



[Asociación para a Loita Contra as Enfermidades Renais de OURENSE](#)

“Memoria das actividades realizadas no ano 2015”

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº de rexistro de entidades voluntarias O-44, nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública, data de constitución 29 de xaneiro do 1982
Enderezo: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
tlf: 988.229.615/ 663.780.330
alcerourense@hotmail.com – Facebook: **asociacion.alcer.ourense**

COLABORAN:





**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**

**ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44
nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública**
data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



[Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE](#)

ÍNDICE

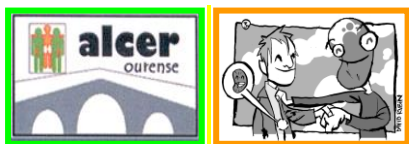
1. ALCER OURENSE: PRESENTACIÓN

2. PROGRAMA DE INFORMACIÓN E FORMACIÓN:

- ATENCIÓN SOCIAL
- CHARLA SOBRE ALCER PARA TRABAJO SOCIAL
- CHARLA "A DISCAPACIDADE"
- CHARLAS PARA ALUMNOS DE PORTOVELLO

3. PROGRAMA DE PREVENCIÓN:

- DIA MUNDIAL DO RIL
(11 de marzo)
- PASEO POLA SAÚDE
(8 e 9 de abril)



[Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE](#)

4. PROGRAMA DE DIVULGACIÓN:

- **DÍA NACIONAL DO DOADOR 2015**
(3 de xuño)
- **PROXECTO SALVAVIDAS**
- **STAND RECINTO FERIAL DE EXPOURENSE**
- **MOSTRA DE ENTIDADES NO DÍA INTERNACIONAL DO VOLUNTARIADO**
(5 de decembro)

5. PROGRAMA DE CONVIVENCIA ENTRE SOCIOS E FAMILIARES:

- **CAMIÑO SOLIDARIO**
(31 de maio)
- **XORNADA DE CONVIVENCIA**
(21 de xuño)
- **GALA BENÉFICA ESCOLA DE MÚSICA BIEITO BLANCO**
(26 de xuño)
- **XORNADAS NACIONAIS DE ENFERMOS RENAI**
(25 e 26 de outubro)
- **CEA DO MAGOSTO**
(28 de novembro)

6. RECURSOS PERSOAIS E MATERIAIS

ANEXO 1: NOTICIAS DE PRENSA

ANEXO 2: COLABORADORES

ANEXO 3: ECONOMÍA CONTAS DE PÉRDIDAS E GANANCIAS DO 2015



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

1. ALCER OURENSE

Nome: ALCER Ourense (Asociación para a Loita Contra as Enfermidades Renais de Ourense)

CIF: G-32.011.041

Enderezo:

Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA
32.005 (OURENSE)

Tlf: 988 229 615 / 663 780 330

alcerourense@hotmail.com

Data de Constitución: 29 de xaneiro de 1982, ONG de carácter sanitario e social, non lucrativa, declarada de utilidade pública.

Nº Rexistro de Entidades Voluntarias: O-44

Nº Rexistro Provincial: 277

Responsable: M^a Teresa Pereira González (Presidenta da Asociación)

Compoñentes do Órgano de Goberno:

<u>Presidenta:</u>	M ^a Teresa Pereira González
<u>Vicepresidente:</u>	Carlos Caamaño del Castillo
<u>Secretario:</u>	José Luis Cambeses Represas
<u>Tesoureira en funcións:</u>	Ángela Rodríguez Sánchez
<u>Primeiro vocal:</u>	Antonio Vázquez Prada
<u>Segunda Vocal:</u>	Leopoldina Losada Rey
<u>Terceira Vocal:</u>	Pilar Suárez Aller
<u>Cuarta Vocal:</u>	Luz Rodríguez Pombo
<u>Quinto Vocal:</u>	Manuel Vázquez Fernández
<u>Sexta Vocal:</u>	M ^a Luz Grande Blanco

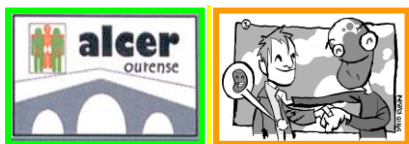
Número de socios: (71 numerarios e 48 colaboradores)

TOTAL:119

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: asociacion.alcer.ourense



[Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE](#)

ALCER- Ourense é unha Asociación de carácter social e sen ánimo de lucro que ten como **finalidade xeral**, contribuír á atención **moral e física e social de modo integral** de todas aquelas persoas afectadas de enfermidades renais así como a dos seus familiares, mellorando a súa calidade de vida, tentando previr as enfermidades do ril mediante o desenvolvemento de actividades de **sensibilización e concienciación**.

A Asociación está composta por **enfermos renais crónicos en tratamento de diálise, transplantados do ril** e persoas sensibilizadas con este tipo de enfermidade e a súa problemática. O número actual de socios é de 119 membros, dos cales 71 son socios numerarios (enfermos de ril) e 48 socios colaboradores.

O traballo que leva a cabo esta Asociación, a través de tódalas actividades programadas ó longo do ano, é totalmente desinteresado; tratando de:

- **Sensibilizar** o conxunto da sociedade e fomentar a doazón de órganos, a través de campañas de sensibilización e concienciación da Insuficiencia Renal Crónica Terminal (IRCT)
- **Ofrecer** atención a tódolos enfermos renais e ás súas familias (económica, social e psicolóxica) dun xeito integral.
- **Promover** un estado de opinión favorable cara o enfermo renal coa finalidade de conseguir a total integración deste colectivo en tódolos ámbitos da vida.
- **Subsanar e paliar** posibles carencias que presenta a administración ou onde esta non pode chegar.



[Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE](#)

Queridos amigos/as, esta memoria que vos entregamos, resume os proxectos e actividades que a Asociación Alcer Ourense levou a cabo no ano 2015, estas actividades son froito do empeño e a loita de moitas persoas que de xeito anónimo fixeron posible que hoxe, ALCER OURENSE sexa unha realidade .

Dende Alcer Ourense desexamos manifestar todo o noso agradecemento, a todas aquelas persoas, institucións públicas e persoas anónimas sen as cales sería imposible realizar este labor, xa que é un traballo de equipo, no que todos e todas as que formamos parte de Alcer colaboramos poñendo o noso grao de area.

Porque só froito da unión e traballo de todos/as os que fan Alcer Ourense (socios, colaboradores, amigos e profesionais a través das súas ideas, horas de traballo así como unha dedicación de xeito altruísta) fan posible que Alcer Ourense, sexa hoxe un referente non só para aquelas persoas que teñen enfermidade renal senón para a sociedade Ourenzá en xeral.

Unha vez máis a Asociación Alcer Ourense, foi capaz de cumprir os seus obxectivos, todo dende o máximo respecto e vocación de servicio.

A todos/as gracias

M^a Teresa Pereira González
Presidenta de Alcer Ourense



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

2. PROGRAMA DE INFORMACIÓN E FORMACIÓN

ATENCIÓN SOCIAL

Este foi realizado por diplomadas en traballo social ó longo de todo o ano desenvolvéndose diferentes e diversas actividades encamiñadas a conseguir os obxectivos mencionados anteriormente. Dirixidas non só ós enfermos renais senón tamén ó resto dos cidadáns da provincia de Ourense, para transmitir información sobre a prevención de ditas enfermidades, así como a concienciación sobre a doazón de órganos.

A traballadora social é unha figura imprescindible para a realización de tódalas actividades previstas pola asociación e deste modo lograr alcanzar os obxectivos propostos pola asociación.

Esta actividade levouse a cabo ao longo de todo o proxecto e sen a cal non podíamos realizar outras actividades. As funcións e actividades desenroladas polas traballadoras sociais de Alcer foron:

1º Funcións terapéuticas / asistenciais.

Directas: intervención social co propio afectado/a.

Indirectas: Intervención co entorno, movendo os obstáculos para o normal funcionamento.

2º Educativas:

Charlas informativas en colexios, institutos, asociacións de veciños, concellos (de toda a provincia de Ourense).

Levando a cabo o Proxecto Salvavidas.

3º Sensibilización e Concienciación:

Celebración do Día Mundial do Ril (segundo xoves de marzo).

Celebración do Día do Doador (primeiro mércores de xuño).

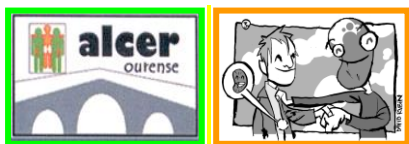
Participación na actividade “Un Paseo pola Saúde” organizada polo concello de Ourense.

Participación nas feiras de Expourense, grazas a un convenio de colaboración firmado entre Expourense e a Asociación.

Charlas en colexios, institutos e asociacións de veciños

4º Sociais:

Acompañamento e atención a pacientes en hemodiálise e diálise peritoneal..



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

- **Avaliación** a través de informes e entrevistas precisos, as demandas e necesidades sociais e individuais dos enfermos.
- **Diagnóstico, orientación e tratamento** dos problemas sociais dos usuarios.
- **Asesoramento e tratamento social** dos pacientes ou familiares a petición propia ou ben dos equipos asistenciais.
- **Sensibilización** dos profesionais sanitarios sobre a detección de aspectos sociais do paciente así como da sociedade en xeral e da importancia da prevención da enfermidade renal.
- **Concienciación da sociedade** en xeral sobre a insuficiencia renal crónica así como da importancia de doar órganos para salvar vidas, a través de campañas de sensibilización e concienciación.
- **Coordinación con outros servizos** (públicos e privados) a fin de canalizar adecuadamente a problemática social.
- **Información**, dando a coñecer ó usuario os recursos sociais ós que pode optar así como ós que ten dereito, atendendo á súa situación específica.

O servizo de información, orientación e asesoramento cobre entre outras as seguintes demandas:

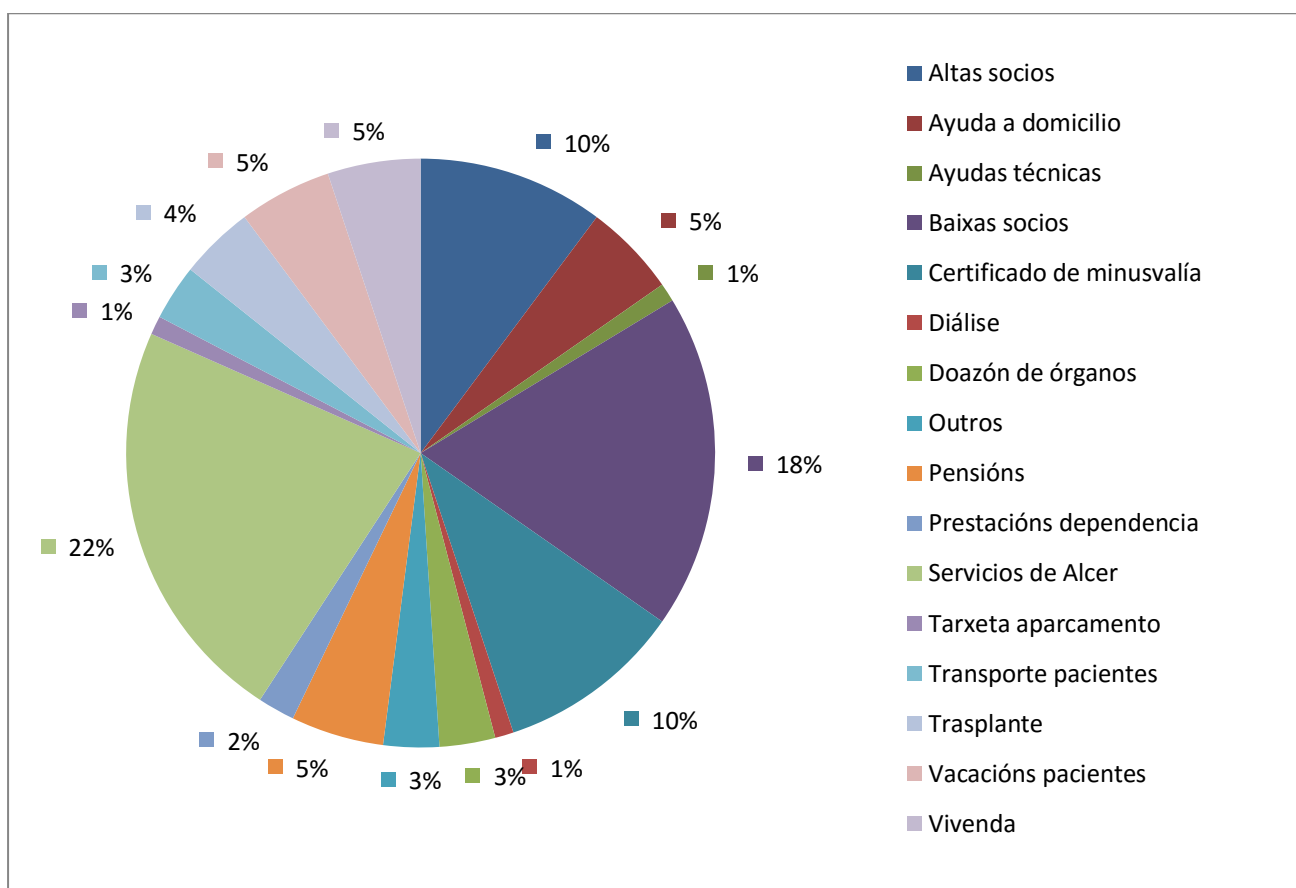
- Certificados de Minusvalía
- Vacacións e Turismo Social
- Servizo de Axuda a Domicilio
- Teleasistencia Domiciliaria
- Reintegro de gastos do SERGAS: transporte adaptado e medicamentos
- Pensións da Seguridade Social (contributivas e non contributivas)
- Axudas económicas (Xunta, Concello)
- Axudas técnicas (cadeiras de rodas, muletas...)
- Bonificacións por Minusvalía.
- IRPF Familias Numerosas, carné de familia numerosa.
- Vehículos adaptados.
- **Visitas a Domicilio** Ás zonas máis afastadas do núcleo urbano, a aquelas persoas que debido á súa situación xeográfica teñan máis dificultade para acceder ós recursos e así coñecer as posibles necesidades ou carencias sociais que poden padecer e solventalas.



