa, me atrevo a decir en nombre de todas mis compañeras que ha sido una experiencia única. Recordar de todos modos que en octubre volverá un equipo nuevo con la misma ilusión con la que empezamos nosotros y que para cualquier cosa que se necesite la sede seguirá abierta, y atendiendo y luchando por el colectivo.

Rebeca García Martín.

Trabajadora Social.



**¿BUSCAS TRABAJO?
¿TIENES GRADO DE MINUSVALÍA?**

**Si cumples estos requisitos contacta con
ALCER y te ayudaremos a encontrar empleo.**

**BOLSA DE EMPLEO PARA
PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

**ALCER-GRANADA C/ San Jullán, 18, Bajo tlf: 958 15 22 13
orientadoraalcer@hotmail.com**

11 DE MARZO DIA MUNDIAL DEL RIÑON

Con motivo de la celebración del Día Mundial del , se instala una carpa en la Fuente Las Batallas, para concienciar a la población sobre la importancia de la prevención y el diagnóstico precoz de la enfermedad renal, haciéndose entrega de sobres de azúcar y coca cola zero, ya que el lema de este año ha sido “Endúlzate la vida no la sangre, proteja sus riñones, controle la diabetes”. Se hicieron controles de tensión arterial y pruebas de creatinina en varias farmacias de Granada y provincia, así como en el Colegio de Farmacéuticos, que de forma altruista colaboraron con Alcer. En este día se intenta dar a conocer la importancia de la enfermedad renal y lo fundamental que es su prevención y detección precoz. También se instalan mesas informativas sobre la prevención en Baza, Motril y Guadix.. También hubo una charla informativa en Baza sobre la prevención de la Insuficiencia Renal por parte de Doña Teresa Puertas Cruz, enfermera de nefrología del Hospital Virgen de las Nieves.



MESAS INFORMATIVAS SOBRE LA DONACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE ÓRGANOS.

- 1 de Abril en la Facultad de Ciencias del Trabajo.
- 8 de Abril en la Facultad de Ciencias.
- 15de Abril en la ETS de Ingenieros de Caminos.
- 22 de Abril en la Facultad de Derecho.
- 29 de Abril en la E.U. de Ciencias de la Educación.
- 6 de Mayo en la E.U. de Ciencias de la Salud.
- 13 de Mayo en la Facultad de Filosofía y Letras.
- 20 de Mayo en la Facultad de Psicología.
- 25 de Mayo en la E. S. de Informática.
- 27 de Mayo en la Facultad de Traducción e Interpretación

CHARLAS INFORMATIVAS ATARFE

En el Instituto de Enseñanza Secundaria Vega de Atarfe, el coordinador intrahospitalario de trasplantes habló a los alumnos del centro educativo de la importancia de la donación y el trasplante de órganos y como se llevan a cabo

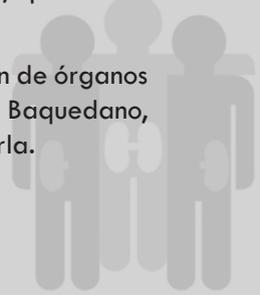
GRANADA

En la Escuela Universitaria Virgen de las Nieves D. Blas Baquedano coordinador de trasplantes intrahospitalarios, dio una charla informativa para concienciar a los alumnos de la importancia que tiene la donación de órganos.

Días 19 y el 21 de Enero

El coordinador de trasplantes intrahospitalarios impartió en el IES Francisco Ayala de Granada, charlas informativas sobre trasplantes, donación de órganos y tejidos, que fueron seguidas con gran interés.

Charlas en el Instituto Generalife sobre donación de órganos y tejidos así como de trasplante a cargo de Blas Baquedano, los alumnos siguieron con mucho interés esta charla.





ACTIVIDADES DE ALCER ENERO A JUNIO 2010

ENERO

Día 11, Reunión en la sede de Alcer Granada de la coordinadora del equipo Prae de Federación Andaluza Alcer con la Psicóloga, Trabajadora social y Orientadora Laboral del equipo 2009-10..

Día 13. Asamblea Extraordinaria Federación Andaluza Alcer. Nombramiento nueva Junta Directiva.

Reunión en Fermasa para concretar la participación de Alcer Granada en la primera feria de la Salud.

Día 22. Reunión en la nueva sede de Fegradi con D. Francisco Cuenca, delegado de la Consejería de Innovación para tratar el tema de las ayudas a las nuevas tecnologías.

Día 29. Jornada de Acogida de los alumnos de prácticas de la escuela de Trabajo Social.

MARZO

Día 2. Reunión de Alcer Granada con el colegio de farmacéuticos para hablar sobre su colaboración en el Día Mundial del Riñón.

Día 11. Día Mundial del Riñón. Se celebraron varios eventos en Granada y provincia. (ver artículo pág. 9)

Día 19. Reunión de Alcer Granada con la concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Pinos Puente para la planificación de una charla sobre Donación y Transplante.

Días 20 y 21. Feria de la Salud: Eventos realizados por Alcer Granada (ver artículo pág. 15)

Día 14. Reunión con el Vicedecano de la Facultad de Medicina para empezar a organizar los actos de la segunda semana de San Lucas.

Día 26. Asamblea de Federación Nacional Alcer.

ABRIL

Día 27. Reunión con la Coordinación de Transplantes con el fin de planificar el Día Nacional del Donante.

Día 29. Asamblea General de Alcer Granada.

MAYO

Día 4. Reunión en Fegradi, Don Higinio Almagro ofrece su nuevo puesto como parlamentario para llevar al Parlamento Andaluz las reivindicaciones del colectivo de Discapacitados Físicos y Orgánicos.

Día 7. Alcer Granada asiste al nombramiento de María José Sánchez como nueva Delegada del Gobierno.

Día 9. Viaje a Ronda con los socios de Alcer Granada. El día nueve de Mayo, Alcer Granada organiza una visita turística y de convivencia a Ronda (Málaga) a la cual asistió un numeroso grupo de socios y familiares.

Día 18. Charla en el Hospital de Alta Resolución de Guadix sobre Donación y Transplantes organizada por Leonor García Delegada de Alcer Granada en Guadix.

Día 18. Asamblea General de Fegradi.

Día 20. Reunión con el Vicedecano de la Facultad de Medicina con el objetivo de esbozar el preprograma de la Segunda de la Salud de San Lucas.

Día 25. Reunión de Alcer Granada con el Gerente del Hospital Ruiz de Alda con el fin de preparar el día Nacional del Donante.

JUNIO

Día 1. Jornada en el Salón de Actos del Hospital Virgen de las Nieves. El Dr. Antonio Osuna, Jefe del Servicio de Nefrología del Hospital Ruiz De Alda ofrece una charla titulada "Donante vivo: Ilusión, miedo y esperanza"





A continuación se entregan las distinciones Alcer 2010 a:

- Hospital Universitario Virgen de las Nieves.
- Doña Magdalena Sánchez Fernández. Delegada de Igualdad y Bienestar Social.
- Doctor D. Eduardo Espejo Maldonado-Cirujano Servicio Urología.
- Doña Purificación Álvarez Berrio.Voluntaria.
- Doña Amparo De la Torre Pérez. Donante viva.
- Dr. José Miguel Pérez Villares.Coordinador Sectorial de Trasplantes.
- Dña. Raquel Durán Parra. Responsable de Comunicación del Hospital Virgen de la Nieves.
- Manuel Vico Sáez de Tejada. Diario Ideal
- Equipo de profesionales del centro de diálisis Virgen de la Cabeza de Motril.
- D. Ramón Mancebo Marín. Por su labor como Presidente de Alcer.