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

• **Visitas a centros de diálise** realizando unha escoita activa a estes enfermos que servirá en moitos casos para detectar posibles necesidades ou ben serán eles quen as demanden e xestionándoas dende a asociación, isto realizouse quincenalmente dous días á semana en seis turnos diferentes e en toda a provincia de Ourense.

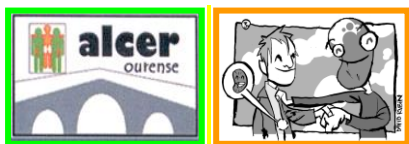
As consultas atendidas polas traballadoras sociais foron 98, e sobre temáticas como vacacións para persoas en diálise, trámites para solicitar a doazón de órganos, do corpo a ciencia, de médula ósea, prestacións de dependencia, reintegro de gastos do SERGAS, os servizos propios da entidade, incapacidade e certificado de minusvalía, servizos de axuda a domicilio, realizáronse derivacións a outros organismos, e abríronse expedientes de varios pacientes coa conseguinte elaboración de historia social e seguimento, entre outras.



ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



[Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE](#)

CHARLA SOBRE ALCER PARA TRABALLO SOCIAL

O día 26 de marzo de 2015 as nosas traballadoras sociais impartiron unha charla a alumnos de traballo social da Universidade de Vigo, presentando os nosos programas, actividades, servizos que prestamos e as funcións dun traballador social nunha ONG e concretamente en ALCER Ourense. Fixérono xunto ás súas compañeiras de profesión das outras entidades integradas na Área Social de Discafis-Cogami.

PROMOVE E ORGANIZA:

DISCAFIS-COGAMI

COLABORAN:

AIXIÑA

ALCER

AODEM

COGAMI

DISCAFIS-COGAMI

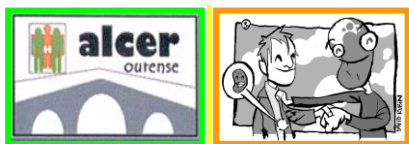
CHARLA “A DISCAPACIDADE”

O 24 de abril tivo lugar no salón de actos de Aixiña e organizado por Alcer Ourense, unha interesantísima charla sobre a discapacidade. Na mesma, o ponente, Manuel Garrido, avogado especializado nesta temática, aclarounos cales son os diferentes grados de incapacidades laborais que existen, os criterios para solicitar o certificado de minusvalía e os beneficios que conleva telo, dende o IRPF, o imposto de sucesións, pasando pola tarxeta de aparcamento. Falounos dos diferentes apartados da solicitude do certificado de minusvalía e da importancia de cada un. Ademais fíxonos valiosas recomendacións e preocupouse de expoñer casos prácticos e atender cuestións plantexadas polos numerosos asistentes. A esta actividade asistiron un total de 26 participantes e ó rematar agasallouse á ponente cun detalle da asociación.

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**

PROMOVE E ORGANIZA:

ALCER OURENSE

COLABORA:

MANUEL GARRIDO



CHARLA SOBRE A DISCAPACIDADE

LUGAR: AIXIÑA (SALÓN DE ACTOS)
DATA: 29 ABRIL 2014 ÁS 17:00 H

RÓGASE CONFIRMEN ASISTENCIA EN ALCER (988229615 / 663780330) ANTES DO 24/04/2014



O ponente Manuel Garrido e o secretario de Alcer.



Os asistentes á charla moi atentos



Manuel Garrido co agasallo de agradecemento.

CHARLAS PARA ALUMNOS DE PORTOVELLO

Os xoves 7 e 14 de maio as nosas traballadoras sociais colaboraron con outros profesionais de entidades sociais presentando os proxectos, servizos e actividades que realizamos en Alcer Ourense,

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**

a alumnos de primeiro e segundo curso do Ciclo Medio de Atención a Persoas en Situación de Dependencia do CIFP PORTOVELLO, en sendas visitas ó CIS Aixiña.



Charla do día 7 de maio.



Charla do día 14 de maio.

PROMOVE E ORGANIZA:

DISCAFIS-COGAMI

COLABORAN:

AIXIÑA

ALCER

AODEM

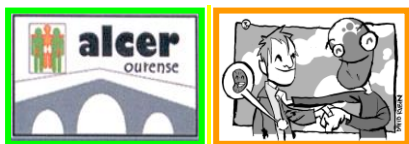
COGAMI

DISCAFIS-COGAMI

3. PROGRAMA DE PREVENCIÓN

DIA MUNDIAL DO RIL.

A Enfermidade Renal Crónica representa un dos principais problemas de saúde do século XXI, tanto pola súa elevada prevalenza como pola súa importante incidencia cardiovascular; cos custes sociais e económicos que esto implica.



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

O obxectivo da celebración do Día Mundial do Ril, non é outro que o de amosar á sociedade ourensá a realidade do enfermo renal e transmitir á poboación e aos profesionais sanitarios a importancia da prevención e a detección precoz.

En España máis de 45.000 persoas padecen insuficiencia renal crónica e unhas 22.0000 persoas descoñecen ter unha enfermidade renal. Cada ano únense outras 6.000.

No Día Mundial do Ril que ALCER celebrou o **12 de marzo** quérese transmitir a mensaxe de **“Saúde renal para todos”**.

Ó redor do 30% das mortes en todo o mundo e o 10% das perdas de saúde para o resto da vida son debidas á enfermidade cardiovascular, segundo a Organización Mundial da Saúde. En España, as enfermidades cardiovasculares son a primeira causa de morte.

A presenza da enfermidade renal crónica (ERC) aumenta significativamente o risco dun evento cardiovascular, independentemente doutros factores de risco como a diabetes ou a hipertensión. Un de cada dez adultos, en España, ten algún grao de enfermidade renal, a maior parte deles non o saben. A IRC é en si mesma un potente factor de risco cardiovascular, como o demostra que a enfermidade cardiovascular aumenta de 20 a 30 veces en pacientes con IRC, independentemente da diabetes ou a hipertensión. Múltiples estudos científicos documentaron que o risco de morte cardíaca increméntase nun 46% nos pacientes cun filtrado glomerular entre 60 e 90 ml / min e nun 131% en pacientes con filtrado glomerular entre 30 e 60 ml / min.

O maior risco de eventos cardiovasculares e a mortalidade en persoas maiores de 55 anos con IRC por si soa é equivalente ou incluso superior, o que se observa en pacientes con diabetes ou que sufriron anteriormente un infarto de miocardio. Este aumento do risco cardiovascular non vai ligado necesariamente a unha maior idade.

Investigacións en voluntarios cunha idade media de 45 anos demostraron que o risco de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular e mortalidade por calquera causa se duplicaba cando tiñan IRC. Neste senso ALCER reparte folletos informativos aconsellando manter unhas cifras de tensión arterial por baixo do 140/90 mmHg, manter uns niveis de azucre en sangue por baixo do 126 mg/dl, controlar os niveis de colesterol en sangue, levar unha dieta variada, rica en vexetais e froita, evitar hábitos tóxicos como o tabaco, alcohol e outras drogas e realizar unha actividade física regular, alomenos 30 minutos, catro ou máis días á semana.

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA O DIA MUNDIAL DO RIL, XOVES 12 DE MARZO

- Instalación dunha carpa informativa situada na Rúa do Paseo (á altura da subdelegación do Ministerio de Defensa) dende as 10h ata as 14h, en horario de mañá e de tarde de 16h a 20h.
- Inauguración ás 12h30 polo **Alcalde de Ourense, a Concelleira de Benestar Social e o Vicepresidente da Deputación de Ourense**.
- Realización de diversas probas, como medicións de glucosa, peso e tensión arterial durante toda a mañá e tarde realizadas por alumnos da Escola de Enfermería do Campus de Ourense, que nos indicaron de modo orientativo se estamos en risco. Entregouse un pastilleiro a cada participante.
- Pola tarde acudiron á carpa xogadores do COB para promover a prevención.
- Día 13 de marzo: Promoción da prevención da IRC no partido que o COB xogou na nosa cidade. Asistiron ó mesmo membros da xunta directiva de Alcer Ourense.
- Contamos coa colaboración de *Augas SOUSAS*.

Obxectivos perseguidos: Amosar á sociedade en xeral, cal é a realidade da enfermidade renal, e transmitir a poboación en xeral e a Ourensá, en especial, a importancia da prevención e a detección precoz da enfermidade.

Recursos humanos: xunta directiva, traballadoras sociais, colaboradores voluntarios de ALCER Ourense e alumnos voluntarios da Escola de Enfermería do Campus de Ourense.

Recursos materiais: carpa situada na rúa do Paseo, carteis, dípticos e trípticos informativos, medidores de glucosa, tensiómetro, báscula, carteis anunciadores e trípticos da Asociación.

Data de celebración: segundo xoves do mes de marzo, este ano o día 12.



Os ourensáns fixeron cola para para facer as probas preventivas.



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

RESULTADOS OBTIDOS SEGUNDO O PERFIL DO USUARIO DE TODAS AS PERSOAS QUE SE ACHEGARON ATA A CARPA

De entre as **220 persoas** que se achegaron á carpa o Día Mundial do Ril, o perfil predominante en xénero, foi o **masculino**; aínda que a diferenza non foi notable, xa que acudiron a facerse as probas preventivas **84 mulleres** e **87 homes** cunha idade comprendida entre os **17** e os **90 anos de idade**.

En canto ao **peso**, podemos observar, que en xeral, predomina o **sobrepeso**, non soamente entre as persoas de **idade avanzada**, senón tamén se reflicte claramente, un **sobrepeso** importante entre os máis novos, desde os **22 ata os 40 anos** de idade.

Respecto á **Tensión Arterial**, podemos puntualizar, que das **171 persoas** que se **realizaron a proba**, un **tercio** tiñan os niveis de tensión altos nese momento da proba. Destes, descoñecemos cantos son hipertensos.

En xeral, todas as persoas que se achegaron á carpa para coñecer o seu peso e tensión arterial, estaban tamén moi interesadas, en comprobar si os niveis de azucre en sangue eran os axeitados.

Podemos comprobar, que foron **22** persoas as que declararon ser **diabéticas**, e **20** as que tiñan hiperglucemia neses momentos, polo que o persoal de enfermería, recomendoulles, facer unha **visita ao seu médico de cabeceira para saír de dúbidas**.



O presidente do COB e a presidenta de Alcer na roda de prensa



Os xogadores do COB foron facer unha visita á carpa de Alcer.

PROMOVE E ORGANIZA:

ALCER OURENSE

COLABORAN:

Asociación Diabética Auria

Augas Sousas

Concellería de Sanidade do Concello de Ourense.

Deputación de Ourense.

Equipamentos Cavado.

Escola de Enfermería do CHUO.

Farmacia Elena Noguerol Moure

PASEO POLA SAÚDE

A **XII Feira do Paseo pola Saúde** celebrouse os días 8 e 9 de abril na Praza Bispo Cesáreo (Alameda) en horario de 11h a 14h e de 17h a 20h30.

Con motivo do **Día Mundial da Saúde**, a Concelleira de Sanidade (Dona Marga Martín) deunos a oportunidade un ano máis, a nós e a outras moitas asociacións, de participar na celebración do **“Paseo pola Saúde”**.

Este ano como en anteriores, dende ALCER Ourense quixemos informar á sociedade ourensá sobre a Insuficiencia Renal Crónica (IRC), así como da importancia que ten a prevención da mesma.

OBXETIVOS:

- Sensibilizar e concienciar á sociedade ourensá sobre a Insuficiencia Renal Crónica así como da importancia de doar órganos
- Previr as enfermidades renais, fomentando hábitos de vida saudables (medición da tensión arterial).



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

ACTIVIDADES PROGRAMADAS

O día 7 de abril ás 19h tivo lugar a presentación do XII Feira da Saúde, pola Concelleira de Benestar, Dona Marga Martín e o alcalde de Ourense, D. Agustín Fernández, ambos acompañados de numerosos medios de comunicación, e ás 19h15 a Conferencia inaugural “A inocuidade dos alimentos” a cargo de José Luís Jiménez Martínez, Presidente do Colexio Oficial de Médicos de Ourense.

Nos días 8 e 9, tivemos como única actividade, toma da tensión arterial e peso a todas aquelas persoas interesadas en coñecer o seu estado de saúde. Ademais, de por suposto, dar información sobre esta enfermidade silenciosa e sobre as actividades e servizos que ofrece Alcer Ourense.

Á carpa, asistiron membros da Xunta Directiva de Alcer, traballadoras sociais e voluntarios da asociación.

En total, foron 340 persoas as que se achegaron ata a carpa para tomarse a tensión arterial.

Segundo o xénero, atendéronse a 178 mulleres e a 162 homes.

A idade media sitúase nos 67 anos, tendo a persoa mais xoven 7 anos e a maior 102 anos.

En xeral obsérvanse unhas tensións altas, con valores superiores a 140/90, sobre todo na poboación de máis idade, polo que a ditos usuarios se lles recomendou visitar ó seu médico de cabeceira para descartar unha posible IRC e axudalos a previr esta enfermidade renal.

Ás persoas que declararon ser diabéticas (outro factor de risco de padecer unha Insuficiencia Renal Crónica) tamén se lles recomendou visitar ó seu médico de cabeceira, sobre todo se despois da medición de tensión arterial se obtíñan uns niveis elevados, pois estas persoas teñen un risco moi alto de padecer unha IRC, así como de outras afeccións derivadas (enfermidades coronarias, ictus...)

En conclusión, puidemos comprobar que este ano, ó igual que no ano 2014, houbo unha chea de sorpresas en canto á medición da tensión, xa que había moitas persoas que tiñan a tensión arterial moi elevada, polo que lle recomendamos, que visitasen ao seu médico de cabeceira.

PROMOVE E ORGANIZA:

Concello de Ourense. Concellería de sanidade do Concello de Ourense.



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**

COLABORAN:

Demais asociacións enmarcadas no eido sanitario da provincia de Ourense (29 asociacións máis).

Concello de **OURENSE** Saúde

XII Paseo pola Saúde
8 e 9 abril
Alameda

Lema 2015:
A inocuidade dos alimentos
1. Mantén as alimentación a temperaturas seguras

Martes 7 abril
19h
Conferencia: José Ángel Valente
Día Mundial da Saúde 2015
Lectura do lema mundial

8 e 9 abril
11h a 14h e 17h a 20.30h
Paseo pola Saúde:
COÑEZA A SÚA SAÚDE
Támén nas farmacias da cidade

Outras Actividades
14 de abril de 10h a 14h: Centro Chuspa a Culla
15 de abril de 10.30h a 13.30h: Centro Municipal de Saúde
22 de abril de 17h a 19h: Centro Chuspa a Culla
24 de abril de 10h a 14h: Centro Municipal de Saúde

16 de abril
Centro Municipal de Promoción da Saúde
17 de abril de 10h a 12h: Centro Municipal de Promoción da Saúde

Info
Concello de Ourense
Servizo de Información
Tel: 988 511 022



Cola para facer as probas.



Una señora está realizando a proba da tensión arterial con voluntarios de Alcer.

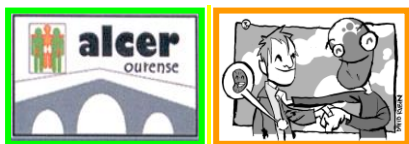
4. PROGRAMA DE DIVULGACIÓN

DÍA NACIONAL DO DOADOR

ALCER celebra que España é líder en doazón e transplante. En 2014 realizáronse case 2.700 transplantes de ril e no que iba de ano incrementáronse un 15 % os transplantes e un 13 % os doantes, consolidando España no primeiro posto mundial.

As caras máis populares dos informativos de RTVE, Mediaset e A3 Media, as cadeas de televisión máis importantes de noso país, colaboraron na campaña “Una gran noticia para todos” coa que as asociacións de pacientes renais conmemoran o Día Nacional do Doador de Órganos e Tecidos, o día 3 de xuño. España leva 23 anos consecutivos sendo número un en doazón e transplante grazas á xenerosidade de toda a sociedade e ós profesionais sociosanitarios que desenvolven o seu labor neste campo.

**ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44
nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública**
data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



[Asociación para a Loita Contra as Enfermidades Renais de OURENSE](#)

Para a ocasión, rostros tan coñecidos como os de Emma García, Vicente Vallés, Joaquín Prat, Lourdes Maldonado, Ainhoa Arbizu, Manu Carreño, Manolo Lama, Jesús Álvarez, María Casado, Yolanda Flores, Arsenio Cañada, Marc Martín, Alfredo Menéndez y Manolo HH participan na campaña cunhas fotografías nas que aparecen con mensaxes que invitan a dar o paso de facerse doante e tamén portando a tarxeta que os acredita como tal.

A pesar das boas cifras de transplantes, aproximadamente o 10% dos receptores falecen mentres esperan recibir un órgano, por elo “dende ALCER OURENSE quixemos que a campaña do Día do Doador deste ano axude para que o número das doazóns de órganos siga na mesma liña alcista que ata agora, para o cal resulta de vital importancia que a mensaxe chegue a toda a sociedade”, destacou María Teresa Pereira, presidenta da asociación ALCER OURENSE.

Coa campaña deste día quixemos sensibilizar sobre por qué hai que ser doante, informando a pé de rúa, en concreto na Rúa do Paseo de Ourense sobre un proceso que salva e/ou mellora a vida dos pacientes, que poderíamos ser nós mesmos, algún familiar ou amigo. Por elo, debemos ter claro que a doazón de órganos é algo fundamental e necesario, e todos deberíamos estar concienciados e traballar nunha única dirección: axudar ás miles de persoas afectadas. Por elo, quixemos pedir que se fagan doadores e que xuntos logremos facer aínda máis grande esta noticia.

A realidade é que, por cuestións clínicas, só un 20 % dos pacientes renais pode transplantarse, o que supón que a maioría ten a diálise como a única e definitiva opción de tratamento. Esta circunstancia fai das estratexias de prevención e detección precoz as ferramentas fundamentais para reducir o número de casos.

Hai que recordar que 1 de cada 10 cidadáns padece unha insuficiencia renal e non o sabe e que é posible diminuír o risco de padecer esta enfermidade con hábitos saudables como a inxesta adecuada de auga, o control da tensión, do azucre en sangue, evitar o sobrepeso e o tabaco, e facer exercicio.

Segundo os datos da Sociedad Española de Nefrología (SEN), arredor de 52.000 persoas padecen enfermidade renal crónica avanzada, dos que máis da metade viven cun ril transplantado e o resto está en tratamento de diálise. Ademais, cada ano diagnósticanse máis de 5.000 novos casos.

O transplante renal de doante vivo ofrece mellores resultados

Hoxe en día o transplante renal de vivo ofrece mellores resultados que o transplante renal de doante falecido por diversas razóns: supón reducir o tempo en lista de espera para os pacientes novos; o menor tempo de isquemia e a intervención anticipada explican a mellor supervivencia do inxerto e

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

do paciente; garántese a seguridade do doante cun excelente proceso de avaliación e seguimento, que se traduce nunha esperanza de vida similar á da poboación xeral, o inxerto de doante de vivo dura de dúas a tres veces máis que a media de doante de cadáver, ademais redúcese considerablemente o uso de medicamentos, aumenta máis a adherencia ó tratamento pola vinculación emocional entre doante e receptor.

ACTIVIDADES DE ALCER OURENSE CON MOTIVO DO DIA NACIONAL DO DOANTE

O día 3 de Xuño, dende as 10h a 14h e de 16h a 20h, instalouse unha carpa na cidade de Ourense situada na Rúa do Paseo, á altura da Delegación de Defensa.

A **Inauguración da carpa** tería lugar ás 12 horas, e contaríamos coa presenza do **alcalde de Ourense, Francisco Rodríguez**, e da **Concelleira de Benestar Social, Marga Martín Rodríguez**, así como do **Vicepresidente da Deputación de Ourense, Rosendo Luís Fernández Fernández**.

Repartiuse información sobre a doazón de órganos e tecidos, para seguir aumentando a **ESPERANZA dunha segunda oportunidade para moitas persoas**.

Obsequiouse a todas aquelas persoas que solicitaron información cun pack con información sobre a insuficiencia renal, a doazón de órganos e un detalle, como moedeiro, bolígrafo...

Alcer Ourense na rúa:

ALCER Ourense colocou mesas na rúa para concienciar á xente e transmitirllas toda a positividade posible. Quen se achegou a estas mesas recibiu un distintivo e un folleto informativo.

A saúde das persoas que doan un órgano en vida non só non se resente, senón que é mellor que a do resto de xente. Sinxelamente, porque pasan o resto da súa vida mellor controlados polo médico.

Resumen da actividade sobre o nº de tarxetas de doantes :

En Ourense entregáronse máis de 100 *tarxetas de doantes* de órganos para que as persoas que as recibiron puideran completar os datos na súa casa, tras ler o folleto informativo e formalizar a solicitude de tarxeta de doante.



Asociación para a Loita Contra as Enfermidades Renais de OURENSE

DÍA NACIONAL DEL DONANTE DE ÓRGANOS Y TEJIDOS
Miércoles, 3 de junio de 2015.

EN EL DÍA NACIONAL DEL DONANTE Una gran noticia para todos
Gracias a ti, somos los primeros en donación y trasplante. Y contigo, vamos a seguir siéndolo.

Una celebración simultánea en 50 ciudades

Trasplante renal
• Cada trasplante renal supone una esperanza media de 15,3 años y una ganancia media de vida de 15,3 años. Solo con los 2.678 trasplantes al pasado año se ganaron 40.777 años de vida.

Más donantes
• A pesar de los malos datos, todavía un 10% de los receptores todavía esperan trasplante renal y una gran mayoría de ellos, desde que se donó su órgano. Por eso debemos hacer más donantes y trasplantes.

ESPERANZA
• El tiempo promedio medio de vida de un receptor renal tras un trasplante es de 15,3 años. Solo con los 2.678 trasplantes al pasado año se ganaron 40.777 años de vida.

ALCER **ONT** **ONCE** **12**

DÍA NACIONAL DEL DONANTE DE ÓRGANOS Y TEJIDOS
Miércoles, 3 de junio de 2015.

EN EL DÍA NACIONAL DEL DONANTE Una gran noticia para todos
Gracias a ti, somos los primeros en donación y trasplante. Y contigo, vamos a seguir siéndolo.

Una celebración simultánea en 50 ciudades

Trasplante renal
• Cada trasplante renal supone una esperanza media de 15,3 años y una ganancia media de vida de 15,3 años. Solo con los 2.678 trasplantes al pasado año se ganaron 40.777 años de vida.

Más donantes
• A pesar de los malos datos, todavía un 10% de los receptores todavía esperan trasplante renal y una gran mayoría de ellos, desde que se donó su órgano. Por eso debemos hacer más donantes y trasplantes.

ESPERANZA
• El tiempo promedio medio de vida de un receptor renal tras un trasplante es de 15,3 años. Solo con los 2.678 trasplantes al pasado año se ganaron 40.777 años de vida.

ALCER **ONT** **ONCE** **12**

DÍA NACIONAL DEL DONANTE DE ÓRGANOS Y TEJIDOS
Miércoles, 3 de junio de 2015.

EN EL DÍA NACIONAL DEL DONANTE Una gran noticia para todos
Gracias a ti, somos los primeros en donación y trasplante. Y contigo, vamos a seguir siéndolo.

Una celebración simultánea en 50 ciudades

Trasplante renal
• Cada trasplante renal supone una esperanza media de 15,3 años y una ganancia media de vida de 15,3 años. Solo con los 2.678 trasplantes al pasado año se ganaron 40.777 años de vida.

Más donantes
• A pesar de los malos datos, todavía un 10% de los receptores todavía esperan trasplante renal y una gran mayoría de ellos, desde que se donó su órgano. Por eso debemos hacer más donantes y trasplantes.

ESPERANZA
• El tiempo promedio medio de vida de un receptor renal tras un trasplante es de 15,3 años. Solo con los 2.678 trasplantes al pasado año se ganaron 40.777 años de vida.

ALCER **ONT** **ONCE** **rtve**



Autoridades na carpa.

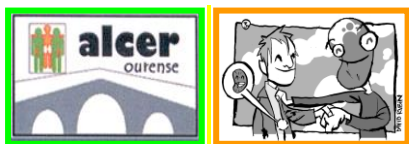


Voluntarias e traballadora social co pack informativo que se entregou.



A carpa que instalamos na rúa do Paseo.

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44 nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública
data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tif: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



[Asociación para a Loita Contra as Enfermidades Renais de OURENSE](#)

PROXECTO SALVAVIDAS

Nos últimos anos obsérvase unha crecente solicitude de actividades informativas en torno á doazón de órganos e ó transplante de órganos na sociedade e nos centros educativos. Esta demande excede á capacidade de resposta das persoas que, voluntariamente, veñen desempeñando dito labor dende o ámbito sanitario e asociativo.

A partir desta necesidade, entendemos que se fai necesaria a planificación e deseño dun conxunto de materiais educativos que sitúen ó/á docente como axente multiplicador, é dicir, como actor central da difusión cara á comunidade educativa a través do contacto permanente co alumnado e as súas familias.

O Proxecto Salvavidas xurde da confirmación da validez da vía educativa como alternativa de intervención preferente cara o fomento da doazón e o transplante de órganos.

A escola, o medio educativo, é a institución encargada de lexitimar os saberes que unha sociedade considera como necesarios a manter e/ou implantar, e parece o medio idóneo onde actuar (todos/as pasamos por ela).

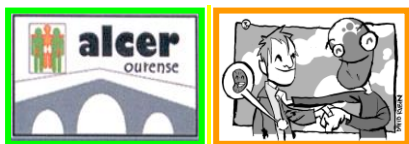
A influencia do nivel educativo é un factor condicionante nos factores asociados á disposición de doar órganos dun familiar que xa finara e á diminución en canto ás negativas á doazón, segundo a bibliografía pertinente.

Parece claro, entón, que o medio educativo debe ser dotado duns materiais axeitados que posibiliten un traballo sistemático que potencie a doazón e o transplante de órganos.

O Proxecto Salvavidas pretende ser unha ferramenta práctica que proporcione ó alumnado e profesorado información e recursos concretos de aplicación na aula.

Asemade, procura un achegamento global á doazón e ó transplante de órganos dende as perspectivas ética, científica e legal co obxectivo de promover actitudes máis favorables na comunidade educativa e, por extensión, á sociedade.

Este Proxecto está incluído no PLAN PROXECTA, que é unha iniciativa da Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria en colaboración con diferentes organismos, neste caso a Oficina de Coordinación de Transplantes de Galicia, dirixida a fomentar a innovación educativa nos centros a través de programas que desenvolvan de xeito paralelo as competencias básicas e a educación en valores.