Día 2. DÍA NACIONAL DEL DONANTE. (primer miércoles de Junio) se celebraron varios eventos (ver artículo pág. 15)

Día 5. Feria de ONGs en Motril. D. Federico Maya delegado de Alcer Granada en Motril ,participa en la feria de ongs de Motril mediante una mesa informativa en la cual se hacen pruebas de glucosa y tomas de tensión voluntarios de Alcer comentan a los visitantes la necesidad de hacerse donante de órganos y tejidos

Día 9. Reunión en Fegradi para ultimar el programa de la segunda Semana de San Lucas

Día 10. IV Jornadas informativas organizadas por Atehg. Asociación de Trasplantados Hepáticos. Charla impartida por la Dra.Espinosa Aguilar sobre la utilización de medicamentos genéricos en transplantados. Alcer acude a estas jornadas ya que la colaboración con esta Asociación es continua.

Día 13. Asamblea General de Federación Andaluza Alcer.

El Presidente de Alcer Granada acude a Sevilla a la Asamblea General de Federación Andaluza, junto a otros miembros de Asociación.

Día 22. El Dr. Xavier Vendrell da una charla sobre el tratamiento de DGP y poliquistosis en el salón de actos del Hospital Virgen de las Nieves





Día 23. Presentación de propuestas por parte de las Asociaciones miembro de Fegradi (entre ellas Alcer Granada) para las actividades del día de San Lucas al Vicedecano de la facultad de medicina

Día 24. El Presidente de Alcer Granada acude a la fiesta se San Juan que el Grupo B.B.S realiza en la Residencia Fuente Salinas de Fuente Vaqueros como representante de los enfermos renales.

JULIO

Día 1. Firma del convenio del piso de acogida con Diputación

SEPTIEMBRE

Día 25. Comisión de Presidentes en Sevilla, para tratar sobre la resolución de la subvención del nuevo equipo de técnicos PRAER entre otros temas.

Del 25 de Septiembre al 3 de Octubre, Feria General de Muestras de Granada, Alcer Granada tuvo un stand en el recinto de Santa Juliana, en donde los visitantes de la feria pudieron informarse sobre la donación de órganos y de las actividades de la asociación, de ellos se hicieron donantes de órganos casi doscientas personas.

OCTUBRE.

Días del 13 al 18. Se celebra la 2ª Semana de Salud SAN LUCAS. Se inaugura en el Aula Magna de la Facultad de Medicina con el Vicerrector de Extensión Universitaria Decano de la Facultad de Medicina y Representantes de las Asociaciones participantes. Los distintos ponentes de las asociaciones dan diversas charlas acerca de sus patología, se realizan visitas guiadas a la facultad, se hacen actividades deportivas, también tiene lugar una mesa redonda sobre las características y la actividad diaria que las asociaciones desarrollan, problemática y objetivos de su acción como un elemento mas en la provisión de la salud.

Día 22, 23 y 24. Se celebra en Baza "La plaza de la salud", organizado por el Exmo. Ayuntamiento de Baza en su área de Servicios Sociales. Un escaparate para todas las asociaciones y demás colectivos y así mostrar sus actividades mediante mesas informativas. Se obsequió con un detalle a las asociaciones participantes.





Día 28. La Federación Andaluza junto con Alcer Granada, desarrolló este día los “Encuentros Formativos de Salud Renal” una actividad formativa y sanitaria en la que participó la enfermera María Nuria Montes y María Dolores Carmona, del Hospital Universitario Virgen de las Nieves, quienes impartieron sendas ponencias sobre los autocuidados y la búsqueda del bienestar emocional en el ámbito de los afectados por enfermedades crónicas, respectivamente. Además una dietista y una DUE evaluaron el estado actual de salud de los asistentes a este encuentro

NOVIEMBRE

Días 6 y 7. XXIII JORNADAS NACIONALES DE ENFERMOS RENALES, celebradas por Federación Nacional AL CER, tienen lugar en Madrid, en el Salón de Actos del Ministerio de Sanidad y Política Social, son declaradas de interés sanitario.

Día 19. Charla sobre donación y trasplante en Güejar por Blas Baquedano coordinador intrahospitalario y un trasplantado de riñón contó su experiencia a las personas que asistieron.

Día 26. Se celebra el día Internacional del Voluntariado en el Palacio de Congresos, Alcer Granada tiene un stand informativo al que se acercó un numeroso grupo de personas interesándose por nuestras actividades y para hacerse donantes de órganos.

Día 28. El día 28 de Noviembre Festival Benéfico en el teatro municipal José Tamayo. Hay personas que en los momentos difíciles nos estrechan la mano, eso es lo que ha hecho la Iglesia Nueva Apostólica y para ello ha organizado un festival beneficio a favor de Alcer Granada. La cantante Linda Kyei, alumnos del conservatorio de Granada y el coro de la iglesia Nueva Apostólica, hicieron unas magníficas actuaciones, desde aquí queremos dar las gracias a todos los que han colaborado en este festival. Días más tarde la Iglesia Nueva Apostólica ha hecho entrega de un generoso donativo a la asociación, queremos agradecerles su generosidad en nombre del colectivo renal.

DICIEMBRE

Día 3. Se celebra el DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, se hace

una marcha por el paseo de las Constitución y Jardines del Triunfo hasta el Hospital Real a donde se dio lectura del Manifiesto, también hubo una comida en el restaurante Las Yucas y a continuación se hizo entrega de los premios FEGRADI.

Día 16. CELEBRACION HOMENAJE AL TRASPLANTE 1200 EN GRANADA. Hubo una Jornada-homenaje para celebrar el trasplante número 1000 de Riñón y 200 de hígado, organizada por la Coordinación Sectorial de Trasplantes Granada-Jaén en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves, inauguró el acto la Delegada de Salud en Granada, el Coordinador Sectorial de Trasplantes y el Director Gerente del Hospital Universitario Virgen de las Nieves, el Presidente de Alcer Granada dio la gracias al equipo médico y sanitario, por la magnífica labor realizada desde que empezaron los primeros trasplantes en Granada, así como a los Familiares de los Donantes, puesto que como todos sabemos sin donante no hay trasplante.

Día 19. Como cada año, se celebró la Comida de Navidad, en la que nos reunimos un gran número de socios para celebrar las fiestas navideñas, pasamos un día magnífico con nuestros compañeros, comimos, bailamos, hicimos rifas, karaoke, hubo entrega de regalos, total que quedamos para repetirlo el próximo año.

Este mismo día también se celebró en Sevilla, la recogida de diplomas oficiales que acreditan la participación en el proyecto “POR UN MILLÓN DE PASOS” donde asistieron más de 200 asociaciones de toda Andalucía que han participado en este proyecto. Entre ellas Alcer Granada. Estos diplomas se entregaron en una celebración presidida por la Consejera de Salud M^a Jesús Montero y fue amenizada por el humorista y presentador Manu Sánchez.