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

Trátase dun plan que busca un avance nas dinámicas de mellora da calidade educativa favorecendo a innovación nos propios centros a través de programas externos que leven á motivación e ao traballo activo e cooperativo do alumnado e do profesorado implicado. Para iso, o obxectivo central deste plan é construír modelos de mellora mediante proxectos interdisciplinares integrados na programación xeral anual e nas programacións do profesorado participante que teñan un alto potencial de transferibilidade tanto no propio centro no que se orixinan como no resto da comunidade educativa galega mediante a súa difusión dende as canles dixitais da Consellería.

Pódese atopar máis información e as instrucións de adhesión en:

<http://www.edu.xunta.es/web/planproxecta>

OBXETIVOS:

Informar sobre a doazón de órganos como un valor de solidariedade entre os xoves en idade de escolaridade obrigatoria.

Xerar actitudes positivas cara a doazón de órganos nas familias dos xoves en idade escolar.

As traballadoras sociais da entidade realizaron un seguimento e ampliaron os contidos e a información relativa a educación transversal nos menores, con respecto a doazón de órganos e tecidos. Os centros escollidos para elo, foron os seguintes:

- | | | |
|--|----------------------------|---------------------------|
| - CEIP Curros Enríquez | - IES Xesús Ferro Couselo | - Julio Prieto Nespereira |
| - CPR Divina Pastora
(Franciscanas) | - IES Universidade Laboral | - IES 12 Outubro |
| - IES As Lagoas | - Santo Ángel | - CEIP A Ponte |
| - CPR M ^a Auxiliadora | - IES O Couto | - CPR Santa María |
| - CPR M ^a Auxiliadora
(Salesianos) | - CEIP O Couto | - Otero Pedrayo |
| - CPR Luís Vives | - CPR Concepción Arenal | - IES Blanco Amor |
| | - Carmelitas | |

Por outra banda, realizouse unha campaña informativa con novos centros educativos, para que estes podan incorporar á súa programación os contidos do Proxecto Salvavidas e promocionando a adhesións no Plan Proxecta da Consellería de Educación:

- | | | |
|-------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| - CPR Santo Cristo | - CPR Ramón Maria del Valle Inclán | - CEIP Amadeo Rodríguez Barroso |
| - CPR San Martín | - CPR La Purísima | - CEIP Vista Hermoso |
| - CPR San Pío X | - CEIP Inmaculada | - CEIP Virxe de Covadonga |
| - CPR Divino Maestro | - CEIP Manuel Sueiro | - CEIP Mariñamansa |
| - CPR San José | - CEIP Mestre Vide | - CEIP Irmáns Villar |
| - CPR Cardenal Cisneros | - CEIP de Seixalbo | |
| - CPR Padre Feijoo | - CEIP Manuel Luis Acuña | |
| Zorelle | | |

STAND RECINTO FERIA EXPOURENSE

A través desta actividade ofrécese información sobre a insuficiencia renal e sobre a doazón de órganos a un número moi importante de persoas que acoden a cada unha das feiras celebradas ao longo do ano 2015. O stand pode manterse gracias á elaboración de horarios por parte da traballadora social, sendo voluntarios e colaboradores da Asociación os que o atenden. O material empregado foi basicamente trípticos e folletos explicativos.

Temporalización:

Xaneiro/febreiro 30-01 22ª MOSTRA DA OPORTUNIDADE

Febreiro 10-11 PREVISEL. “ 10º Salón da Prevención e Seguridade Laboral”.

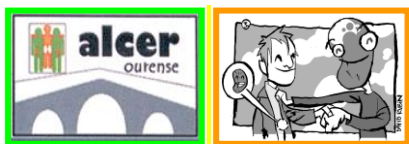
Marzo 04-08 XANTAR “ 16º Salón Internacional de Turismo Gastronómico”.

Maio 25-26 VINIS TERRAE “6º Salón del Vino y Licores Gallegos de Calidad.”

Xuño 26-27 10º SALÓN DEL TRANSPORTE Y DE LA LOGÍSTICA “Nortrans 2015”

Setembro 24-26 15ª FERIA INTERNACIONAL DEL TURISMO TERMAL, SALUD Y BIENESTAR “Termatalia 2015”

Outubro 23-25 7º SALÓN DO AUTOMÓVIL – VEHÍCULO NOVO



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

Outubro 30- 01 Novembro 7º SALÓN DO AUTOMÓVIL – VEHÍCULO DE OCASIÓN

Novembro 07-08 CELEBRA “16º Salón de Vodas, Comuniões, Bautizos e Actos Sociais.”

Durante o transcurso destas feiras fixéronse un total de 18 tarxetas de doante.



MOSTRA DE ENTIDADES NO DÍA INTERNACIONAL DO VOLUNTARIADO

ALCER Ourense participou na Mostra de Voluntariado que organizou o Concello de Ourense o día 5 de decembro de 2015, que tivo lugar na Sala Ángel Valente e na que participaron numerosas entidades do eido do voluntariado.

Na devandita mostra realizáronse labores de información e divulgación da enfermidade renal crónica e da doazón de órganos e tecidos.

5. PROGRAMA DE CONVIVENCIA ENTRE SOCIOS E FAMILIARES

CAMIÑO SOLIDARIO

O día 31 de maio tivo lugar unha andaina a favor de Alcer denominada “Camiño Solidario”. A saída fíxose dende o Parque Miño ás 10 horas. O percorrido foi o seguinte: incorporación pola marxe esquerda do río Miño, pasando baixo a ponte do Milenio e baixo a ponte do Ribeiriño. Seguindo o



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**

itinerario chegouse ata a área recreativa, atravesouse a pasarela de Outariz, cruzando o Río Miño, e para finalizar a ruta, chegouse ata as Pozas de Outariz. A inscrición conlevou un donativo de 1€ para menores de 18 anos, e de 2€ para adultos.

Ó remate do percorrido fíxose un sorteo de varias camisetas asinadas polos xogadores do COB (Club Ourense Baloncesto), para elo os participantes recolleran un número asignado pola organización antes de iniciar o camiño.

Esta actividade encadrouse como unha apertura da semana do Doador, que se celebrou o día 3 de xuño.

PROMOVE E ORGANIZA:

ALCER OURENSE

COLABORAN:

Augas Sosas
Club Ourense Baloncesto (COB)
Concello de Ourense
Cruz Vermella Ourense
Deputación de Ourense
Expourense
Miguel Poveda



ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)

Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



XORNADA DE CONVIVENCIA

O domingo 21 de xuño, Alcer Ourense preparou unha excursión pola Ribeira Sacra e a cidade, como convivencia coas asociacións de Alcer Coruña, Alcer Pontevedra e a Asociación Diabética Auria, despois da organizada pola primeira en Ferrol o pasado ano. Na devandita excursión realizáronse visitas ó Mosteiro de Montederramo, San Esteban de Ribas do Sil e ó Mosteiro de San Pedro de Rocas, ademais de disfrutar das vistas do cañón dende o miradoiro de Cabezoás. Para rematar, e debido á escasez de tempo, (Alcer Coruña aínda tiñan un longo treito para chegar a casa), visitouse as fontes das Burgas, comentadas por un guía do Concello, non podendo ir ver a Catedral de Ourense. A esta saída acudiron 64 persoas.

A saída fíxose dende a sede de ALCER, ás 10h30, lugar no que nos esperou un autobús da empresa ANPIAN que nos levou ata o destino e ó finalizar nos truxo de volta.



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**

Contouse tamén coa colaboración do Consorcio da Ribeira Sacra, que nos proporcionou unha guía oficial de Turismo para a visita da Ribeira Sacra.

PROMOVE E ORGANIZA:

ALCER OURENSE

COLABORAN:

ALCER CORUÑA

ALCER PONTEVEDRA

ANPIAN

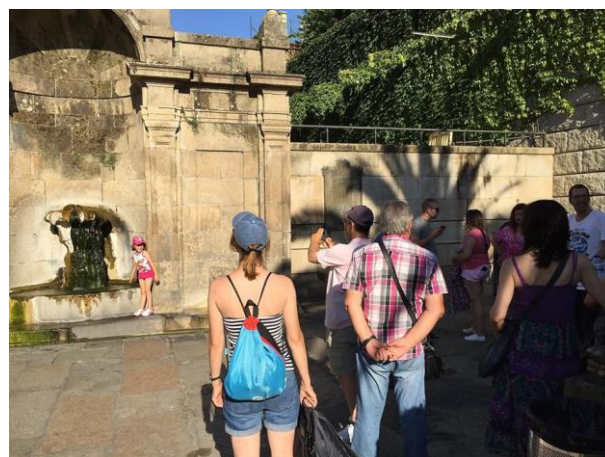
ASOCIACIÓN DIABÉTICA AURIA

AUGAS SOUSAS

CONCELLO DE OURENSE

CONSORCIO DA RIBEIRA SACRA

VIAJES PARDO





Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

GALA BENÉFICA ESCOLA DE MÚSICA BIEITO BLANCO

O pasado 26 de xuño de 2015 ás 20h no Auditorio Municipal de Ourense a Escola de Música Bieito Blanco celebrou a súa XVIII gala solidaria. Este ano adicada á nosa entidade. Durante cerca de 1h30 alumnos e profesores da escola interpretaron un concerto ó que asistiron tanto membros de Alcer como cidadáns que quixeron colaborar nesta iniciativa, co fin de obter fondos para as actividades da asociación.

Contouse coa actuación da soprano Marta Bravo, do tenor Baldomero Pavón, dun coro infantil, grupos de voces xuvenís e grupos de acordeóns. A presentación foi a cargo da profesional da comunicación Montse Estévez.

Asistiron unhas 230 persoas.

PROMOVE E ORGANIZA:

ALCER OURENSE

ESCOLA DE MÚSICA BIEITO BLANCO

COLABORAN:

AUDITORIO MUNICIPAL DE OURENSE

EULEN

MONTSE ESTÉVEZ



ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)

Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**



XORNADAS NACIONAIS DE ENFERMOS RENAI

Os 24 e 25 de outubro, e como ven sendo habitual por estas datas, celebráronse as Xornadas de enfermidades renais na súa 28 edición no Salón de actos do Hospital 12 de Outubro en Madrid. Nas devanditas Xornadas tratáronse importantes temas como o marco xurídico relacionado coa enfermidade renal, as últimas novidades nos tratamentos de diálise, a calidade de vida nos pacientes, as vacacións, cunha testemuña dun paciente en diálise que viaxa polo mundo enteiro e a lectura dun manifesto dos dereitos das persoas con enfermidades renais, entre outros. Tamén, e como ven facéndose tódolos anos, entregáronse os premios FRAE e outros recoñecementos. O salón encheuse con persoas chegadas de toda España, interesadas en saber as últimas novidades na insuficiencia renal crónica.



PREPROGRAMA

Sábado 24 de octubre

- 9.00 horas:
Entrega de documentación
- 9.30 horas:
Apertura - Inauguración
- 10.15 horas:
A fondo: la enfermedad renal crónica a lo largo del mundo
- 11.00 horas:
Descanso
- 11.30 horas:
Novedades en el tratamiento renal sustitutivo
- Enfermedades genéticas: Poliquistosis renal autosómica dominante últimos datos
 - La vacunación en el enfermo renal crónico: ¿Por qué debo vacunarme?
 - Enfermedad renal crónica y cáncer renal: Investigación y últimos datos
- 12.15 horas:
Documento marco sobre enfermedad renal crónica
- 13.00 horas:
Entrega X Premios FRAE y otros reconocimientos

Domingo 25 de octubre

- 10.00 horas:
Aspectos sociales de la ERC: nuevos retos y futuro
- Certificado de discapacidad y trasplante renal
 - Incapacidades laborales en la enfermedad renal crónica
 - Nuevos retos y proyectos del movimiento ALCER
- 10.45 horas:
Calidad de vida del paciente renal
- Vacaciones en diálisis, ¿por qué no?. Experiencia de un paciente viajando por todo el mundo en tratamiento de hemodiálisis en centro
 - Sigue tu camino [experiencia de paciente haciendo el camino de Santiago en tratamiento de hemodiálisis portable]
- 11.30 horas:
Descanso
- 12.00 horas:
40 aniversario de ALCER
- Presentación de los actos conmemorativos
- 12.30 horas:
Manifiesto de personas con enfermedades renales
- Presentación
- 13.00 horas:
Conferencia clausura
- 14.00 horas:
Clausura

CEA ANUAL DO MAGOSTO

Outro ano máis, o pasado 28 de novembro 2015, nos comedores de Aixiña, celebramos a tradicional cea de magosto de Alcer Ourense, onde nos reunimos socios e familiares para pasar unha noite de reencontros, disfrutar dunha agradable cea en boa compañía e divertirse un rato para esquecernos por unhas horas dos nosos males.

Fíxose o conseguinte sorteo de regalos e cestas, doados por supermercados e empresas da cidade, para terminar amenizando a velada con animacións e bailes.

Durante a cena, tivemos ocasión de poder entregar unha placa como Tesoureiro Honorífico á filla de Eloy, o noso tesoureiro por moitos anos de Alcer, e hoxe retirado por motivos de saúde.

A esta cea acudiron 53 socios e colaboradores da nosa entidade.

Agradecementos ós colaboradores que doaron os produtos para a elaboración dos regalos!



ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



PROMOVE E ORGANIZA:

ALCER OURENSE

COLABORAN:

ACEITES ABRIL

ASINE XESTIÓN S.L.

ASOCIACIÓN AIXIÑA

CAFÉ NOSTRUM

CAFETERÍA LUX

CARREFOUR OURENSE

CUEVAS MARRON GLACÉ

DROGUERÍA/PERFUMERÍA CORRALES

LENCERÍA/MERCERÍA LUZ

SUPERMERCADOS EROSKI

SUPERMERCADOS FROIZ

SUPERMERCADOS GADIS

PANADERÍA TITO RIVELA

TU RECREO PASTELERÍA



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

6. RECURSOS MATERIAIS E PERSOAIS

RECURSOS HUMANOS	-Persoal voluntario: 15 (membros da xunta Directiva, socios, e familiares de enfermos renais) -Profesionais expertos no tema: 8 -2 coordinadores de transplantes -2 promotores da donación de sangue (OCT) - 4 nefrólogos -Persoal contratado: * 1 traballadora social contratada a media xornada de xaneiro a agosto 2015 * 1 traballadora social contratada a media xornada de marzo a xuño 2015 * 1 traballadora social contratada a xornada completa de setembro 2015 ata a actualidade
MATERIAL DIDÁCTICO	-Trípticos identificativos da Asociación -Trípticos para o fomento da donación de órganos -Trípticos para o fomento da donación de sangue -Día Mundial do Ril: Carteis identificativos da actividade. -Semana do Donante: Carteis identificativos da actividade.
MATERIAL INVENTARIABLE	- Armario de cor azul de 2,5 m de ancho por 2,5 m de largo - Ordenador con pantalla plana, marca IQWO (2015) - Ordenador portátil marca Toshiba (2006) - Ordenador con pantalla plana, marca HP Compaq (2014) - Tablet 10" marca Jazztel (2014) - Impresora marca HP Officejet 4500 (ano 2013) - Proxector marca Sony (ano 2003) - Encadernadora de canutillos de plástico. - Cortadora de rodillo e de palanca (guillotina) - 14 cadeiras (3 cadeiras de oficina y 11 estáticas) - 3 Mesas de oficina: de 150cm x 70cm, de 180cm x 80cm, de 145cm x 60cm - Báscula de baño - Tensiómetro - 5 glucómetros - Teléfono Domo branco - Teléfono inalámbrico SPC Telecom negro - Teléfono móvil LG L4 - Trituradora de papel marca Fellowes - Estufa eléctrica - 4 Papeleras - 2 tablóns de corcho de 90cm x 60cm e de 120cm x 60cm - 8 cuadros - 4 expositores de lona - Archivadores

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: asociacion.alcer.ourense



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**

ANEXO 1

NOTICIAS DE PRENSA ANO 2015



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**

TVG INFORMATIVO TERRITORIAL:

Día 11: <http://www.crtvg.es/tvg/a-carta/informacion-local-ourense-telexornal-seran-96> (Informativo das 21h40, 1m 25s)

Día 12:

<http://www.crtvg.es/tvg/a-carta/informacion-local-ourense-bos-dias-95> (Informativo das 9h40, 1 m 15s)

<http://www.crtvg.es/tvg/a-carta/informacion-local-ourense-telexornal-seran-97> (Informativo das 21h40, 1 m 13s)

TELEMIÑO

Día 12: <http://www.teleminho.com/video/informativos/dia-mundial-rinon/20150312192704017824.html>

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para la Lucha Contra
as Enfermedades Renales de OURENSE

LA REGIÓN 12/03/2015

“El riñón no da ningún aviso”

Hoy es el Día Internacional del Riñón, fecha que en Ourense la asociación Alcer festeja con una carpa informativa en el Paseo, con la colaboración del COB, y bajo el lema nacional de “Salud renal para todos”.

SONIA TORRE, OURENSE
local@laregion.net

Por la mañana me fui a hacer una analítica y por la tarde me estaba buscando la Guardia Civil por cuestión médica”. Así de vertiginoso es, en muchos casos, el descubrimiento de que uno no está tan sano como pensaba y así de radical es el cambio de vida que ello implicará para uno y para la familia. Lo sabe bien Carlos Caamaño, vicepresidente de la asociación Alcer, a quien con 25 años su médico le hizo unas analíticas de sangre porque tenía algún pequeño malestar. Ahí supo que su riñón no trabajaba como debía. Desde entonces, hace ya unos 29 años, Carlos Caamaño ha tenido un trasplante que no funcionó, otro que le permitió una vida lejos de la hemodiálisis durante siete años, y ahora una vuelta a la máquina, a la que acude tres días a la semana durante unas tres horas y media en el hospital. “Esto ha cambiado mucho, ahora ya no tiene nada que ver a como era antes. Ahora durante la hemodiálisis puedes ver tu película, escuchar música, leer o dormir, y las tres horas pasan volando”, asegura Caamaño.

María Teresa Pereira es la presidenta de Alcer, asociación a la que llegó en este caso por su padre. “Él era el que estaba enfermo del riñón”, pero ahora ella continúa trabajando para dar visibilidad a esta enfermedad y destaca la importancia de la prevención.

“Es muy importante hacerse analíticas regularmente e intentar llevar una vida con hábitos saludables para prevenir estas enfermedades”, señala María Teresa Pereira. Recuerda que “personas con diabetes, hipertensión o problemas de corazón son más propensas y deben controlarse más” y subraya que “el riñón no duele, no da ningún aviso. Aunque entre los síntomas que pueden alertar está una sensación de mucho cansancio. Es algo que nos puede pasar a cualquiera en cualquier momento, no es una enfermedad de la que nadie esté libre, tenga los años que tenga”. La hemodiálisis es un parche a la enfermedad, la



El presidente del COB, Antonio Gavilanes, y la presidenta de Alcer, María Teresa Pereira.

XESUS FARINAS

LAS CIFRAS LOS TRATAMIENTOS

120

Es el número aproximado de ourensanos que acuden en la ciudad a hemodiálisis en el CHUO. También existen en Verín y O Barco. A ellos se suman unas 48 personas que la reciben en la Fundación Renal Íñigo Álvarez Toledo.

135

Son los socios que tiene la Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón. De ellos 70 son numerarios, es decir, enfermos, y el resto colaboradores.

única opción para el enfermo del riñón es el trasplante, según aseguran ambos representantes de Alcer. “La cosa además ha mejorado mucho, la donación in vivo ha sido un avance muy importante, se ha notado mucho. Todo el mundo debería hacerse donante, porque hoy puedes estar bien y mañana necesitar un órgano, o alguien cercano a ti. Donar es recibir, sin duda”, apuntan al unísono María Teresa Pereira y Carlos Caamaño.

Así que hoy, en el Día Internacional del Riñón, es un buen momento para recordar la prevención y la donación para una vida más larga. ■

El Día Mundial del Riñón tiene cita en el Paseo

Con motivo del Día Mundial del Riñón que tiene lugar hoy, Alcer desarrolla la campaña “Salud Renal para todos”, a través de la colaboración de 51 entidades federadas y que activarán 102 puntos informativos a lo largo de la geografía española. El deporte y la actividad física regular desempeñan un papel importante en la prevención y mejoría de la enfermedad renal crónica, por lo que ha sido elegido como tema central para hoy.

En Ourense, habrá una carpa instalada en el Paseo de Ourense, de 10.00 horas a 20.00 horas, donde con la colaboración de la escuela de enfermería se harán mediciones de peso, glucosa y tensión arterial. Por la tarde acudirán a la carpa jugadores del Club Ourense Baloncesto (COB) para promover la prevención y el 13 de marzo, se promoverá la prevención en el partido que el COB jugará en nuestra ciudad, según anunció Antonio Gavilanes. ■

Un 10% de la población tiene una dolencia renal

María Teresa Pereira, presidenta de Alcer Ourense subraya que “salimos a la calle para informar a la sociedad sobre la importancia que tiene el cuidado de nuestros riñones e impulsar la prevención de esta enfermedad silenciosa que suele dar la cara una vez que está en estadios bastante avanzados. Este año queremos potenciar las medidas preventivas para mejorar la enfermedad renal crónica bajo el lema Salud renal para todos”. En sus propias palabras, “sólo la prevención y el diagnós-

tico precoz pueden frenar el alto coste psicosocial y económico de la enfermedad”. En Galicia, los trasplantes renales se efectúan en A Coruña y Santiago. Un 10% de la población española adulta tiene enfermedad renal y en determinados grupos de pacientes con hipertensión arterial o diabetes mellitus, la prevalencia puede alcanzar el 35-40%. En España hay unos 25.000 pacientes en diálisis y aproximadamente al mismo número de pacientes con un trasplante renal funcionando. ■

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)

Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: asociacion.alcer.ourense



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA REGIÓN 12/03/2015

PROTAGONISTAS



JOSÉ VICENTE SOLARAT

Concejal en A Rúa

José Vicente Solarat acaba de ser elegido nuevo presidente del Consello Regulador de la Denominación de Origen Valdeorras y su intención es apostar por la calidad de estos vinos.



VANESA SOTELO

Jugadora de fútbol sala

La jugadora del Cidade das Burgas fue galardonada por la Xunta como mejor deportista femenina gallega de 2014 por su relevante papel con la selección española de fútbol sala.



MARÍA TERESA PEREIRA

Presidenta de Alcer

Desde la Asociación de Enfermos de Riñón animan a pasar hoy por la carpa informativa que colocarán en el Paseo y en la que se les explicará la importancia de conocer el problema a tiempo.

FARO DE VIGO (Ed. Ourense) 12/03/2015

Un 10% de la población sufre enfermedad renal crónica, según Alcer, que pide "estrategias" para prevenirlas

Hoy se instalará una carpa en el Paseo y el COB hará campaña en su partido de 13 de marzo

REDACCIÓN • Ourense

"Un 10% de la población padece ERC Enfermedad Renal Crónica y es necesario poner en marcha una estrategia, e instaurarla en todas las comunidades autónomas para prevenirla", señaló ayer María Teresa Pereira, presidenta de Alcer, la Asociación de Lucha contra las enfermedades del Riñón, en Ourense.

La presidenta de Alcer hizo esta declaración ayer, durante el acto de presentación que se llevará a cabo en la ciudad con motivo de la celebración del Día Mundial del Riñón, un acto en el que estuvo

acompañada por Antonio Gavilanes, presidente del COB, que colaborará con esta asociación, promoviendo la prevención de este tipo de enfermedades en el partido de baloncesto que jugará el día 13 de marzo el equipo de baloncesto en Ourense.

Es uno de los actos divulgativos de esta enfermedad celebra hoy su día internacional, con la instalación de una carpa en la calle del Paseo de 10 a 20 horas, que inaugurarán el alcalde de Ourense y la edil de Bienestar Social así como el vicepresidente de la Diputación.

El objetivo de esta carpa es entregar información relativa a la en-



María Teresa Pereira (Alcer) y Antonio Gavilanes (COB). // I. Osorio

fermedad renal, consecuencias y la necesidad de hacer prevención a través de hábitos saludables. El acto cuenta con apoyo de la Escuela de Enfermería y se harán mediciones de peso, glucosa y tensión arterial a todas aquellas personas que lo deseen.

Además por la tarde asistirán a esa carpa informativa jugadores del Club Ourense Baloncesto, el COB para promover la prevención, en la antesala de ese partido solidario del día 13 de marzo.

En el acto de presentación de esta jornada que pretende llamar la atención sobre las más de 25.000 personas que están en España en diálisis, la presidenta de Alcer y el presidente del COB hicieron un "intercambio" de camisetas, una de ellas reivindicativa de la jornada de concienciación y hábitos enfermedad, y la otra la del propio Club Ourense Baloncesto bajo el lema "Juego.

LA VOZ DE GALICIA (Ed. Ourense) 13/03/2015

Los enfermos del riñón pide más agilidad en el transporte de diálisis

OURENSE / LA VOZ

La Asociación Alcer de Ourense aprovechó la celebración del día mundial del riñón para recordar a las instituciones sanitarias las largas esperas que soportan los enfermos renales que tienen que acudir periódicamente a los hospitales de referencia para someterse al proceso de hemodiálisis.

«Esta provincia está muy dispersa y hay gente que tarda hora y media en llegar a sus casas desde el hospital, si encima tiene que esperar otra hora y media a ese transporte desde que termina a las doce, llega a su casa a las tres de la tarde», ejemplifica Teresa Pereira González. La presidenta del colectivo recuerda que la asociación tampoco dispone de medios suficientes

«como ocurre en Vigo o en otras grandes», para financiar un transporte privado. «Vamos sobreviviendo, pero la situación económica no es buena. Desde que se redujeron las subvenciones por la crisis, algunos años ni siquiera logramos mantener a la asistente social todo el año, que es quien está en contacto con los pacientes», señala.

Al margen de la reivindicación, Alcer volvió a centrar en la prevención su celebración del Día Mundial del Riñón, invitando a quienes pasaban por la calle del Paseo de la capital a controlar factores de riesgo como la hipertensión, la diabetes o el sobrepeso. «Prevenir es lo más importante, porque el riñón no duele, pero su mal funcionamiento

to puede condicionar, y mucho, nuestra vida», recordaba Pereira González.

La llamada de atención a los ourensanos, en forma de mini consulta en la calle, con mediciones de glucosa, tensión y peso gracias a la colaboración de la Escuela Universitaria de Enfermería, funcionó a las mil maravillas. Hubo incluso colas en algunos momentos del día. A mitad de la jornada ya habían pasado por ese pequeño chequeo cerca de un centenar de personas y algunos se fueron con la recomendación de mejorar sus hábitos alimenticios o de visitar a su médico de cabecera. «Detectamos bastantes casos de tensión alta», señalaba el equipo de enfermeros.