FERIA DE LA SALUD EN GRANADA

Alcer Granada participa en la Primera Feria de la Salud realizada en Fermasa los días 20 y 21 de Marzo con una mesa informativa sobre la Enfermedad Renal y promoviendo la Donación de Órganos y Tejidos.

La I Edición de la Feria de la Salud nace con la idea principal de promocionar la salud con un enfoque multidisciplinar, ya que la salud se aborda desde distintas perspectivas. Entre los objetivos de esta I Edición cabe destacar:

El desarrollo de acciones encaminadas a la promoción de la salud, fomentar hábitos saludables, educar en salud y servir como punto de encuentro y reflexión sobre aquellos temas relacionados con la salud que más preocupan a los profesionales. Con esta feria se pretende formar, informar y promocionar la salud.

Para ello se creó una gran plataforma de divulgación de las firmas vinculadas al sector de la salud así como fue dedicado un pabellón a ONGs donde se puso al alcance del público en general una completa y amplia oferta de productos y servicios destinados a mejorar la calidad de vida.

DIA NACIONAL DEL DONANTE

El Día Nacional del Donante en 2010 se celebró el 2 de Junio. Este día tan importante en toda la geografía española, se llevaron a cabo campañas de concienciación, captación de donantes y sensibilización de la población sobre los problemas de los pacientes renales, ya que el trasplante es la mejor solución a la enfermedad. Así una vez más, Granada se unió a este esfuerzo solidario.

Durante toda la mañana del día 2 se colocaron mesas informativas de sensibilización y captación de donantes de órganos y tejidos que se ubicaron en:

- Hospital de Traumatología de Granada.
- Fuente de las Batallas de Granada
- Guadix
- Baza
- Motril.

En el Hospital de Traumatología se llevó a cabo la plantación de un granado junto al monumento al Donante, en homenaje a ellos, éste acto estuvo organizado por la Coordinación de Transplantes, Alcer Granada y otras asociaciones relacionadas con la donación.

Por la tarde se celebró una misa en memoria a los Donantes en la capilla del Hospital Virgen de las Nieves.

El día trece se celebró una misa en memoria de los donantes en Carchuna, organizada por D Federico Maya.



2 **COSTA**Lunes 19.04.10
IDEALEnfermos de riñón. Federico Maya, representante de Alcer, con enfermos que pasan la diálisis en Motril y que demandan su especialidad para el hospital. **JAVIER MARTÍN**

La segunda batalla sanitaria de la Costa

Más de 20 años después de la masiva movilización ciudadana que consiguió el hospital, Motril inicia una nueva lucha para lograr las especialidades

Las asociaciones de enfermos que ahora tienen que trasladarse a Granada abanderan la reivindicación y volverán a las calles para pedir firmas



MERCEDES NAVARRETE

motril@ideal.es

MOTRIL. En los primeros años de la década de los Ochenta, harros de que muriera gente en aquella infernal carretera, de camino al hospital de la capital granadina, los motrileños se echaron a la calle. Aquel

llas masivas manifestaciones para exigir un hospital se recuerdan como la mayor movilización ciudadana de la historia reciente de la Costa. La batalla por la salud que libró un pueblo entero se ganó definitivamente el 18 de junio de 1988, con la inauguración del Hospital General Básico Santa Ana de Motril, la gran conquista sanitaria de la comarca. Pero 22 años después, muchos enfermos de la Costa y sus familiares siguen pasándolo mal en la carretera. Son los pacientes que necesitan ser atendidos por especialistas de Neurología, Nefrología,

Endocrinología y Reumatología, servicios de los que catece el hospital de Motril. Ahora el Consejo municipal de la Discapacidad, el órgano que aglutina a todas las asociaciones de enfermos de Motril, de la mano de la concejala de Acción Social del Ayuntamiento motrileño, abanderan la segunda gran lucha sanitaria de la Costa por las especialidades médicas que evitarían centenares de desplazamientos de los pacientes hasta la capital granadina.

La justificación del SAS para negar las consultas es que en la cartera de servicios de un hospital de nivel comarcal, como Motril, no se incluyen estas especialidades. O bien se atienden en Medicina Interna o bien se derivan al hospital de referencia. Granada en este caso. El Consejo municipal de la Discapacidad, que esgrime que otras ciudades que no son capital como Algeciras, Caba o Ronda si cuentan con especialidades, ha llevado el caso de Motril al Defensor del Pueblo. Y la explicación que el SAS ha dado al Defensor del pueblo es que en el caso de Ronda las especialidades se mantienen por «razones históricas», puesto que al parecer su presencia se hereda de hospitales an-

teriores», mientras que en el caso de Algeciras, apuntan que la categoría del centro se ha elevado a «hospital de especialidades». Pues bien, eso mismo es lo que pide el Consejo municipal de la discapacidad: que el hospital comarcal de Motril se convierta en hospital de especialidades. La gran población de referencia, toda la Costa y la Alpujarra —más de 140.000 habitantes de derecho— más su población flotante y el crecimiento futuro de la comarca son los argumentos que esgrimen para pedir el hospital de especialidades.

«Todos podemos necesitarlo mañana» es el lema que ya les valió hace un par de años a las asociaciones de enfermos para recoger más de 20.000 firmas de apoyo a su demanda, que presentaron ante el Parlamento Andaluz. Ahora piensan volver a la carga con una nueva recogida de firmas en la calle. Si no pueden tener especialidades por el hospital comarcal, lucharán por un hospital de especialidades. «Nos vamos a rendir, la lucha sigue vamos a salir a las calles, vamos a movilizar a Motril», resume la concejala de Acción Social, Ángeles López, que reivindica la lucha del Consejo municipal de la Discapacidad

El Delegado de Motril Federico Maya, sigue su lucha en nombre de Alcer Granda para la consecución de una consulta de nefrología en la zona de la costa granadina.





QUIERO SER DONANTE DE ÓRGANOS

PARA SER DONANTE DE ÓRGANOS, LO MÁS IMPORTANTE ES QUERER SERLO Y COMUNICAR EL DESEO A FAMILIARES Y ALLEGADOS. SI DESEA RECIBIR LA TARJETA DE DONANTE, RELLENE ESTE IMPRESO Y ALCER GRANADA SE LO ENVIARÁ A SU DOMICILIO.

YO.....

MAYOR DE EDAD, Y CON D.N.I.....CON DOMICILIO.....

LOCALIDAD.....C.P. PROVINCIA.....

HAGO DONAR MIS ÓRGANOS Y TEJIDOS, DESPUÉS DE MI FALLECIMIENTO, PARA QUE PUEDAN SER TRASPLANTADAS OTRAS PERSONAS.

Envíelo a Alcer Granada - C/. San Julián, 18-bajo - 18013 GRANADA

Más información en el teléfono 958 15 22 13 - fax 958 17 10 06 • e-mail:alcergr@teleline.es

QUISIERA SER SOCIO COLABORADOR DE ALCER GRANADA, Y DISFRUTAR DE TODA LA INFORMACIÓN Y SERVICIOS QUE ME OFRECEN AL MISMO TIEMPO QUE AYUDO EN UNA BUENA CAUSA

DATOS PERSONALES

Nombre y Apellidos.....