La Escuela de Enfermería ayudó en la jornada de Alcer. MIGUEL VILLA

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)

Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA REGIÓN 13/03/2015

Alcer celebró el Día Internacional del Riñón en el Paseo

La Federación de Asociaciones para la lucha contra las enfermedades del riñón (Alcer) celebró en el Paseo el Día Mundial del Riñón. Para ello instalaron una carpa de 10,00 horas a 20,00 horas donde, con la colaboración de la Escuela de Enfermería, se hicieron mediciones de peso, glucosa y tensión arterial. A las 12,30 horas, el alcalde, Agustín Fernández, y la concelleira de Saúde, Marga Martín, acudieron a la carpa, junto a Teresa Pereira, presidenta de la Asociación. Por la tarde lo hicieron jugadores del Club Ourense Baloncesto (COB), quienes se encargaron de promover la prevención en esta materia. ■



XESUS FARINAS

FARO DE VIGO (Ed. Ourense) 12/03/2015

La vida vale un riñón

Alcer celebró el día internacional contra las enfermedades renales con una carpa en la que se hicieron tests preventivos a los ciudadanos

REDACCIÓN • Ourense

Decenas de ourensanos y ourensanas quisieron hacer un chequeo expés a su salud aprovechando ayer la presencia en la calle del Paseo, de una carpa instalada por Alcer Ourense, la Asociación Contra las Enfermedades del Riñón. Alcer para celebrar el Día Mundial del Ri-

ñón.

La presidenta de Alcer, María Teresa Pereira fue la anfitriona de una cita marcadamente preventiva, pues se trataba de detectar mediante análisis, muy simples algunas de las causas que pueden incidir en el deterioro de la función renal, y también de promover una vida sana y la práctica deportiva, para evi-

tar una dolencia, la Enfermedad Renal que afecta a un 10 por ciento de la población y obliga en sus fases más avanzadas, a depender de diálisis o de un futuro trasplante de riñón. El alcalde, Agustín Fernández, la edil de Sanidad Marga Martín o el portavoz del PP Rosendo Fernández fueron algunos de los asistentes.



La carpa de Alcer, durante las pruebas a viandantes. Jesús Regal

LA REGIÓN 14/03/2015

2.500 espectadores acudieron al Pazo Paz a ver el partido entre el COB y el Axarquía, donde no faltó la emoción. Suka-Umu tuvo ciertos problemas con los árbitros, hubo un ambiente muy joven, con la escuela de Aeróbic del Pazo actuando durante el descanso. La presidenta de Alcer, María Teresa Pereira recibió un merecido homenaje por parte del club.



MIGUEL ANGEL

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)

Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA VOZ DE GALICIA (Ed. Ourense) 08/04/2015

La seguridad de los alimentos centra el Paseo pola Saúde

La feria de entidades sociales y colectivos de enfermos abre sus puertas hoy en la Alameda

OURENSE / LA VOZ

La celebración del Día Mundial de la Salud reedita en la capital ourensana el programa Paseo pola Saúde, que organiza desde hace una docena de años el Concello de Ourense. El objetivo es ayudar a las asociaciones de enfermos y entidades que trabajan con ellos, a darse a conocer, difundir su labor y los servicios que prestan. En esta edición serán treinta las entidades participantes, a las que hay que sumar los colegios profesionales de fisioterapeutas, médicos y farmacéuticos.

La cita tiene este año como objetivo llamar la atención sobre la necesidad de extremar los controles sanitarios sobre los alimentos para evitar contaminaciones pero también la aparición de enfermedades transmitidas



Representantes de los colectivos participantes en el acto inaugural del programa. MIGUEL VILLAR

por el consumo de productos que, como se ha venido demostrando en los últimos años, generan alertas de salud internacional. Hay, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) más de 200 enfermedades que se transmiten a través de los alimentos.

Con la lectura ayer del manifiesto, en el que se hacía patente esa realidad, se dio el pistoletazo

de salida al programa que hoy continuará con la apertura de la Feira da Saúde, donde además de difundir su labor entre quienes se acerquen a la Alameda, algunos colectivos aprovecharán para realizar acciones especiales. La Asociación Autismo Ourense, el colectivo Acega, de celíacos de Galicia, y la Asociación Ourense de Hemofilia tendrán actividades para celebrar los días

mundiales de sus respectivas patologías. Además la asociación de enfermedades renales Alcer, y la de fibromialgia y fatiga crónica Affou, realizarán mediciones de tensión arterial y peso a los visitantes; mientras que la de diabéticos Auria tomará registros de glucosa. También habrá audiometrías y pruebas de tensión ocular.

Además de los puestos de las

distintas asociaciones en el recinto ferial de la Alameda, las farmacias de la ciudad se suman al programa ofreciendo, de forma gratuita, mediciones de peso, talla, perímetro abdominal, tensión arterial o glucemia a todos los ciudadanos que pasen por estos establecimientos y así lo soliciten. La iniciativa, merced a la colaboración del Colegio de Farmacéuticos de Ourense con el Concello, pretende contribuir a divulgar hábitos de vida saludables y «sensibilizar a la ciudadanía sobre el trabajo que realizan los farmacéuticos, que no se circunscriben únicamente a la dispensación de medicamentos», según enfatizaban ayer desde la dirección del órgano colegial.

Entre el 14 y el 24 de abril se desarrollarán talleres de seguridad alimentaria en los centros cívicos de A Cuña, A Ponte, Colón y Seixalbo, y en el Centro Municipal de Promoción da Saúde donde además habrá un curso de manipulador de alimentos. El 17 de abril habrá una caminata popular, con salida desde la Alameda, que seguirá una ruta paralela al río Miño.

LA REGIÓN 30/04/2015

OURENSE 24 horas

12,00 HORAS

A FARIXA

Un total de 626 alumnos, de los 815 que estaban matriculados, realizaron ayer en A Farixa la prueba de acceso a ciclos formativos superiores.

17,00 HORAS

AIXIÑA

El abogado Manuel Garrido ofreció una charla sobre la discapacidad, que estuvo organizada por la Asociación para la lucha contra las enfermedades renales, Alcer.

17,30 HORAS

AFUNDACIÓN

La sala de exposiciones abrió ayer la muestra titulada "O hodegón oculto. A natureza morta na arte contemporánea galega", proyecto expositivo

Naturalezas muertas en el arte

MÁS DE 600 ALUMNOS REALIZARON EN EL INSTITUTO DE A FARIXA SU PRUEBA DE ACCESO A CICLOS SUPERIORES
LA MITEU LLEGÓ A SU PENÚLTIMA JORNADA CON UNA OBRA REPRESENTADA POR UN GRUPO HONDUREÑO



20,30 HORAS

El grupo de Tegucigalpa representa su obra sobre Lázaro.



17,00 HORAS

El abogado Manuel Garrido (izquierda), durante su conferencia.

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidad pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA REGIÓN (Complemento Vida) 10/05/2015



Organizado por Alcer Ourense, el salón de actos de Aixiña acogió una charla sobre la discapacidad. En la misma, el ponente, Manuel Garrido, abogado especializado en esta temática, aclaró cuáles son los diferentes grados de incapacidades laborales que existen, los criterios para solicitar el certificado de minusvalía y los beneficios que conlleva tenerlo, desde el IRPF, el impuesto de sucesiones, pasando por la tarjeta de aparcamiento. Además realizó recomendaciones, expuso casos prácticos y atendió cuestiones planteadas por los asistentes.

Manuel Garrido, a la izquierda, durante la conferencia.

LA VOZ DE GALICIA (Ed. Ourense) 26/05/2015

Caminata de los enfermos del riñón para incentivar la donación

OURENSE / LA VOZ

La asociación de enfermos del riñón Alcer han decidido sumarse a la moda de las caminatas con mensaje. El colectivo, que reúne en Ourense a 128 socios, ha organizado la primera edición del «Camiño Solidario», que es como han bautizado la iniciativa que arranca con el triple objetivo de «fomentar el hábito del ejercicio y la vida sana; dar a conocer el trabajo y los servicios que presta la asociación y animar a la donación» resume la presidenta, Teresa Pereira González.

La actividad se desarrollará este domingo, 31 de mayo, con salida del parque Miño a las 10 de la mañana, desde donde se iniciará una ruta por la margen izquierda del Miño que pasará bajo los puentes del Milenio y Ribeiríño para seguir hacia la pasarela de Outariz, desde donde se cruzará a la otra orilla para llegar a las pozas. Allí se establece el punto final de la caminata cuya inscripción se ha establecido en dos euros para adultos y un euro para menores de 18 años. Los participantes tendrán opción de participar en el sorteo de camisetas del COB firmadas por sus jugadores. «Es un recorrido pequeño y fácil porque también queremos que sea una oportunidad para la participación tanto de personas que están en diálisis como para trasplantados», señaló la presidenta que agradeció el apoyo de Cruz Roja y Protección Civil en la cita.

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA REGIÓN 27/05/2015

Alcer invita a participar en la andaina solidaria del próximo 31 de mayo

La Asociación de Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (Alcer) invita a participar en la andaina "Un camiño solidario" del 31 de mayo, que saldrá del Parque Miño a las 10,00 horas para recorrer toda la margen izquierda del río Miño hasta la zona termal. La inscripción conlleva un donativo de un euro para menores de 18 años y de dos euros para adultos. Al remate habrá sorteo de camisetas firmadas por un jugador del COB.■

LA VOZ DE GALICIA (Ed. Ourense) 01/06/2015

SOCIEDAD

Ourense se fue de ruta por dos buenas causas

Jornada de deporte en la ciudad con dos citas a primera hora de la mañana. Coincidiendo con el Día Mundial Contra el Tabaco, el Concello de Ourense celebró su «Andaina sen fume» que congregó a niños y mayores en un recorrido de unos seis kilómetros, que se inició en plaza Bispo Cesáreo. A la misma hora, desde el parque Miño, partió la «Andaina solidaria» organizada en este caso por Alcer, la asociación de enfermos del riñón. Hubo sorteo de camisetas firmadas por los jugadores del COB. Esta última iniciativa se engloba en la Semana del Donante, que comienza este miércoles.

FOTO SANTI M. AMIL



ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: asociacion.alcer.ourense



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA REGIÓN 01/06/2015

8 LA REGIÓN

LUNES, 1 DE JUNIO DE 2015

CIUDADANOS

La ciudad al detalle

Andainas contra el tabaco y por la vida saludable para cuidar el riñón

Los paseos fluviales, los puentes que cruzan el Miño y la Alameda fueron los puntos por los que discurre la sexta edición de la "Andaina sen fume", una ruta que pretende dar importancia a la actividad física. Paralelamente, "Un camiño solidario" organizado por la asociación Alcer, recorrió las márgenes del Miño, una actividad que se llevó a cabo como la apertura de la Semana del Donante. ■



La andaina sen fume reunió a un nutrido grupo de ourensanos.



JOSÉ PAZ

Asistentes a la andaina de Alcer por la salud del riñón.

XESUS FARIÑAS

TELEMIÑO 02/06/2015

<http://www.teleminho.com/video/informativos/rueda-alcer-dia-donante/20150602190429018740.html>

TVG INFORMATIVO TERRITORIAL 02/06/2015

<http://www.crtvg.es/tvg/a-carta/informacion-local-ourense-seran-26>

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)

Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA VOZ DE GALICIA (Ed. Ourense) 03/06/2015

Los ourensanos donan menos órganos que el resto de gallegos

En la provincia 23 vecinos viven pendientes de recibir un riñón

FINA ULLOA
OURENSE / LA VOZ

Hoy se celebra el Día del Donante y Alcer, la asociación de lucha contra las enfermedades renales, aprovechará para colocar una carpa en la calle del Paseo de la capital ourensana para concienciar a los ourensanos del valor que este gesto altruista tiene para muchas personas. En el caso de los enfermos de riñón, en estos momentos 23 ourensanos están pendientes de que llegue uno compatible. Pero no solo hay personas esperando ese órgano. Durante el pasado año 38 ourensanos comenzaron una nueva vida gracias a otros tantos trasplantes hepáticos, cardíacos, pulmonares o de tejidos, además de los renales. La mayoría de los órganos procedían de donantes fallecidos.

Frente a esa cifra de receptores, los habitantes de la provincia donaron tan solo 11 órganos. «La tasa es de 12,5 por millón, mientras que la media gallega está en 35 por millón», señala el responsable en Ourense de la Oficina de Coordinación de Trasplantes, Juan Cortés. El 75 % de los donantes en 2014 tenía más de 65 años, aunque el médico apunta como causas de esa baja tasa «la falta de información, porque hay gente que piensa que los mayores no pueden donar». En otras provincias la media de edad de los donantes está en 73,8 años.



Carlos Caamaño del Castillo ha pasado por dos trasplantes y espera poder tener una nueva oportunidad.

«Las empresas creen erróneamente que un trasplantado tendrá más bajas»

Mientras no llega la posibilidad de una donación, los enfermos de riñón conviven con la diálisis para depurar su organismo. En Ourense, pionera en la introducción de la opción domiciliaria, 45 pacientes realizan ese proceso en su hogar, pero la mayoría acude a los servicios de hemodiálisis en los hospitales: Cristal, Nai, Verín y Valdeorras, que el año pasado sumaron 28.333 sesiones.

Uno de esos usuarios es Carlos Caamaño, actual vicepresidente de Alcer Ourense. Lleva casi tres décadas conviviendo con su enfermedad y se ha sometido a dos trasplantes. «El primero no funcionó, el segundo duró siete años», narra. Carlos vive su enfermedad con optimismo. «Salvo por las horas que tengo que pasar enchufado a la máquina tres veces por semana, yo hago vida

prácticamente normal; y cuando estuve trasplantado, completamente igual que otra persona sin enfermedad», señala. Carlos cree que, aunque se ha avanzado en la conciencia social sobre su realidad, todavía hay ideas que les perjudican. «Las empresas todavía creen erróneamente que un trasplantado tendrá más bajas; algo que no es real y que nos dificulta encontrar empleo», señala.

El CHUO realizó 15 trasplantes de córnea y está a punto de eliminar la lista de espera

La mayoría de trasplantes se realizan en los hospitales de Coruña y Santiago y hasta allí son trasladados los ourensanos que se tienen que someter a la intervención quirúrgica necesaria para recibir el órgano que necesitan. Sin embargo en el CHUO también se realizan este tipo de operaciones con tejidos, córneas y huesos. El responsable en Ourense de la Oficina de Coordinación de Trasplantes y médico de la Unidad de Cuidados Intensivos, Juan Cortés, destaca como dato más positivo el que refleja el trasplante de córneas. El año pasado se realizaron 15 «y si seguimos por este camino, este año podríamos terminar con la lista de espera».

Más complicado lo tienen los enfermos del riñón, que pueden esperar de media tres años hasta que llega un donante compatible. Con todo, el pasado año se realizaron 18 trasplantes renales, 15 de esos órganos procedían de donante cadáver y 3 de vivos. «Lo más importante es que quien tiene voluntad de donar lo hable con su familia. Que manifieste su voluntad claramente o se saque el carné, porque la mayoría de las negativas que detectamos es porque esos familiares que tienen que tomar la decisión desconocen que esa persona quisiera hacerlo», señala Juan Cortés. El médico señala que esa negativa no suele ser tan frecuente cuando el potencial donante es joven «quizá porque lo tienen más hablado y lo abordan en su entorno con más naturalidad», apunta.

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tif: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA REGIÓN 03/06/2015

Las negativas familiares hacen bajar el trasplante de órganos

En 2014, sólo hubo siete donaciones, cinco menos que en 2013, que posibilitaron 132 intervenciones

REDACCIÓN. OURENSE
local@laregion.net

■ La delegación ourensana de la Asociación para a Loita contra as Enfermidades Renais (Alcer) se suma hoy a la celebración del Día Nacional del Donante, que se lleva a cabo este año bajo el lema "Una gran noticia, en alusión a que España se consolida en el primer puesto mundial en donaciones y trasplantes, un puesto que ocupa desde hace 23 años consecutivos. No obstante, según recordó Carlos Caamaño, vicepresidente de Alcer, a nivel gallego y en Ourense las cifras descendieron el pasado año por causa de las negativas familiares: en 2014 hubo sólo cuatro donaciones, dos menos en que en 2013, y 117 trasplantes de cadáver -132 en 2013-, así como otras tres y 15 trasplantes de intervivo (en 2013, habían sido 6 y 24, respectivamente).

Dentro de la programación de la jornada, en una carpa informativa instalada en el Pasco desde las 10,00 horas, se hará entrega a todos los interesados de un pack que incluye información sobre la enfer-



Carlos Caamaño, vicepresidente de Alcer.

medad renal, la donación de órganos y la solicitud de tarjeta de donante, así como documentación sobre los servicios y actividades que realiza el colectivo. "Queremos que la campaña de este año ayude a que el núme-

ro de las donaciones de órganos siga en la misma línea alcista que hasta ahora, para lo que resulta de vital importancia que el mensaje llegue a toda la sociedad", explicó Teresa Pereira, presidenta de Alcer Ourense.

DATOS EN ESPAÑA

La jornada servirá también para celebrar que los 2.678 trasplantes de riñón realizados en España durante el 2014, así como el incremento del 15% en lo que va de año, colocan al país en el primer puesto mundial en cuanto a donación y trasplantes. Según explicó Pereira, "cada trasplante de riñón supone una ganancia media de vida de 15,3 años, por lo que en el total de intervenciones realizadas el pasado año se ganaron 40.973 años de vida.

Alcer también alertará sobre la incidencia de la enfermedad renal -uno de cada 10 ciudadanos- y cómo es posible disminuir el riesgo con hábitos saludables como la ingesta de agua, el control de la tensión y evitar el sobrepeso. ■

Telemiño 03/06/2015

<http://www.teleminho.com/video/informativos/dia-mundial-donante-carpa-alcer/20150603195314018756.html>

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tif: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA VOZ DE GALICIA (Ed. Ourense) 04/06/2015

El mayor gesto de solidaridad salpicado de trifulca política

Marga Martín acusó al Sergas y al CHUO del bajo índice de donantes en Ourense

FINA ULLOA

OURENSE / LA VOZ

«Todavía hay gente que te plantea el miedo a que, si se hacen donantes, le vayan a quitar una parte de su cuerpo sin estar muertos». Así ejemplificaba una voluntaria de la asociación de lucha contra las enfermedades del riñón, Alcer Ourense, la necesidad de información que hay en la sociedad sobre la donación de órganos.

Ayer en la carpa ubicada en la calle del Paseo por la entidad para celebrar el Día del Donante, muchos vecinos se llevaron a casa esa información y el formulario para obtener el carné. Con todo, los voluntarios insistían en un aspecto clave: «Y cuando lo decida, háblelo con su familia, dígame lo que desea hacer». Una recomendación fundamental para evitar el principal motivo que alegan los allegados a una persona fallecida para negarse a que esa donación se materialice. Según las estadísticas la mayoría de los procesos que se frustran porque aseguran que el donante

potencial nunca les dijo que quisiera hacerlo.

En esa necesidad de mejorar la información y hacerla llegar a todos los ciudadanos insistía también Agustín Fernández, el alcalde en funciones de Ourense, que visitó el expositor de Alcer para animarlos a seguir en su tarea con la misma ilusión. Fernández se sorprendía de que el índice de donaciones en Ourense fuese menos de la mitad que la media gallega. «O mellor habería que adoptar algunha acción ou algunha medida tendente a mellorar esas cifras, porque esta é unha importante mostra de solidariedade, unha forma de axudar a xente que o necesita e que moitas veces non se fai por descoñecemento. Penso que o Concello debería adoptar algunha medida para informar e para concienciar a xente da importancia de converterse en doante», reflexionó.

Pero su concejala de Benestar, Marga Martín, no estuvo de acuerdo y derivó toda la responsabilidad a la Xunta. «Noutros momentos con outras administracións públicas á fronte da asis-



Muchos vecinos se interesaron por cómo ser donantes. ANA FERNÁNDEZ

tencia sanitaria, que é quen ten a competencia e non a local, foron outros os datos. Polo tanto haberá que dicirles ó Sergas e tamén ó CHUO, que fai a atención directa as persoas e familiares que poden doar, que noutros momentos fixeron un traballo e nestes fan outro porque son outras as prioridades. E as prioridades basicamente son aforrar; e cando a prioridade é esa temos os resultados que temos», sentenciou.

La argumentación de la concejala no gustó a Rosendo Fernández que, a apenas un metro departía con los miembros de

Alcer en su papel de vicepresidente de la Diputación. «Esto é ante todo unha cuestión de solidariedade persoal, pero tamén de concienciación de todos e cada un de nós. Nesos datos posiblemente ten algo que ver a realidade sociodemográfica de Ourense, onde hai moita poboación moi maior. O que non se pode é votarlle a culpa ó Sergas, porque o Sergas fai en Ourense as mesmas campañas que en Santiago ou en Ferrol; e a oficina de coordinación de transplantes do CHUO o mesmo traballo que o resto», defendió.

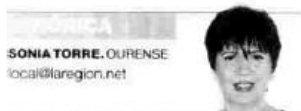


Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA REGIÓN 04/06/2015

“El cambio es volver a vivir”

Esperan un órgano que les devuelva a la normalidad de la vida y les permita seguir en esta extraña carrera. Y eso sólo es posible si hay donaciones. Por eso ayer, Ourense también celebró el Día Mundial del Donante.



Tener esperanza de conseguir lo que se desea es una de las acepciones que la Real Academia de la Lengua aplica a la palabra esperar y que bien podría ser suscrita por las personas que esperan un trasplante de órgano. Porque esperar es lo único que queda cuando el médico diagnostica; porque esperar, para estos enfermos, es la única antesala posible para seguir viviendo con calidad, o simplemente, para seguir viviendo.

Ocho años de espera soportó Ángela Rodríguez antes de recibir, hace ahora cinco, su ansiado riñón. “La espera, no sé como explicarlo, fue como que nunca iba a llegar y cuando llega es que no te lo crees. Fue muy larga, fueron muchos años pensando lo que vas a comer y lo que vas a beber”, recuerda.

Y un día recibió la llamada de su médica para preguntarle cómo se encontraba y escuchó las palabras más esperadas: “Si estás bien, sales para A Coruña”. Pero la angustia aún se mantenía viva. “Llamé a hijo y a mi familia y les pedí que no dijeran nada a nadie, porque cabía la posibilidad de que al llegar allí, tuviera que dar la vuelta,



González y Rodríguez, segundo y cuarta por la izquierda, con socios de Alcer.

sin operar. Después de ocho años si pasaba eso, no podría haber soportado a todo el mundo compadeciéndome”. El cambio que supone un nuevo órgano se resume en la frase de Ángela Rodríguez: “Vuelves a vivir, ese es el cambio”.

En Ourense no se llevan a cabo trasplantes de órganos, aunque sí

la extracción de los mismos. El Paseo acogió ayer la celebración del Día Nacional del Donante, con la instalación, por parte de Alcer, de una carpa informativa bajo el lema elegido para este año: “Una gran noticia”.

El mensaje de Ángela Rodríguez fue directo: “A quien esté esperan-

do que tenga paciencia, que el órgano llega y para el resto, que se haga donante”. Y en esta llamada quisieron incidir los presentes en la carpa informativa: unos aún aguardando la llegada de ese nuevo órgano, otros ya trasplantados de riñón o hígado, y otros como familiares de los enfermos. Además, quisieron recordar que “dar es recibir” y que “cualquiera en cualquier momento puede necesitar un órgano. Y para que hay trasplantes debe haber donantes”.

Manuel González, de 62 años, lleva desde el 97 trasplantado de riñón, tras una breve espera de nueve meses. “Lo llevé bastante bien, aunque la procesión iba por dentro. Cuando a las 12,30 horas de la noche me sonó el teléfono, tuve respeto, me enfrentaba a algo desconocido, pero tenía mucha esperanza. Y al fin, la vida volvió a ser normal”.

Las donaciones en Ourense disminuyeron en 2014, donde sólo se produjeron cuatro. “Por eso es tan necesario la concienciación de las personas y de las familias, porque un órgano salva una vida. Hay gente que tiene miedo, otra desconoce esta realidad, y por eso es importante dar a conocer la necesidad de las donaciones e insistir en que cualquiera podría verse en esta situación. Cuando has muerto no necesitas los órganos, y en cambio puedes hacer mucho bien”, señalan desde Alcer.

La donación de un órgano es un acto solidario y altruista que salva vidas y devuelve a las familias a sus seres queridos, regalando una valiosa segunda oportunidad. ■

MÁS EN LA WEB
Video de Telemiño con
imágenes de la carpa, en
www.laregion.es

ABC (Ed. Galicia) 06/06/2015



En Galicia la tasa de negativas familiares a las donaciones ronda el 25 por ciento

Día Mundial de los Pacientes Trasplantados «Yo tengo dos madres, la mía y la mujer que me donó el hígado»

► Unas 350 personas esperan un órgano en Galicia. De ellas, casi dos terceras partes aguardan por un trasplante renal

► Desde enero, la cifra de operaciones subió un 25% respecto a 2014, mientras que los donantes aumentaron un 2%

E. P. RODRÍGUEZ-SOMOZA
VIGO

Juan Canalejo de La Coruña, enero de 1981, los doctores González Martín y García Buitrón realizan el primer trasplante de órganos en Galicia, era de riñón. Desde entonces en la Comunidad gallega ya se realizaron más de 6.700, incluyendo hepáticos, cardíacos, pulmonares y pancreáticos. Muchas cosas han cambiado en estas tres décadas, a los avances médicos se suma la concienciación de la sociedad por la donación, así lo aseguran los expertos, aunque las cifras siempre son mejorables. Una apreciación con la que coinciden varios de los testimonios recabados por ABC con motivo del Día Mundial de los Pacientes Trasplantados que se celebra este 6 de junio.

Abelardo Sánchez Sanjurjo es, además del presidente de la Asociación gallega de trasplantes Airiños, con sede en La Coruña, un receptor de hígado, y como tal un firme defensor de la donación. Las cifras, que a 1 de mayo apuntaban a un incremento del 2%,

son insuficientes a sus ojos, pero lo justifica por la forma en la que sociedad gallega entiende la muerte. «Hay que hacer una labor de hormigas para mentalizar de la importancia de mejorar estos ratios», señala en su conversación con este diario, para recordar que «un solo donante puede llegar a salvar hasta 7 vidas».

La diferencia la marca entre una población muy envejecida arrastrada por la negativa a la muerte y los jóvenes. «La gente joven se muestra muy receptiva, pero hay que ir a por ellos, es una labor de pedagogía», señala en referencia a las campañas que desde su institución programan en las universidades.

«Yo siempre digo que tengo dos madres, la mía y la mujer que me donó el hígado». Y es que la suya es una de esas historias que emocionan con solo oír las de la voz de su protagonista. «Lle-

gó un momento que me estaba viendo morir», reconoce, aunque pronto matiza que es de los que ve siempre la botella medio llena. Cuando le hablaron de la posibilidad de trasplantarle se agarró a ella como a un clavo ardiendo.