DNI.....

Domicilio.....

C.P. Localidad Provincia

Teléfono o móvil e- mail

RELACIÓN CON LA ASOCIACIÓN

Soy enfermo renal

a) En diálisis b) Trasplantado c) Pre-diálisis d) Otra enfermedad renal

e) Soy familiar de enfermo renal f) Ninguna relación con el colectivo renal

DATOS BANCARIOS O DOMICILIACIÓN BANCARIA

Titular de la cuenta.....

Nombre de la entidad bancaria.....

Nº CCC.....

Si desea ingresar la cuota directamente a Alcer Granada, hágalo en la cuenta de Gestión de socios de la Caja Rural **3023 0131 39 1310040702** en concepto de socio y con su nombre y apellido.

Cantidad mínima de Socio de Cuota ANUAL a) 20 €

Firma,

b) Otra cantidad c) Recibir la Revista de ALCER - GRANADA (5 € anuales por gastos de envío)

En a de de

ENVÍA ESTE IMPRESO RELLENO A ALCER GRANADA - C/. SAN JULIÁN, 18 - BAJO - 18013 GRANADA





El especialista

El diagnóstico genético preimplantación: evitando la transmisión de la poliquistosis renal



Dr. Xavier Vendrell.

Responsable de la Unidad de Genética Reproductiva de Sistemas Genómicos S.L

El Diagnóstico Genético Preimplantación (DGP)

Los avances en la Genética están representando un cambio radical en la forma de abordar el diagnóstico e incluso el tratamiento de muchas enfermedades hereditarias. En los últimos años nuevas técnicas diagnósticas y nuevas aproximaciones al conocimiento del genoma humano han alterado de forma radical la dirección de las investigaciones científicas en muchos campos de la Genética Humana. El impacto fundamental de estas técnicas no se centra exclusivamente en el campo de la investigación básica. Las primeras aplicaciones ya están dando resultados en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, que fundamentalmente van a afectar de forma directa en tres áreas: las políticas sanitarias, el diagnóstico médico y el tratamiento.

En este contexto el Diagnóstico Genético Preimplantación (DGP) representa un avance muy importante con un enorme impacto social. Apareció a finales de los años 90 fruto de la combinación de las técnicas de fecundación in vitro (FIV) y el diagnóstico genético. Brevemente, consiste en el diagnóstico genético de embriones generados mediante técnicas de FIV, en estadios muy tempranos de su desarrollo (en fase de 8 células), con la finalidad de seleccionar aquellos embriones libres de una determinada enfermedad hereditaria transmitida por los padres. Los embriones sanos se transfieren al útero materno de forma que se interrumpe el patrón de herencia de la enfermedad. Para poder aplicar estas técnicas de diagnóstico genético embrionario es imprescindible conocer el estatus genético de los dos miembros de la pareja con riesgo de transmisión de la enfermedad. En este sentido el consejo genético pre-concepción es preceptivo antes de someterse a estos tratamientos.

Las técnicas de DGP se están aplicando para un número creciente de enfermedades hereditarias. El objetivo del presente artículo es revisar su aplicación en el caso de la poliquistosis renal por su especial incidencia en la población. No obstante, otras enfermedades renales hereditarias como la Esclerosis Tuberosa, el síndrome de Alport, el Síndrome de von Hippel-Lindau o el Síndrome de Fabry, ya se han beneficiado de estas técnicas.

Las enfermedades renales hereditarias

Las enfermedades renales hereditarias en su conjunto representan un grupo importante de patologías que incluye más de 50 enfermedades. En la gran mayoría de los casos se trata de enfermedades causadas por mutaciones en un solo gen (enfermedades monogénicas), pero también existen patologías más complejas en donde interviene la interacción de varios genes y factores ambientales. De entre todas ellas, la poliquistosis renal es una de las enfermedades renales hereditarias con mayor incidencia.

Podemos distinguir dos tipos de poliquistosis renal con características clínicas y genéticas muy diferentes: la poliquistosis renal autosómica dominante (PRAD) y la poliquistosis renal autosómica recesiva (PRAR). No describiremos aquí en profundidad las diferencias clínicas pero es importante destacar que el abordaje desde el punto de vista del DGP es completamente distinto.

EL DGP de la poliquistosis renal autosómica dominante

La PRAD responde a un patrón de herencia autosómico dominante, por lo que uno de los miembros de la pareja está afecto de la enfermedad y tienen un 50% de riesgo de transmitirlo a la descendencia. Es una enfermedad multisistémica con una prevalencia muy alta que se estima en 1 de cada 400 a 1 de cada 1000 nacidos y constituye una de las principales causas de fallo renal terminal. Desde el punto de vista genético en la PRAD existen dos genes implicados, el gen PKD1 localizado en el cromosoma 16 (16p13.3) y el gen PKD2 en el cromosoma 4 (4q21-23). Ambos genes codifican para las proteínas policistina 1 y 2, respectivamente. En el 85% de los casos de PRAD está implicado el gen PKD1 y se asocia a unos síntomas más severos con mucha variabilidad en cuanto al

momento en que aparecen los síntomas y su gravedad. No obstante, en la mayoría de los casos se trata de una enfermedad que debuta en la edad adulta. Se han descrito 1035 mutaciones en estos genes que causan la enfermedad, no obstante la región génica es muy compleja ya que existen regiones homólogas conocidas como pseudogenes que dificultan mucho el diagnóstico. Por este motivo el estudio genético en muchos casos se realiza en un contexto familiar mediante lo que se conoce como estudios de ligamiento genético. La finalidad última es identificar regiones genéticas comunes en todos los afectos de una misma familia de forma que se pueda determinar una asociación entre ellos. Si estos estudios son informativos el DGP se puede abordar con éxito.

Las condiciones para poder realizar el estudio genético familiar de la PRAD previo al DGP son básicamente dos: i) familias grandes con varios miembros sanos y afectos, ii) tener un diagnóstico clínico preciso. En nuestra experiencia aproximadamente el 50% de las familias se pueden beneficiar de estos estudios. Las familias que tengan un resultado informativo pueden acceder al DGP de forma automática. La estrategia consiste en identificar las regiones genéticas asociadas a los afectos en los embriones que genere la pareja. De esta forma podemos seleccionar los embriones que no sean portadores de estas regiones y por tanto no desarrollaran la enfermedad. En nuestra experiencia la tasa de éxito del DGP de estas parejas está en torno al 50%.

EL DGP de la poliquistosis renal autosómica recesiva

La PRAR es una enfermedad recesiva. Ambos miembros de la pareja consultante son portadores de una mutación responsable de la enfermedad y no manifiestan síntomas. Tienen un riesgo del 25% de tener descendencia afecta, un 50% de tener descendencia portadora y un 25% de tener descendencia sana. Es una enfermedad con una prevalencia muy baja, se estima en 1 de cada 20000 nacidos. Esta causada por mutaciones en el gen PKHD1 situado en el cromosoma 6 (6p21) que codifica para la proteína fibrocistina. La principal característica es que la manifestación clínica es muy variable desde una expresión muy grave de aparición neonatal (e incluso intraútero) hasta una aparición en edad adulta (menos frecuente). Además se ha establecido una correlación entre el tipo de mutación y la manifestación de los síntomas. Existen mutaciones que dan lugar a una manifestación más suave o más grave, es lo que se conoce como relación genotipo-fenotipo.

Desde el punto de vista reproductivo para poder aplicar las técnicas de DGP en estos casos es necesario realizar primero el diagnóstico genético de la enfermedad. Se conocen 380 mutaciones en el gen PKHD1. Una vez identificadas las mutaciones en los dos miembros de la pareja diseñamos la estrategia del DGP individualizada para cada caso en concreto. En estos casos identificamos las mutaciones en los embriones procedentes de la pareja de forma que podemos seleccionar los embriones libres de la enfermedad para transferirlos al útero materno.

En definitiva, las técnicas de DGP están experimentando una gran implantación en los centros de FIV de España y del resto del mundo, en aquellos países en los que la legislación lo permite. Estas técnicas representan una alternativa válida al diagnóstico genético prenatal en muchas enfermedades y en concreto en la poliquistosis renal. Es importante destacar que el diagnóstico en las células únicas embrionarias representa un reto muy importante que no está exento de limitaciones y que deben ser tratadas en todos los casos en una consulta de consejo genético preconcepción.

Alcer Granada agradece su inestimable colaboración a las siguientes entidades:

Diputación de Granada por su aportación para el piso de Acojida.

Consejería de Empleo

Ayuntamiento de Granada

Consejería de Igualdad y Bienestar Social

Caja Rural

La Caixa

COCEMFE

Agencia Andaluza del Voluntariado

Estudios de Salud S.L.

Diaverum S.A.

Consejería de Salud



Nutrición

¿Por qué se pone peso tras el trasplante?

La alimentación tiene un papel muy importante en la calidad de vida de la persona trasplantada, no solo por la satisfacción que produce el poder comer todo tipo de alimentos, sino también por el mantenimiento del buen estado del riñón y de sus funciones recuperadas con el trasplante. El cuidado o el control de la alimentación debe comenzar justo después del trasplante, con el fin de evitar, por un lado, el incremento de peso, y por otro, el aumento de glucosa y de lípidos en sangre, ya de por sí agravados por la medicación.

La administración de esteroides aumenta el apetito y contribuyen a la ganancia de peso en el paciente después del trasplante. Si la obesidad se desarrolla, puede provocar la aparición de hipertensión arterial o un incremento brusco de la misma, así como hiperlipidemia (elevación de grasas en sangre), enfermedad cardiovascular o diabetes mellitus. La obesidad se asocia además a un mayor riesgo de pérdida del injerto por rechazo agudo o crónico.

La ganancia de peso suele ser de un 10% respecto al peso antes del trasplante y no parece estar en relación con la dosis de esteroides, el tipo de donante, la existencia de rechazos, la obesidad pretrasplante, el tiempo de estancia en diálisis y la función del injerto.



La obesidad, entendida como un exceso de grasa corporal, constituye uno de los problemas de salud en nuestro país. Obesidades graves acortan la esperanza de vida de las personas, ya sea por el propio incremento del peso o por las enfermedades asociadas (hipertensión arterial, dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2), y además deterioran en gran manera la calidad de vida.

Razones que justifican el tratamiento de la obesidad:

1. La obesidad es una enfermedad crónica.
2. La obesidad repercute de manera notable en la calidad de vida y en la supervivencia.
3. La obesidad facilita la aparición de otras enfermedades (comorbilidades).
4. El tratamiento de la obesidad mejora las comorbilidades y la calidad de vida.
5. La obesidad supone un riesgo de trastornos del comportamiento alimentario.

El tratamiento actual de la obesidad sigue basándose principalmente en la modificación de factores ambientales. De entre ellos, la dieta es la más importante, por su cotidianidad, su variabilidad debido a la influencia que los alimentos ejercen sobre la regulación apetito-saciedad, así como por las importantes implicaciones que posee la comida en otras áreas de la vida social y emocional de las personas.

Por ello, cuando un trasplantado renal decide ponerse a dieta, es muy importante tener el asesoramiento y el apoyo de un profesional que conozca su problemática, ya que una terapia inadecuada puede:



1. Agravar el riesgo metabólico de la persona.
2. Provocar desnutriciones dietéticas y déficits en vitaminas y minerales insuficientemente valorados.
3. Desencadenar trastornos de la conducta alimentaria muchas veces más problemáticas que el exceso de peso inicial.
4. Producir efectos psicológicos negativos.

Según distintos ensayos clínicos, “Una dieta que cree un déficit de 500-1000 Kcal/día es la más adecuada para conseguir pérdidas de 1/2 a 1 kg por semana”. Una dieta que consiga pérdidas de peso de ese rango, incluso menores, es capaz de evitar la aparición de las enfermedades asociadas.

La reducción de la grasa en el contexto de una dieta hipocalórica es un método práctico y eficaz para conseguir la pérdida de peso y reducción de kilocalorías.

Decálogo que se debe tener en cuenta si se quiere adelgazar y no volver a poner el peso:

1. Estar **PLENAMENTE CONVENCIDOS QUE DESEAMOS ADELGAZAR PARA SIEMPRE.**
2. Estar **PLENAMENTE CONVENCIDOS DE LOS BENEFICIOS QUE TENDREMOS AL ESTAR DELGADOS.**
3. Entender de una vez por todas, que **COMER SANO, NO ES HACER DIETA.**
4. Entender y comprender que **COMER SANO ES:**
 - Saber realmente el valor que tienen los alimentos para mi salud.
 - Ser selectivo, y saber diferenciar un alimento nutritivo y rico, de un alimento vacío y peligroso para nuestra salud.
 - Tener variedad y buen gusto en los alimentos.
 - Darle a mi cuerpo lo que realmente el necesita y no lo que yo creo que necesita.
5. Estar dispuestos a cambiar los malos hábitos y erradicarlos para siempre.
6. Conocer nuestro cuerpo, aceptar nuestra forma, no es sencillamente rendirnos, la aceptación es el primer paso al éxito para adelgazar.
7. Entender que adelgazar no es llegar al peso ideal que indica la moda, adelgazar es llegar al peso en el cual nos sentimos a gusto y mantenernos en ese peso sin luchar contra nuestro propio cuerpo.
8. Para alcanzar un estado nutricional adecuado que nos permita mantener nuestro peso en los límites saludables hay que incorporar a nuestra dieta diaria una amplia variedad de alimentos:
 - Optar por ensaladas y/o verduras como guarnición en lugar de patatas fritas habitualmente.
 - Priorizar el consumo de pescado.
 - Vigilar el volumen de los platos: tratar de no servirnos dos veces del mismo plato y procurar que las verduras ocupen la mayor parte del mismo.
 - Preferir los postres a base de frutas y los lácteos desnatados.
 - Durante la cena se debe intentar elegir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos.
9. La compra de los alimentos es el momento donde elegimos lo que vamos a consumir, por ello debemos elegir las opciones más nutritivas y seguras, planificar con tiempo que tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad, salir a la compra con tiempo y sin hambre para elegir la mejor opción y para leer la información nutricional que aparece en la etiqueta de los envases.
10. Para mantener el peso y mucho más si queremos adelgazar, es necesario realizar ejercicio físico con una frecuencia de 3-5 sesiones a la semana, aunque si llevamos una vida activa (ir caminando al trabajo, tareas domésticas, subir escaleras) podemos reducir algunas de estas sesiones, que deben durar entre 30-60 minutos. Pero si está poco habituado al ejercicio físico las primeras sesiones pueden tener una duración breve de entre 10-15 minutos.





Entrevista

D^a Juana María Rodríguez Masa

Vicepresidencia 1^a

Área de Bienestar y Derechos de la Ciudadanía.



Juana M^a Rodríguez Masa, es la Vicepresidenta 1^a de la Diputación de Granada. Nacida en Extremadura, en Navalvillar de Pela (Badajoz). Es Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, experta en Formación de Educadores/as de Personas Adultas por la UNED, Master en Psicología de la Intervención Social por el Colegio oficial de Psicólogos/as delegación de Andalucía Oriental.

Antes de llegar a la Vicepresidencia, Juana M^a siempre ha trabajado a pie de obra por las personas de la sociedad que más lo necesitan, con los colectivos más desfavorecidos, por eso sabe muy bien lo que significa estar comprometida con la sociedad para que sea un poco más justa, más igualitaria, más amable, y conseguir a través del trabajo diario, a pesar de las dificultades que entraña, un mundo mejor.

P. ¿Cuándo comenzó su andadura en la política y que le llevó a adentrarse en este mundo?

Considero que en política he estado siempre, pero con mayor dedicación, ocupando puestos de responsabilidad desde el año 1999, que soy elegida Concejala de Albolote por el PSOE-A.

Siempre me ha movido estar en política, el compromiso, el trabajo para la ciudadanía, la defensa y la lucha por la igualdad y la conquista de derechos para todos/as y su consolidación.

P. Anteriormente que cargos o tareas desempeñó y como llegó al área de Bienestar Social y Derechos de la Ciudadanía de Diputación de Granada?

Desde el año 1976 hasta 1991 trabajé en la Comunidad Autónoma de Madrid con población de riesgo social, menores, jóvenes, mujeres y personas adultas, como Psicóloga. Estos trabajos los realicé en los Barrios de Fuencarral, Caños Rotos (Vallecas) y Hortaleza de Madrid.

Desde 1991 he trabajado en la Diputación de Granada desarrollando tareas de dirección de Equipos de Servicios Sociales Comunitarios.

En el período de 1999 a 2003 he desempeñado el cargo de Teniente Alcaldesa y Concejala en el Ayuntamiento de Albolote, responsable de las Áreas Delegadas de Servicios Sociales, Juventud, Recursos Humanos, Régimen Interno y Contratación y Cooperación Internacional.

Y por último desde el 2003 desempeño el cargo de Vi-

cepresidenta de la Diputación de Granada con la responsabilidad de coordinar el Área de Bienestar Social y Derechos de la Ciudadanía, integrado por las delegaciones de: Integración Social, Igualdad, Deportes y Centros Sociales.

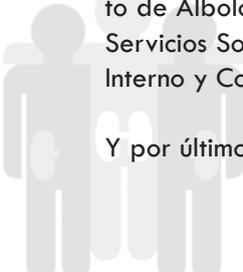
P. Háblenos un poco de su trabajo dentro el Área Social y Derechos del ciudadano. Vemos que tiene varios enfoques, Área social, Servicios Sociales Comunitarios, Drogadicción y Asociaciones. ¿Dedica tiempo diferente a cada uno, es decir son proyectos independientes unos de otros? o ¿forman un conjunto del que se ocupa a la vez?

Considero que se trata de un Área de Intervención Global y desde ese prisma abordo la planificación de mi trabajo cada día.

La mayor prioridad es conseguir el reequilibrio de nuestra provincia, para que los recursos lleguen a todos/as por igual, independientemente de que se trate de un lugar u otro de la provincia, que haya igualdad de oportunidades reales para las personas, los grupos y para toda la ciudadanía.

Es verdad que a veces un colectivo, una persona o una comunidad requiere una atención especial o diferenciada y por supuesto que tiene asegurada esa atención, sin abandonar en ningún momento ese enfoque global, comunitario, de trabajar desde un marco sistémico en el que se desarrolla la vida de toda sociedad.

P. ¿Cómo lleva la gran responsabilidad de “representar” la garantía del bienestar social de todos los





ciudadanos granadinos y compaginarlo con su vida familiar?

Me siento una persona privilegiada por haberme elegido mi partido, el PSOE-A, para asumir esta responsabilidad. Para mí es un gran reto cada día trabajar para lograr que la sociedad granadina sea más justa y más igualitaria, y para que sigamos avanzando en nuevos derechos sociales y consolidarlos.

La trayectoria del PSOE en estas últimas décadas ha sido conquistar nuevos derechos sociales: el derecho a la Educación, a la Salud, al Sistema de Pensiones, y ahora por último a ser atendidos/as de forma universal a través de la Ley de Dependencia.

Yo intento aportar mi granito de arena desde esta perspectiva, siempre desde la humildad y la cercanía a las personas.

Tengo que confesar que mi actividad política me ocupa prácticamente todo el tiempo, “día y noche”. Es difícil, en política, compaginar la vida familiar y la relación con los/as amigos/as, pero a pesar de todo, aprovecho el poco tiempo libre para disfrutar con ellos/as y les estoy muy agradecida por su generosidad y comprensión ante tantos tiempos de ausencias.

P. Sabemos que el Bienestar Social es muy importante y que nos afecta a todos, pero como Alcer Granada es una asociación, vamos a centrarnos en éste área. Conocerá a todas las asociaciones granadinas ¿qué opina del trabajo que llevan a cabo en nuestra provincia?

Desde la Diputación de Granada defendemos el asociacionismo que permite defender valores, ideas, discursos, con la fuerza de un trabajo colectivo. En la provincia de Granada, el movimiento asociativo es muy importante y numeroso, además las sinergias que se han ido creando entre lo público y lo privado están logrando que todos y todas seamos beneficiarios.

P.¿Qué opina de la labor de nuestra asociación?

Creo que Alcer realiza una labor muy importante, yo diría que desde distintos ámbitos. Por una parte, apoyando y fortaleciendo el trabajo que desarrolla la administración; por otro, promoviendo, concienciando y sensibilizando a nuestra sociedad y el otro gran ámbito es la labor solidaria que realiza dando apoyo a las personas que padecen esta enfermedad y a sus familias y que de

otra forma no sería posible. Creo que es una enorme labor voluntaria, ese trabajo desinteresado que realiza cada día sin esperar nada a cambio, sólo, responder de forma rápida y eficaz a las necesidades y demandas con las que llega cada familia o cada persona. Por todo ello mi reconocimiento y apoyo a este gran trabajo que vuestra asociación desarrolla.

P. Existen infinidad de asociaciones y muchas de ellas con un mismo fin, ¿Cree que esto es beneficioso o por el contrario crea competencias innecesarias entre ellas?

Creo que la existencia de numerosas asociaciones con un mismo fin no es perjudicial para la sociedad, muy al contrario pienso que aglutina voluntades y esfuerzos. Ahora sí, siempre que se haga de forma coordinada y no desleal.

P. ¿Como ve el futuro de las asociaciones tanto las existentes como las futuras?

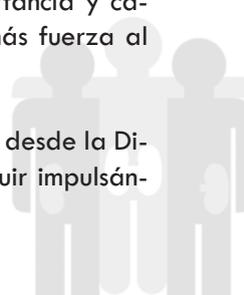
Los cambios de la realidad que nos rodea son muchos y muy grandes. El mundo en el que nacieron las asociaciones se ha transformado, los viejos retos se han modificado y hay otros nuevos que han aparecido. Analizar el pasado es fundamental para entender el presente y proyectar para el futuro el papel que deben jugar las asociaciones en el proceso de construcción de la sociedad que queremos.

Es cierto que el progreso observado en los últimos años, nos hace tener esperanzas de lograr en nuestro país un movimiento asociativo maduro y articulado dando por resuelta la crisis de participación de la década de los ochenta. Pero esta superación de la crisis, no sólo supone un aumento de participación, sino fundamentalmente un cambio en el modelo asociativo que permite enfrentarse a los nuevos problemas con soluciones novedosas y creativas.

En términos generales, el movimiento asociativo actual es mucho más variado, rico y heterogéneo, de pequeños y grandes grupos que se reúnen para satisfacer intereses concretos, de un modo inmediato.

Quiero destacar el hecho de que progresivamente las asociaciones están adquiriendo más importancia y capacidad de decisión y van adquiriendo más fuerza al actuar de modo unido y coordinado.

No obstante es necesario, y así trabajamos desde la Diputación con el movimiento asociativo, seguir impulsán-





dolo y potenciándolo sobre todo en el ámbito rural, en los municipios más pequeños de nuestra provincia y por que además no debemos olvidar que en el medio rural nos encontramos con dos colectivos con grandes posibilidades de dinamización y que pueden servir de eje al asociacionismo en este ámbito: las mujeres y las personas mayores. En este punto la provincia de Granada está desempeñando un gran papel. Granada es la provincia andaluza donde se concentra el mayor número de asociaciones de mujeres con más de 330.

Pero no todo está consolidado en el asociacionismo. En los últimos tiempos han aparecido movimientos asociativos creados para defender intereses particulares en contra del bienestar general de la población y, frecuentemente en contra de los intereses de los colectivos más vulnerables. Nacen grupos con el objetivo de mantener privilegios de un colectivo determinado en contra de los intereses generales de la comunidad, actuando como auténticos grupos de presión en defensa de intereses particulares. Por esa razón es necesario seguir siempre alerta y por la misma razón tenemos que seguir luchando porque los valores predominantes sean los de la cooperación y la solidaridad.

P. ¿Pertenece o ha pertenecido a alguna Asociación? En caso afirmativa, ¿Nos hablaría de su experiencia?

He participado y sigo participo en movimientos de vecinos, en movimientos de solidaridad y cooperación internacional, en movimientos en defensa del medio ambiente y medio natural, y en movimientos sindicales, entre otros.

Mi experiencia en este campo es muy interesante y enriquecedora. Las Asociaciones son un instrumento fundamental para satisfacer el interés de la Comunidad, para promover la libertad de la ciudadanía a través de los cauces de participación que ella misma elige y para complementar la labor de las administraciones y establecer sinergias mutuas, tendentes a mejorar la calidad de vida de los/as ciudadanos/as.

P. Por último, entendemos que Usted es una mujer trabajadora y con ganas de superación, ¿qué espera de su futuro profesional? ¿Tiene en mente proyectos nuevos?

Como he dicho anteriormente, me considero afortunada en el puesto que ocupo y estoy agradecida a mi partido, al PSOE-A por la confianza que ha puesto en mí, y esta-

ré disponible para lo que en el futuro pueda demandar de mí, pero considero que en política siempre se "está de paso".

Y claro que quedan muchos proyectos por desarrollar, entre ellos destaco:

Seguir reivindicando el espacio de lo público, los intereses generales por encima de los particulares, y poner al servicio de los más débiles las decisiones y los recursos para favorecer su mejora. En suma, potenciar la fortaleza de la representatividad y de la calidad de nuestra democracia desde el espacio local.

Trabajar por un territorio vertebrado con ciudades y municipios en red, y así conseguir un mayor desarrollo económico, social y cultural de la provincia, y de manera especial de aquellos municipios más pequeños o con mayores carencias.

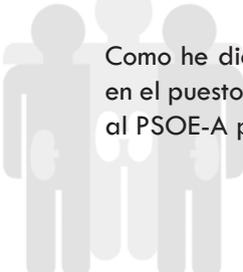
Seguir trabajando en la defensa de la libertad y de la igualdad, no sólo en el ámbito político, sino también en el mercado laboral, en la cultura y en la familia. Como la garantía de que todas las personas tienen las mismas condiciones para desarrollar sus capacidades y potencialidades sin estar limitadas por falta de medios, orientación o recursos, y poder llevar a cabo su proyecto personal de vida.

Seguir trabajando en la defensa de la solidaridad, para que todas las personas tengan cubiertas sus necesidades básicas y como forma activa de tolerancia en una convivencia plural.

Trabajar con lealtad, ilusión y entusiasmo para que todas y todos los ciudadanos de nuestra provincia tengan mejores condiciones y calidad de vida.



Agradecemos a la Excma. Diputación de Granada su colaboración para el piso de acogida



Breves de interés

PREMIO PRINCIPE DE ASTURIAS DE COOPERACION INTERNACIONAL PARA LA ORGANIZACIÓN NACIONAL DE TRASPLANTES.

La Organización Nacional de Trasplantes (ONT) fue creada en 1989 trabaja bajo el llamado “Modelo español de trasplantes” el cual se basa en la generosidad de los ciudadanos, una red de coordinadores hospitalaria y un centro de coordinación nacional. Este modelo ha hecho que España sea pionera a nivel mundial en materia de Donación y Trasplantes duplicando a la Unión Europea en índices de donación y sacando más de 10 puntos a EEUU. Un modelo referente para otros países como Reino Unido, Canadá, Australia, Singapur, India o Túnez que han solicitado el asesoramiento de la ONT para mejorar sus tasas de donación y trasplante. La ONT también está trabajando para mejorar los modelos a nivel europeo y mundial. En Europa ha liderado la Directiva Europea en materia de Trasplantes que ha sido aprobada recientemente por el Parlamento Europeo. España ha presidido la Comisión de Trasplantes del Consejo de Europa. A nivel mundial ha luchado para crear un grupo específico de trabajo dedicado a la donación y trasplantes dentro de la OMS. Desde 2006 gestiona el Registro Mundial de Trasplantes por designación de la OMS y denominado como Organismo Colaborador.

Por esta labor de la ONT que se resume en unos fundamentos que van desde la investigación científica y la práctica clínica hasta el gesto humano más noble como es la solidaridad. Ha sido premiada junto con “The transplantation Society”, con el Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional. Una vez más la ONT nos orgullece a los españoles. ¡Enhorabuena, un premio muy merecido!



AMBULANCIAS

CTS GRANADA

www.ctsgranada.com

Doctor Abelardo Mora, 5 - 18012 Granada
Tlf. 958 80 00 74 - Fax. 958 27 69 30

Servicio Permanente
Tlf. 958 40 60 60
e-mail: ambulancias@ctsgranada.com



JA

CARPAS SIERRA NEVADA, S.L.

**ALQUILER DE CASSETAS, CARPAS,
ESCENARIOS, SILLAS Y MESAS
PARA FERIAS, FIESTAS PRIVADAS,
FIESTAS LOCALES Y CONCIERTOS**

PÍDANOS PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

Paseo de los Pinos, 5
18198 HUÉTOR VEGA (Granada)
Telf. 958 50 00 65 · Móvil 649 89 45 28 · Fax 958 30 12 03

www.carpassierranevada.com · e-mail: info@carpassierranevada.com



FARMACIA **Gran Capitán 1**

Telf. 958 202 733 - GRANADA
Lda. F. Pelayo Montealegre

AUTOS **RUIZ DE PASCUAL**

COCHES DE OCASIÓN Y SEMINUEVOS

DESCUENTOS ESPECIALES A SOCIOS DE ALCER Y FAMILIARES



Telf. 629 513 951 / 669 569 110 / 958 20 21 88

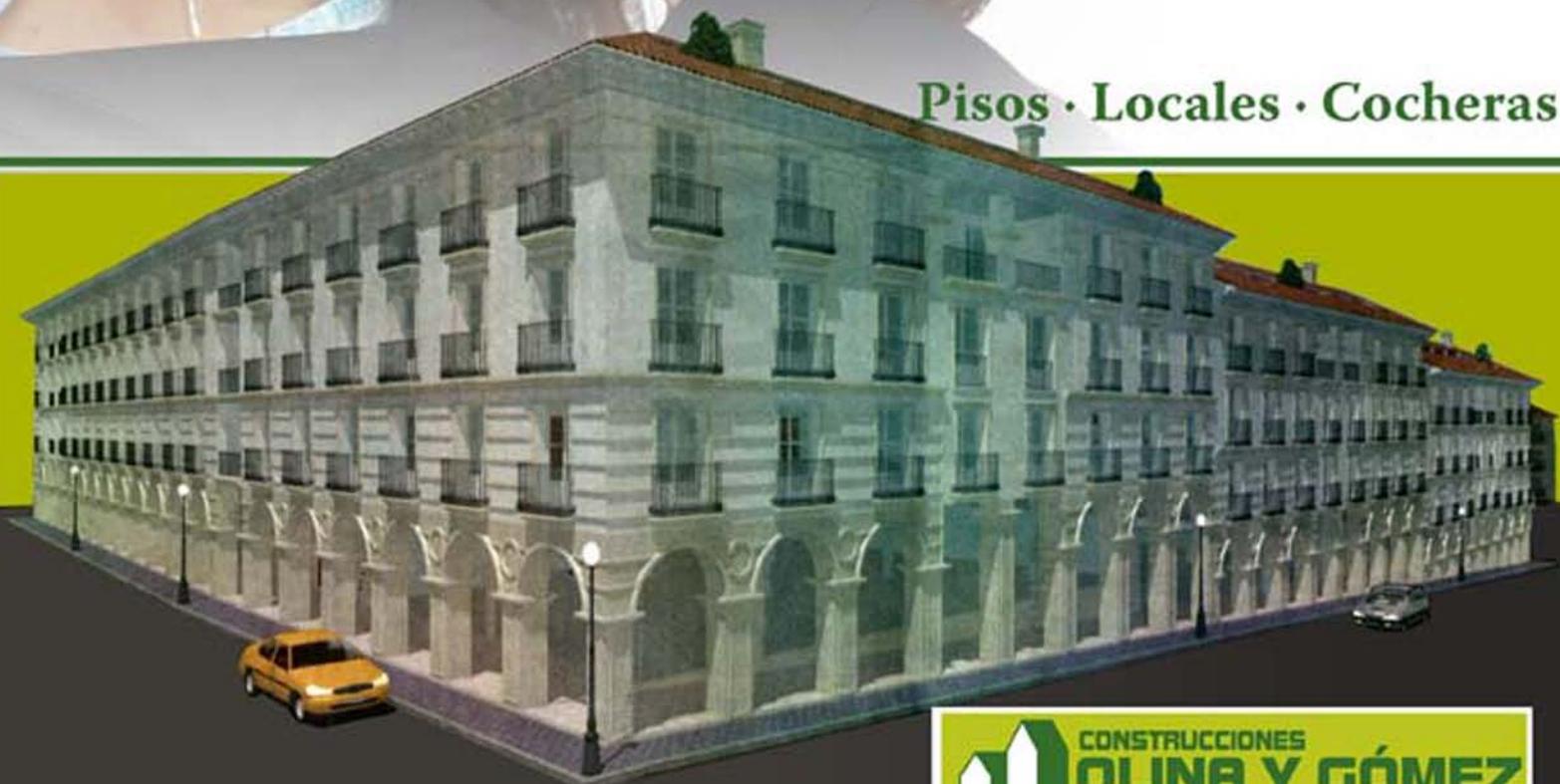
Camino de ronda, 208 - 18003 GRANADA



RESIDENCIAL
**Palacio de
Los Enriquez**

SU
confianza
eS nuestro
compromiso

Pisos · Locales · Cocheras



c/ Hiladores, s/n · tlf.: 958 86 02 51 · 18800 Baza
www.molinaygomez.com · info@molinaygomez.com

CONSTRUCCIONES
MOLINA Y GÓMEZ
GRUPO INMOBILIARIO

Centro autorizado por la
Consejería de Salud de la Junta de Andalucía



Clínica Sanabria
**GINECOLOGÍA,
OBSTETRICIA Y
REPRODUCCIÓN
ASISTIDA**

UNIDAD DE REPRODUCCIÓN

Estudio de Fertilidad, Laboratorio de Reproducción,
Inseminación Artificial (I.A.C., I.A.D.), Fecundación In Vitro (F.I.V.),
Microinseminación Espermática (I.C.S., Semen, Biopsia Testículo),
Donación Ovocitos, Diagnóstico Genético Preimplantacional,
Cirugía de la Reproducción:
Laparoscopia/Histeroscopia

EQUIPO MÉDICO

Dra. M^a Carmen Sanabria
Dr. Luis Martínez
Dra. Isabel Pulpillo
Dra. Carmen Navas
Dra. Magdalena Lechuga

EQUIPO LABORATORIO

Dra. Inés I. Suárez
Dra. Ana Isabel Núñez

Control Embarazo
Ecografía Alta Resolución/Doppler/4D,
Diagnóstico Síndrome Down
Menopausia, Diagnóstico Precoz Cáncer Ginecológico
Histeroscopia Quirúrgica y Asa Diatermia
Tratamiento de Incontinencia Urinaria
con cirugía mínimamente invasiva
(Bandas Suburetrales)

www.clinicasanabria.com

Avda. Constitución, 4 1º • 18012 Granada • Tifs.: 958 20 42 52 / 958 29 47 32 • Fax: 958 29 61 53 • cs@clinicasanabria.com