Una nueva oportunidad

A sus 61 años tiene que echar la vista atrás para recordar que cuando tenía 42, en una donación de sangre, fruto de la casualidad le descubrieron que tenía hepatitis B de nacimiento. Inactiva hasta entonces, siete años más tarde sufría un fuerte brote hepático que de forma fulminante le destruía el hígado. Tuvo suerte, su caso se trató de urgencia y el órgano llegó a tiempo para salvarle la vida. «Desde hace trece años doy gracias todos los días por esta nueva vida, aunque siempre te queda la pena de que tenga que fallecer alguien

para que tú puedas seguir viviendo», apunta aún con emoción.

Distinto es el relato de Celso García Estévez, presidente de Adrovi (Asociación de Donantes y Receptores de Órganos de Vigo). Su trasplante de hígado, hace ya la friolera de 18 años, tuvo origen en los excesos con el alcohol que le generaron una cirrosis. Hoy, a sus 62, ha tomado buena nota de la lección, aunque para ello tuviera que pasar doce horas en el quirófano y una parada renal derivada de un virus. Pasado el calvario, hoy celebra «18 años de vida plena», dedicada nada más y nada menos que a prestar apoyo desde la asociación a los trasplantados y concienciar sobre la importancia de la donación. «No hace falta ser un héroe para salvar una vida. Dicen que no existen los milagros y claro que existen, no hay gesto más solidario que donar un órgano», señala en su conversación con ABC.

Y es que el sentimiento de agradecimiento es común en todos y cada uno de los trasplantados. Es el caso también de Carlos Caamaño, vicepresidente de Alcer Ourense, Asociación para a Lucha Contra as Enfermidades Renais

Celso García Estévez (Adrovi)

«No hace falta ser un héroe para salvar una vida. Dicen que no existen los milagros y claro que existen, no hay gesto más solidario que donar un órgano»



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

les). Tuvo un fallo renal con 25 años a consecuencia de las fiebres reumáticas que padeció cuando era pequeño y que afectaron al crecimiento de sus riñones. Su situación era tan grave que ante la imposibilidad de localizarlo le llegó a buscar la Guardia Civil. No tuvo tiempo de reacción, «la familia era aprensiva y no me quisieron informar de lo que tenía. Estuve 20 días ingresado sin saber lo que estaba pasando». Por su experiencia es de los que defienden que «cuanta más información, mejor. Se sufre pero tienes opción a elegir, a decidir sobre los distintos sistemas de diálisis que hay».

Con 52 años lleva dos trasplantes, el primero le duró dos años y el segundo siete, ahora vuelve a hacer diálisis y «aquí estamos luchando», «Te cambia la vida, de estar enchufado a una máquina consigues librarte», dice en un llamamiento a la solidaridad de los posibles donantes. La negativa es para él «egoísta». A día de hoy, unas 350 personas esperan un órgano en Galicia. De ellas, casi dos terceras partes aguardan por un trasplante renal.

Antonio González Rodríguez es uno de los nombres que figuran en esa lista de espera. Con un 95 por ciento de anticuerpos su situación es de las más complicadas. Pese a salir ya con rechazo del Juan Canalejo, el riñón que le trasplantaron le duró 18 años, tiene ahora 56. «La vuelta a la diálisis no es fácil, depender de una máquina te mina la moral», afirma, pero con todo se muestra esperanzado y al igual que sus compañeros de sala apuesta por «seguir luchando».

Desde enero, la cifra de trasplantes subió un 25 por ciento respecto a 2014, mientras que los donantes aumentaron un 2 por ciento, según los datos que maneja Sanidade.

Telemiño 05/06/2015

<http://www.teleminho.com/video/la-entrevista-de-hoy/maria-teresa-pereira-presidenta-asociacion-alcer-ourense/20150610131248018819.html>

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA REGIÓN 23/06/2015

La escuela Bieito Blanco colabora con Alcer en una gala solidaria

REDACCIÓN. OURENSE
local@laracion.net

■ ■ ■ La escuela de música Bieito Blanco celebrará una gala benéfica en el Auditorio el próximo viernes, 26 de junio, a favor de Alcer Ourense. Desde las 20,00 horas, los asistentes, que deberán adquirir sus entradas por valor de cinco euros en el local de Alcer Ourense o en la misma escuela de música, podrán disfrutar de la actuación de alumnos y profesores del centro, así como el coro infantil, el grupo de voces juveniles, el grupo de acordeonistas, la soprano Marta Bravo y el tenor Baldomero Pavón.

El evento tiene como objetivo ayudar a los servicios de Alcer, tanto programas de información y formación, como de prevención y divulgación, concienciación y actividades de ocio. Mediante estas actividades, la asociación promueve que sus socios y los familiares de éstos compartan experiencias y dialoguen sobre sus inquietudes, gustos y aficiones comunes. ■

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: asociacion.alcer.ourense



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

ATLÁNTICO-VIDA (Ed. Vigo) 28/06/2015

GALA SOLIDARIA A FAVOR DE ALCER

El Auditorio Municipal acogió la Gala Benéfica a favor de Alcer organizada por la Escuela de Música Beito Blanco, con las actuaciones de los siguientes artistas: alumnos y profesores de la escuela de música Beito Blanco de distintas especialidades; grupo de voces juvenil; el tenor Baldomero Pavón; la soprano Marta Bravo; un grupo de acordeones. La presentación de la Gala corrió a cargo de Montse Estévez.

Este evento tuvo la finalidad de mantener los servicios de Alcer, tanto los programas de información y formación, como de prevención y divulgación (Día del Riñón, Día del Donante, etc), concienciación (campañas en colegios), así como actividades de ocio (cena del Magosto, convivencia, etc).

Mediante estos programas Alcer promueve que sus so-

cios y los familiares de éstos compartan experiencias y dialoguen sobre sus inquietudes comunes. Además, quieren darle especial importancia al programa de atención a pacientes en las salas de diálisis con los que las trabajadoras sociales realizan visitas a los pacientes de los diferentes turnos de diálisis dándoles apoyo psicosocial y atendiendo las consultas.



Una de las actuaciones de la gala.



Toñi, Sito y Pablo.



Reque, Miguel, Odila y María.



Claudia, Delmiro y Melissa.



Martín y Alberto.



María José y José Manuel.



Lucía, Roque y Mónica.



Tere, Daniel y José.



José Antonio, Lucía y Beatriz.

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)

Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

LA VOZ DE GALICIA (Ed. Coruña e Ourense) 06/12/2015

CHEQUEO EL VOLUNTARIADO

Entidades ourensanas piden más manos para mantener su acción social

Una veintena de colectivos participaron en la cita organizada por el Concello de Ourense para divulgar su labor

FINA ULLOA
OURENSE / LA VOZ

Son jóvenes o mayores, algunos parados y otros con empleo fijo, la mayoría mujeres, pero también hay hombres. Todos tienen algo en común: son personas comprometidas con una causa —ya sea social, cultural, medioambiental, asistencial o humanitaria—, que dedican parte de su tiempo libre a ayudar a otros a través de diversas entidades. Y en Ourense no son pocos. Se cuentan por miles, pero ¿son suficientes? Desde los colectivos en los que desarrollan su labor y para los que son esenciales, la búsqueda de más manos que ayuden es una constante. Así lo reconocían las organizaciones que este año se dieron cita en la Feira de Entidades de acción Voluntaria organizada por el Concello de Ourense. Entre ellas, Cruz Roja es la que maneja un número más amplio de colaboradores, con cerca de 1.300 personas vinculadas de forma habitual. Su presidente, Felipe Ferreiro señalaba, no obstante, que el aumento de necesidades

sociales en los últimos años hace que siempre se necesiten más «especialmente xente moza, que é onde temos máis eiva porque hai menor permanencia».

En esa tesitura están también en Amencer, otra de las que más colaboradores tiene en su agenda —en torno a 250 por año— pero que mantiene durante los últimos años un incremento constante de niños y jóvenes que acuden a su oferta de actividades gratuitas. «Aparte agora o modelo de voluntariado mudou. A xente non se involucra coma antes. Veñen, colaboran na cuestión puntual e marchan, mentres que antes permanecía e implicábase durante todo o proceso, dende programar as actividades ata facer as avaliacións», opina Manuel Seguí, coordinador de la entidad.

Esa volatilidad de los jóvenes es endémica en Ourense según constatan las entidades que trabajan con colaboradores de ese perfil. La razón, según explican, está en el limitado mercado laboral ya que muchos abandonan para irse a trabajar fuera. La crisis ha agudizado este problema. Sin embargo en entidades como Amigos da Terra ven cierta recuperación. Tienen una treintena de colaboradores, entre locales y extranjeros integrantes del programa de voluntariado europeo. «Parece que hai certo repunte, aínda que nunca chegaremos o que foi no tempo do Prestige, que xerou unha gran concien-



EN TORNO A DOS MIL OURENSANOS IMPLICADOS

Para todos los gustos. Ourense ofrece un amplio abanico de entidades con las que colaborar: de medio ambiente, culturales y lúdicas, relacionadas con infancia, el deporte o la asistencia social. El concello tiene una oficina que informa sobre ellas y también un grupo de voluntariado propio. **FOTOS MIGUEL VILLAR**



SIEMPRE BUSCANDO

Campañas de captación. La Asociación contra el Cáncer es una de las que este año organizó su propia campaña para atraer nuevos colaboradores.



CONTINUIDAD

Pocos, pero fieles. Entidades como Alcer cuentan el número de voluntarios con los dedos de una mano pero, eso sí, su vinculación es de por vida.

ciación», matiza Ángel Dorrio.

En otros colectivos, como el Banco de Alimentos, casi todos los voluntarios peinan canas y la escasez de manos es un quebradero de cabeza permanente. «Cuando hay operaciones especiales de recogida, hay gente que se anima, pero en el día a día somos cuatro y la verdad es que necesitaríamos más gente que se implique de forma habitual, aunque sea una hora suelta a la semana; toda ayuda es bienveni-

da» señalaba Miguel Ángel Castro del Banco de Alimentos.

En algunas entidades el colectivo de estudiantes o licenciados en ramas socioeducativas tienen una presencia muy significativa. Buscan, además de ayudar, tener contacto con el tipo de personas a las que puede orientarse su profesión y con las que quizá trabajen en el futuro. Así ocurre en asociaciones que dan asistencia a afectados por algunas patologías o complicaciones relacio-

nadas con la salud como Down, Afaor, Asociación contra el Cáncer o Autismo Ourense. En esta última Natalia Montes reconoce que «admitimos os que podemos atender correctamente, porque tamén tes unha responsabilidade e hai que facer formación con eles. Temos unha media de dez persoas por ano. Para nós son moi importantes porque valoramos tamén moito o seu papel de transmisores do que somos; axúdannos a ter visibilidade».

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 - CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tif: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**

ANEXO 2:

COLABORADORES

**ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44
nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública**
data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com – www.alcerourense.com – Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE**

AGRADECEMENTOS A TODAS AS ENTIDADES QUE FIXERON POSIBLE COA SUA AXUDA A REALIZACIÓN DOS NÓSOS OBXETIVOS:

//ABANCA

AIXIÑA

AODEM

ASINE XESTION

ASOCIACIÓN DIABÉTICA AURIA

ATEULAR, AXUDA A DOMICILIO

AUGAS SOUSAS

AUTOCARES ANPIAN

CENTRO CULTURAL DA DEPUTACIÓN, EDIFICIO SIMEON

CENTRO DE TRANSFUSIÓN DE GALICIA

CONCELLO DO BARCO DE VALDEORRAS

CONCELLO DE OURENSE

CONCELLO DE VERÍN

COGAMI

CONSELLERÍA DE CULTURA DE OURENSE

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN DE OURENSE

CONSELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE DE OURENSE

CONSELLERÍA DE SANIDADE DE OURENSE

CONSELLERÍA DE BENESTAR SOCIAL DE OURENSE

COMPLEXO HOSPITALARIO DE OURENSE (CHUOU)

CLUB OURENSE BALONCESTO

DELEGACIÓN PROVINCIAL DE SANIDADE

DELEGACIÓN DA CONSELLERÍA DE TRABALLO E BENESTAR

DEPUTACIÓN DE OURENSE

ELECTRODOMÉSTICOS BERMELLO

EXPOURENSE

FARMACIA ELENA NOGEROL MOURE

FARMACIA M. QUINTAS

FEDERACIÓN ALCER GALICIA

FEDERACIÓN NACIONAL ALCER

FEDERACIÓN PROVINCIAL DE ASOCIACIÓN DE DISCAPACITADOS FÍSICOS DE OURENSE (DISCAFIS-COGAMI)

FUNDACIÓN RENAL ÍÑIGO ÁLVAREZ DE TOLEDO DE OURENSE (FRIAT)

FUNDACIÓN NOVARTIS

HOSPITAL DO BARCO DE VALDEORRAS

HOSPITAL DE VERÍN

A VOZ GALICIA

LA REGIÓN

OBRA SOCIAL LA CAIXA

OFICINA DE COORDINACIÓN DE TRASPLANTES DE GALICIA

SERVIZO DE NEFROLOXIA DO COMPLEXO HOSPITALARIO DE OURENSE

SERVIZO DE COORDINACIÓN DE TRASPLANTES DE OURENSE

(Pedimos desculpas se nesta relación omitiuse involuntariamente algunha firma ou entidade colaboradora)

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)
Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de OURENSE

ANEXO 3:

ECONOMÍA CONTAS DE PÉRDIDAS E GANANCIAS DO 2015

ALCER Ourense: Asociación sen ánimo de lucro, CIF: G-32.011.041, nº rexistro de entidades voluntarias O-44

nº rexistro provincial 277, declarada de utilidade pública

data de constitución 29 de xaneiro do 1982 - Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS AIXIÑA, 32.005 (OURENSE)

Tlf: 988.229.615 / 663.780.330 - alcerourense@hotmail.com - www.alcerourense.com - Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense)