

MEMORIA DE ACTIVIDADES AÑO 2020

Asociación para la **Lucha** **Contra** las
Enfermedades Renales



AlcerHuesca



ÍNDICE

1. ALCER-HUESCA	1
1.1. La entidad.....	1
1.2. Socios y socias	2
1.3. ¿Quiénes somos?	2
Asamblea General Socios.....	2
Junta Directiva.....	2
Equipo Técnico	3
2. DATOS DE LA PROVINCIA	4
3. COORDINACIÓN.....	5
3.1. Coordinación interna:.....	5
3.2. Coordinación externa:.....	5
3.2.1. Relación institucional	5
HOSPITAL SAN JORGE.....	5
COORDINADORA DE TRASPLANTES DE ARAGÓN.....	6
3.2.2. Relación empresarial.....	7
4. SERVICIOS	8
4.1. Servicio de Nutrición	8
5. ACTIVIDADES.....	11
5.1. Campañas prevención e información.....	11
5.1.1. Folletos informativos de alimentación.....	11
5.1.2. Folletos de acogida ERCA.	14
5.1.3. Día mundial del riñón. 12 de marzo de 2.020	19
5.1.4. Día mundial del donante de órganos y tejidos. 3 de junio de 2.020.....	20
5.1.5. Día mundial del cáncer renal. 18 de junio de 2.020.....	21
5.2. Ocio y tiempo libre	23
5.2.1. I Convivencia ALCER-Huesca. Roda de Isábena.....	23
5.2.2. Convivencia Inter-ALCER Aragón-La Rioja – Navarra	24
5.3. Adecuación Sala diálisis.....	25
5.3.1. Televisión sala diálisis Hospital San Jorge. 18 de julio de 2.020	25
5.3.2. Termómetro a Hospital de Barbastro. 8 de octubre de 2.020	26
5.3.3. Termómetros a Hospital San Jorge. 3 de noviembre de 2.020	26
5.3.4. Termómetros a Hospital San Jorge. 4 de noviembre de 2.020	27
5.3.5. Termómetro a Hospital de Jaca. 4 de noviembre de 2.020.	27
5.3.6. Recepción de pantallas de protección individual. 7 de abril.....	28
5.3.7. Pantallas de protección para el Hospital Universitario San Jorge de Huesca. 7 de abril de 2.020.....	28
5.3.8. Gel hidroalcohólico y pantallas de protección para el Hospital de Barbastro. 15 de abril de 2.020.....	29

1. ALCER-HUESCA

1.1. La entidad

ALCER-Huesca, Asociación para la **Lucha Contra las Enfermedades del Riñón** de Huesca, es una entidad sin ánimo de lucro fundada el 15 de enero de 1.984.

La actividad de nuestra Asociación está dirigida a los enfermos renales de la provincia de Huesca, ya estén en diálisis, con trasplante de Riñón o cualquier tipo de enfermedad renal, incluyendo el trabajo con las familias.

<p>MISIÓN</p>	<p>Contribuir a la ayuda moral y física de todas las personas afectadas de enfermedades renales, así como la prevención y lucha contra estas enfermedades mediante el desarrollo de todas las actividades necesarias para ello.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ser la entidad referente en la provincia de Huesca en defensa de las personas con enfermedad renal. ○ Defender los intereses de los pacientes. ○ Promotora de la información en materia de prevención de enfermedades y de la donación de órganos. ○ Procurar cubrir las necesidades sociales y sanitarias expuestas por pacientes y asociados. 	<p>VISIÓN</p>
<p>VALORES</p>	<p>Transparencia en la gestión de la entidad Solidaridad para con los usuarios. Calidad de los servicios prestados Mejora continua de la entidad.</p>

Para lograr alcanzar la consecución de nuestra misión y visión, trabajamos considerando como nuestros ejes fundamentales:

- 1) La asistencia y la información a los enfermos del riñón en sus aspectos médico y social, especialmente en lo concerniente al fomento y proporción de esa asistencia por facultativos y personal sanitario especializado.
- 2) El fomento de la investigación de los problemas que plantean las enfermedades renales en sus aspectos médicos-asistenciales y socio-económicos, así como de la prevención de las mismas.
- 3) La divulgación sanitaria popular para dar a conocer la existencia de estas enfermedades y sus posibles soluciones terapéuticas, así como sus múltiples aspectos sociales y jurídicos.
- 4) La creación de Centros especializados en el tratamiento de dichos enfermos, así como las estructuras e instituciones necesarias para ello.
- 5) La colaboración con todas aquellas personas o entidades públicas o privadas, cuya actividad pueda conducir a la consecución de los fines de la Asociación.

1.2. Socios y socias



El cómputo total de personas asociadas en el año 2.020 es de 137 asociadas. Sumando este último año un total de 7 nuevas altas.

Además, se ha actualizado el carnet de socio/a y se les ha hecho entrega del mismo por correspondencia o presencial.

1.3. ¿Quiénes somos?

Asamblea General Socios.

La celebración de la Asamblea General tuvo lugar el domingo 1 de marzo de 2.020 en la Sede de la Asociación ALCER-Huesca de forma presencial.

En primera convocatoria a las 10 horas y en segunda a las 10:30 horas. Con esta segunda se da comienzo la Asamblea, finalizando a las 12:30 horas.

Junta Directiva

La junta directiva del año 2.020 consta de 9 personas:

- **Presidente:** Eric Guardamino Anhuaman
- **Vicepresidenta:** Erika Muñoz Bergua
- **Tesorero y secretario:** Juan José Monsón Pueo
- **Vocales:**

M.ª Teresa Alvira Banzo

M.ª Dolores Egea

José Manuel Gracia

José Luis Serrano

Enrique Escalona

M.ª Carmen Oliván

Equipo Técnico

Recursos Humanos

En marzo del año 2.020, se realiza la primera contratación personal propia de la entidad.

Se comienza con la contratación de una administrativa para permitir a la asociación mantener una continuidad de atención y permitir la apertura de la oficina en horario de lunes a viernes de 9:30h a 13:30h.

Además, se realiza una segunda contratación con una nutricionista para dar un servicio personalizado de dietética y nutrición a los socios y socias antiguos y nuevos.

Recursos técnicos y materiales

Contamos con la oficina central ubicada en la Calle Alcalde J.A. Llanas Almudévar en Huesca, donde contamos con tres puestos de trabajo fijos y una sala de reuniones para atender y pasar consulta de forma privada a las personas usuarias.

Además, estamos próximas a abrir un espacio destinado a nuestra entidad en Barbastro, hecho que se ha paralizado debido a la situación covid-19 y se tomará a inicios del 2.021.



2. DATOS DE LA PROVINCIA

En la Provincia de Huesca existen tres Hospitales que cuentan con Unidades de Diálisis:

- Hospital Universitario San Jorge de Huesca.
- Hospital Comarcal de Jaca.
- Hospital de Barbastro.

En estos centros se realizan dos tipos de tratamiento: Hemodiálisis y diálisis Peritoneal domiciliaria, este último solo se realiza en el Hospital de Huesca.

El número total de pacientes que están en tratamiento de Hemodiálisis es de **119**.



Mientras que las personas atendidas para el tratamiento de Diálisis Peritoneal Domiciliaria son un total de **8 pacientes**.

Las sesiones de Hemodiálisis se realizan de la siguiente forma

HOSPITAL COMARCAL DE JACA

- LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES → 1 turno de mañanas y 1 de tardes.

HOSPITAL UNIVERSITARIO DE SAN JORGE

- LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES → 1 turno de mañanas y 1 de tardes.
- MARTES – JUEVES – SABADO → 1 turno de mañanas y 1 de tardes.

HOSPITAL DE BARBASTRO

- LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES → 1 turno de mañanas y 1 de tardes.
- MARTES – JUEVES – SABADO → 1 turno de mañanas y 1 de tardes.

3. COORDINACIÓN

3.1. Coordinación interna:

Dentro de la propia entidad el trabajo que se realiza está basado en la coordinación entre las personas asociadas colaboradas, la administrativa, la dietista-nutricionista y los miembros de la Junta Directiva.

El trabajo colaborativo durante este año ha sido para la realización de actividades, el apoyo de campañas en días señalados y sobre todo en la adecuación de las Unidades de Diálisis en los hospitales para mejorar tanto la situación de ocio y de acceso y protección ante la covid-19.

3.2. Coordinación externa:

ALCER-Huesca está coordinada con entidades sociales externas e instituciones oficiales. Durante el año 2020 se mantuvo contacto con:

- Ayuntamiento de Huesca
- Ayuntamiento de Barbastro
- Hospital Universitario San Jorge: Unidad de diálisis y Sº de Nefrología
- Hospital de Barbastro: Unidad de diálisis y Sº de Nefrología
- Hospital de Jaca: Unidad de diálisis y Sº de Nefrología
- Coordinación de trasplantes de Aragón.
- Farmacias de la provincia
- Diputación de Huesca
- Asociaciones ALCER
- Asociaciones de personas con discapacidad
- Webdreams
- ...

3.2.1. Relación institucional

HOSPITAL SAN JORGE

- **16 DE ENERO DE 2020. REUNIÓN SITUACIÓN DE OBRAS DEL HOSPITAL DE JACA.**

Este encuentro se centró en darnos a conocer la nueva Unidad de diálisis del Hospital de Jaca y el periodo de obras con un plazo máximo previsto de dos meses de ejecución. Con la finalización de estas, la unidad contará con 16 monitores Fresenius y los últimos avances en materia de tratamiento de aguas.

Durante este periodo los pacientes de Jaca bajarán al Hospital Universitario San Jorge de Huesca a someterse a su tratamiento. Se coordinará al personal de Enfermería y Auxiliar del Hospital de Jaca para ayudar al personal del Hospital de Huesca.

○ **25 DE FEBRERO DE 2020. SERVICIO DE NUTRICIÓN.**

Se presenta el nuevo servicio de nutrición que se ha puesto en marcha por parte de la entidad.

Las doctoras presentan el nuevo protocolo de actuación para las posibles necesidades de los pacientes y para las actuaciones conjuntas entre diferentes ramas médicas. Se acuerda realizar unas jornadas con la nutrición como foco central con charlas informativas y taller de cocina práctica.

Además, se acuerda retomar el proyecto de ejercitación para la fistula en la que se concluyó que el diámetro de las pelotas de ejercitación.

Para terminar, por parte de las doctoras se sugirió promover y dar difusión a la asociación.



COORDINADORA DE TRASPLANTES DE ARAGÓN

○ **24 DE FEBRERO DE 2020.**

Se realiza una puesta en común sobre la labor de ALCER-Huesca y la Coordinadora de trasplantes de Aragón. En concreto sobre de las acciones con relación a la donación de órganos.

Se nos informa sobre los hospitales que realizan las extracciones de órganos que en la Provincia es el Hospital Universitario San Jorge, aunque en este no se realizan los trasplantes. Además, se tratan el tema de voluntades anticipadas haciendo hincapié en la donación de órganos.

Se finaliza con el tema del transporte de pacientes fuera de la provincia para ser trasplantados, debido a que el 061 no puede realizar dicho transporte por la finalización de contrato. Se informa que el SALUD y la consejería están trabajando en ello y esperan dar respuesta pronto.



3.2.2. Relación empresarial

○ 27 DE FEBRERO DE 2020. COLABORACIÓN WEBDREAMS

Se mantiene una reunión con la empresa Webdreams para la elaboración y planificación de proyectos para el año 2.020-2.021, quedando así consolidada, un año más, la colaboración entre ambos.



4. SERVICIOS

4.1. Servicio de Nutrición

Importancia de la nutrición

La ERC (Enfermedad Renal Crónica) se encuentra reconocida como un problema de salud mundial. Presenta una prevalencia del 10% de la población actualmente, y se prevé que aumente progresivamente. Además, es un factor independiente de morbilidad y riesgo cardiovascular.

La insuficiencia renal crónica se caracteriza por la incapacidad para excretar desechos nitrogenados, producto del metabolismo de las proteínas como la urea, amoníaco, creatinina, ácido úrico, entre otros, lo que provoca su acumulación en la sangre. Mientras la función renal este más disminuida, el acumulo de estos productos es mayor, desencadenando una condición denominada uremia.

La insuficiencia renal y la malnutrición aparecen frecuentemente asociadas, esta se encuentra presente entre el 18-75 % de los casos en diálisis. En el caso de la ERC tanto en tratamiento de hemodiálisis como diálisis peritoneal, una adecuada alimentación puede mejorar mucho el estilo y calidad de vida de estos pacientes, así como retrasar las complicaciones propias de esta fase de la enfermedad.

Está demostrado en numerosos estudios de investigación, que una adecuada educación nutricional en estos enfermos, así como la aplicación de una dieta adaptada a las características de cada uno de ellos (estado nutricional, fase de la enfermedad renal, otras posibles patologías, los gustos y preferencias), se observan grandes mejorías en el estado físico, psicológico y social del paciente, lo cual repercute de manera favorable en su estado de salud, pudiendo con ello mejorar su estilo y calidad de vida.

Nuestro servicio...

Debido a la importancia de la alimentación, desde la entidad se ha puesto en marcha en 2.020 el proyecto "*Servicio de Nutrición y dietética*".

La finalidad de este es ofrecer este servicio a los pacientes, independientemente de la fase de la enfermedad en que se encuentren: pre-diálisis, diálisis o trasplante, para poder realizar una valoración nutricional exhaustiva y pautar un tratamiento dietético individualizado.

Además, se va a hacer seguimiento de control dietético con una periodicidad mensual según los requerimientos de cada paciente.

Este servicio se ofrece a todos y todas las pacientes de nefrología, independientemente de su condición de asociados.

EL OBJETIVO GENERAL:

Psico-educar a los enfermos renales sobre la importancia de la alimentación con relación a la nutrición y las pautas dietéticas en este colectivo, para crear y reforzar hábitos

alimenticios adecuados a su situación y erradicar aquellos comportamientos que resulten nocivos para mejorar su calidad y estilo de vida.

LOS OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Mantener un estado nutricional adecuado del paciente, previniendo situaciones de posibles déficits alimentarios o evitando estados de sobrepeso u obesidad.
2. Minimizar los síntomas y posibles complicaciones de la enfermedad.
3. Conservar los parámetros bioquímicos alterados por la ERC dentro de los valores normales.
4. Evitar los efectos secundarios del tratamiento farmacológico producidos a consecuencia del tratamiento.
5. Facilitar la alimentación de estos pacientes dándoles el soporte necesario para ello, involucrando al mismo en su autocuidado y corresponsabilidad en el tratamiento.
6. Transmitir a los pacientes en diálisis que su alimentación no es tan complicada y restrictiva, modificando la percepción que en la actualidad tienen.

Actividades...

1. Actualiza información y documentación de los últimos estudios que se han llevado a cabo sobre los requerimientos nutricionales y pautas dietéticas en diálisis.
2. Consulta de valoración nutricional a los pacientes que se encuentran actualmente en diálisis. Fundamentalmente se les pasará una escala de screening nutricional con el fin de detectar el porcentaje y el grado de malnutrición en este colectivo.
3. Realizar una encuesta dietética para valorar sus hábitos dietéticos con el objetivo de detectar los posibles errores en su alimentación.
3. Establecer diversos contactos con Facultativos de los Servicios de Nefrología con el fin de asesorarnos sobre los aspectos médicos de los pacientes en esta fase como son: parámetros de diálisis, historia clínica, datos analíticos, tratamiento farmacológico...
4. Servicios individuales y grupales adaptados a las necesidades individuales de cada usuario.
5. Reuniones con todo el equipo de trabajo para valorar y evaluar la evolución del proyecto.

Promoción del servicio...

- **9 DE MARZO DE 2.020, EN EL DIARIO DEL ALTO ARAGÓN.**

Nota de prensa sobre la importancia de la nutrición para las personas con ERC (Enfermedad Renal Crónica). Acto que refleja el Día Mundial del Riñón 2.020.



- **11 de noviembre de 2.020. Redes ALCER**

Hacemos la despedida y los agradecimientos a nuestra nutricionista Raquel.

“Nuestro mayor agradecimiento a esta gran profesional y persona por la ayuda que ha brindado a nuestro colectivo. Nuestros mejores deseos para esta nueva etapa que muy pronto emprenderás y ojalá nuestros caminos se vuelvan a encontrar.

- **15 de diciembre de 2.020. Redes ALCER.**

Presentamos a la nueva nutricionista Ana Cardiel quien da relevo a Raquel Mauri y se hará cargo del servicio de nutrición de la entidad.



5. ACTIVIDADES

Pese a la situación de crisis sanitaria este año 2.020. Desde ALCER se han trabajado cuatro líneas de actuación de intervención, siempre cumpliendo los protocolos establecidos y paralizando los eventos cuando ha sido necesario por falta de seguridad.

Estos proyectos de intervención se han trabajado en tres líneas generales:

1. Campañas de prevención e información.
2. Actividades de Ocio y Tiempo Libre
3. Adecuación de salas de diálisis en los Hospitales.

5.1. Campañas prevención e información.

Todas las acciones llevadas a cabo en esta línea de actuación están guiadas por la visión de ser promotor de información.

5.1.1. Folletos informativos de alimentación.

Elaboramos tres tipos de folletos informativos que contienen información detallada referente a la alimentación para los pacientes renales diferenciando en las posibles necesidades dependiendo del tipo de grado de la enfermedad.

Existen diversos folletos según la tipología de los alimentos.

FOLLETO SOBRE EL FÓSFORO.

TELEFONOS DE INTERÉS:

- Hospital General San Jorge de Huesca
Tel. 974247000
- Hospital Alta Resolución Pirineo (Jaca)
Tel. 974355331
- Hospital de Barbastro
Tel. 974249000 ext:529295

ALCER-HUESCA
Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
C/ Alcalde J.A. Llanas Almudévar, 25 Bajos / 22004 Huesca
Tel. 974 24 09 93 – 675 66 66 11
info@alcerhuesca.com - www.alcerhuesca.com

Gobierno de Aragón **salud**

EL FÓSFORO EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

La Sociedad Española de Nefrología recomienda las siguientes APP como herramienta para mejorar la alimentación de los pacientes con enfermedad renal crónica. Incluye guía de alimentos, recetas y menús validados.

AGRADECIMIENTOS Este folleto se ha realizado en colaboración con la unidad de nefrología del Hospital San Jorge de Huesca.

ALCER-HUESCA
Asociación para la lucha contra las enfermedades del Riñón

ALIMENTOS CON FÓSFORO

¿Qué es el fósforo?
El fósforo es un mineral que se encuentra en los huesos.

¿Por qué es importante el fósforo para usted?
Los riñones que funcionan normalmente, pueden eliminar el fósforo que ingerimos con los alimentos. Cuando usted tiene Insuficiencia Renal Crónica, sus riñones no lo pueden eliminar. Las concentraciones altas de fósforo en sangre pueden calcificar sus arterias y comprometer el riego sanguíneo de cerebro, corazón y piernas.

¿Qué concentración de fósforo es recomendable si tengo Insuficiencia Renal Crónica?
La concentración de fósforo máxima permitida es 4.5 mg/dl en pacientes de ERCA (Enfermedad Renal Crónica Avanzada), y 5.0 mg/dl para pacientes en diálisis.

¿Cómo puedo controlar mi concentración de fósforo?
Puede mantener su concentración de fósforo en niveles normales, modificando su dieta, ingiriendo menos alimentos con fósforo y tomando sus medicamentos correctamente. Estos fármacos, llamados en general **QUELANTES DEL FÓSFORO**, atrapan el fósforo ingerido con la dieta en el intestino.

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE FÓSFORO QUE SE DEBEN LIMITAR O EVITAR

- Cerveza, té, café soluble.
- Bebidas con chocolate o cacao y chocolate.
- Bebidas preparadas con leche.
- Leche y sus derivados (quesos, mantequilla, yogur).
- Postres industriales (natillas, helados, gelatina).
- Galletas, pan, snacks.
- Carnes procesadas.
- Sopas de sobre y preparados para caldos.
- Visceras animales.
- Sardinias, salmón, atún (pescados azules).
- Salsa de soja.
- Cereales integrales, pan integral.
- Frutos secos (nueces, cacahuetes, almendras, pipas).

ALIMENTOS COMPLETAMENTE DESACONSEJADOS

- Precocinados (pizzas, pastas).
- Bollería Industrial.
- Embutidos (salchichas, fiambres, mortadela).
- Refrescos (Coca Cola, Fanta, Sprite, etc...)

RECUERDEN

- EVITAR los rebozados y precocinados (CAMBIA LISTA PARA SERVIR).
- EVITAR quesos curados y semicurados (MEJOR FRESCOS).
- EVITAR LOS DESHATADOS (ELEGIR LECHE SEMIDESNATADA).
- EVITAR LOS REFRESCOS.
- MEJOR consumir solamente la clara de huevo, es una buena fuente de proteína.
- MEJOR consumir carnes y pescados blancos: merluza, gallo, lenguado, pollo, pavo.

Importante

ATENCIÓN LOS QUELANTES DEL FÓSFORO, DEBEN TOMARSE DURANTE LAS COMIDAS (NI ANTES, NI DESPUÉS)

FOLLETO SOBRE LIQUÍDOS Y SAL.

TELÉFONOS DE INTERÉS:

- Hospital General San Jorge de Huesca
Tel. 974247000
- Hospital Alta Resolución Pirineo (Jaca)
Tel. 974355331
- Hospital de Barbastro
Tel. 974249000 ext:529295

ALCER-HUESCA
Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
C/ Alcalde J.A. Llanas Almudévar, 25 Bajos / 22004 Huesca
Tel. 974 24 09 93 - 675 66 66 11
info@alcerhuesca.com - www.alcerhuesca.com

La Sociedad Española de Nefrología recomienda las siguientes APP como herramienta para mejorar la alimentación de los pacientes con enfermedad renal crónica. Incluye guía de alimentos, recetas y menús validados.

APP validadas:

- Diálisis 24h
- PUKONO

AGRADECIMIENTOS Este folleto se ha realizado en colaboración con la unidad de nefrología del Hospital San Jorge de Huesca.

LIQUÍDOS Y SAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS PACIENTES EN HEMODIÁLISIS

ALCER-HUESCA
Asociación para la lucha contra las enfermedades del Riñón

LOS LIQUÍDOS

EL AGUA: Se halla en todos los productos líquidos y en distinta proporción en los alimentos sólidos. A mayor cantidad de sal en la dieta, más retención de agua se producirá, provocando aumento de peso, hinchazón, hipertensión arterial e incluso fallo cardíaco.

Recomendaciones:

- Deben tomarse aguas no mineralizadas, fe o café ligero.
- Si podrá tomar tanta cantidad de líquidos como cantidad de orina se haga en 24 horas, más aproximadamente medio litro más.
- El paciente en diálisis que no orine nada, no debería tomar más de 500 cc el día.
- Intentar tomar la menor agua posible con la medicación.

CONSEJOS PARA CONTROLAR LOS LIQUÍDOS:

- Lavarse la boca con abundante líquido, frecuentemente, sin tragarlo.
- Utilizar cubitos de hielo de agua con unas gotas de zumo de limón natural para aliviar la sed (cada cubito son 30cc de agua).
- Repartir durante el día la cantidad total de líquido, en vasos pequeños.
- Estimular la saliva con chicles o caramelos mentolados sin azúcar.
- Evitar la sal y los alimentos salados.
- Tostar el pan y escurrir las sopas, para eliminar el líquido.
- Saltar la verdura después de cocinarla.
- Pesarse cada día por la mañana (intentar no ganar más de 1 kilo de peso por día).

RECOMIENDA: EL AGUA NO SÓLO SE ENCUENTRA EN LOS ALIMENTOS LIQUÍDOS

LA SAL

EL SODIO: Es un componente de la sal. Curiosamente tiene un sabor dulce, pudiéndose encontrar en alimentos dulces (mermeladas, jamón York, ...). Su exceso provoca sed y retención de líquidos.

DEBEN EVITARSE:

- Añadir sal a las comidas (ni en la cocina, ni en la mesa)
- Bebidas con gas (sólón, aguas carbonatadas)
- Salsas preparadas (mayonesas, mostazas), sopas de sobre
- Productos en conserva
- Extractos de carne y pescado (cubitos Maggi, Avecrem)
- Comidas precocinadas, platos preparados
- Aperitivos (olivas, patatas, pimientos, cacahuetes, berberechos)
- Embutidos, carnes saladas y ahumadas, casquería (sesos, riñones)
- Pescados salados o ahumados (anchas, bacalao, sardinias, atún, salmón, arenque). Mariscos y crustáceos
- Materias grasas saladas (mantequilla, becón, etc...)
- Salsa de soja

Recomendaciones:

Para cocinar las comidas y hacerlas más salrosas podemos utilizar otros CONDIMENTOS diferentes a la sal como son:

Ajo, cebolla, canela, laurel, menta, nuez moscada, orégano, perejil, piel de limón o naranja, pimienta blanca, negra o verde, tomillo, vainilla, romero, vinagre, vino o licores **todo en pequeña cantidad.**

5.1.2. Folletos de acogida ERCA.

Este material se desarrolla para facilitar la información sobre la enfermedad, los tratamientos y los cuidados que se deben tener para mejorar las condiciones de vida. Estos folletos informativos se reparten desde las propias consultas de ERCA.

FOLLETO DE ACOGIDA EN ERCA

¿Qué hábitos debo de tener en cuenta?
Realizar ejercicio físico adecuado a su edad y condición física, un buen comienzo es caminar y evitar el sedentarismo, así como no fumar y evitar el alcohol. Controle su peso y si es posible anótelos.

¿Cómo debo vigilar la alimentación?
Siga las indicaciones del personal de enfermería en ERCA y vigile los alimentos altos en sodio, fósforo y potasio.

¿Cuántas veces debo de tomarme la tensión arterial?
Es recomendable tomar la tensión arterial y apuntar las cifras para la siguiente visita. Si no, acuda a su centro de salud o farmacia para tomársela. Al realizar la medición es mejor en una posición relajada, realizarla antes de desayunar y de cenar anotando dos o tres mediciones y dejando un descanso entre ellas.



¿Qué hago si tengo alguna duda?
No dude en consultarnos telefónicamente de cualquier cambio de cita, consultas o problema. Si es preciso anótese antes de la consulta cualquier pregunta que tenga sobre su tratamiento o las distintas pruebas a realizar.

Folleto impreso por: **ALCER HUESCA**
Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
Tel. 974 24 09 93 - 675 66 66 11
info@alcerhuesca.com - www.alcerhuesca.com





**DOCUMENTO DE ACOGIDA A
PACIENTES
EN LA CONSULTA DE ENFERMEDAD
RENAL CRÓNICA AVANZADA ERCA**



Hospital de Barbastro
Servicio de Nefrología. Planta Segunda
Unidad de Hemodiálisis y consulta ERCA
Teléfono 974 24 90 00 Ext. 529295 Horario de 8 a 20 H.
Supervisión - Teléfono: 974 24 90 00 Ext. 529279
Despacho médico - Teléfono: 974 24 90 00 Ext. 529296
Secretaría - Teléfono: 974 24 90 49 Horario de 8 a 15 H.

¿Qué son los riñones?
Son dos órganos que limpian la sangre eliminando los productos de desecho y el exceso de líquido del cuerpo, además de regular la tensión arterial y otras funciones hormonales de la sangre y los huesos.



¿Qué ocurre cuando los riñones fallan?
Cuando los riñones no realizan adecuadamente su función y pueden aparecer diferentes síntomas como cansancio, anemia, edemas, calambres, náuseas y vómitos. En ocasiones puede no notar nada ya que los riñones pueden no doler.

¿Qué es la consulta ERCA y cuáles son los objetivos?
Es una consulta formada por nefrólogos y enfermeras de enfermedad renal crónica avanzada ERCA. El objetivo es frenar la progresión de la enfermedad y de los síntomas con el manejo en hábitos saludables, ejercicio, dieta, medicación y el apoyo para el proceso de toma de decisiones en la terapia renal sustitutiva.

¿Cómo se harán las revisiones?
De manera periódica en la consulta de enfermería y del nefrólogo. Es recomendable el acompañamiento por un familiar o amigo. Se le anotará en el informe la fecha de la siguiente cita.

¿Qué debo de preparar antes de cada consulta?
Las revisiones suelen realizarse con analítica de sangre y/o orina reciente (una semana antes) que se extraerán preferiblemente en su Centro de Salud.
Si ha ido a otro especialista o tiene la medicación modificada, traiga los informes y el listado de la medicación que está tomando actualmente.
¿Qué debo hacer con la medicación indicada en el informe?
Tómese la medicación de la forma indicada en la consulta. Si le pautan Eritropoyetina se recogerá en la planta baja del hospital general con el volante correspondiente. Se guardará en nevera y se administrará en el centro de salud o se auto punccionará de la manera indicada por el equipo de enfermería.



¿Y si me mandan hierro intravenoso o una transfusión?
Acudirá a Hospital de día, situado en el edificio anexo al hospital (entrada frente a la puerta de consultas) con cita previa y con el volante correspondiente en los días indicados.

¿Cómo me tengo que citar rayos u otras pruebas?
Se citará en el servicio de radiodiagnóstico en la planta 2ª o acudirá a citas externas (consultas externas, también en la 2ª planta).

Me han mandado a medicina preventiva ¿dónde tengo que ir?
El servicio de medicina preventiva está en la 4ª planta del Hospital. Siga las instrucciones que le indicarán allí, así como el calendario de vacunaciones.

FOLLETO DE CUIDADOS DE LA FISTULA

Ejercicios de maduración de la fistula arteriovenosa:

- Comenzar a realizar ejercicios desde el momento que le indique la enfermera de la consulta ERCA, tras la retirada de puntos.
- Es necesario que se **desarrolle** la fistula arteriovenosa para poderla utilizar una vez comience la hemodilísis.
- El tiempo de **maduración** es de 4/6 semanas.
- Ejercicios de mano o muñeca (si su fistula está a nivel de muñeca):**
 - Comprimir una pelota blanda con fuerza abriendo y cerrando 10 minutos 2 o 3 veces al día.
- Ejercicios de brazo o codo (si su fistula está a nivel de codo):**
 - Con el brazo apoyado y la muñeca colgando **subir y bajar** la muñeca durante 10 minutos 2 o 3 veces al día.
 - Comenzará con un peso ligero aumentando **progresivamente** hasta llegar a un kilo (botella de agua o cualquier peso).
 - No flexionar completamente el brazo para no comprimir la fistula.



CUIDADOS TRAS LA REALIZACIÓN DE UNA FÍSTULA ARTERIOVENOSA (FAV)



Hospital de Barbastro
Servicio de Nefrología, Planta Segunda
Unidad de Hemodilísis y consulta ERCA
Teléfono 974 24 90 00 Ext. 529295 Horario de 8 a 20 H.
Supervisión - Teléfono: 974 24 90 00 Ext. 529279
Despacho médico - Teléfono: 974 24 90 00 Ext. 529296
Secretaría - Teléfono: 974 24 90 49 Horario de 8 a 15 H.

Contacte una vez realizada la FAV ya que se hará un seguimiento ecográfico del estado de su FAV desde su centro de referencia (consulta de accesos vasculares o su centro de diálisis).

Folleto impreso por: **ALCER HUESCA**
Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
Tel. 974 24 09 93 - 675 66 66 11
info@alcerhuesca.com - www.alcerhuesca.com



¿Qué es una fistula arteriovenosa o FAV?

Es un acceso vascular que consiste en **unir** una arteria y una vena para conseguir un mayor flujo de sangre que permita realizar la hemodilísis. Se realizará mediante una **pequeña operación** con anestesia local por los cirujanos vasculares en quirófano. Quedará una herida con varios puntos de sutura.

¿Dónde está localizada?
Habitualmente está localizada en el **antebrazo o muñeca** del miembro no dominante, aunque puede localizarse en otra zona, esto dependerá de las características que cada paciente.

Cuidados después de la operación:

- Compruebe cada día el funcionamiento de la fistula arteriovenosa palpando el thrill (vibración percibida al colocar la mano por encima de la cicatriz de la FAV).
- Vigile los signos de infección: dolor, enrojecimiento, fiebre, inflamación.
- Si tiene dolor **evite ibuprofeno o aspirina**, puede tomar paracetamol.
- Mantenga la zona **seca y tapada** hasta la retirada de los puntos.
- Si precisa **cambiar de apósito**, utilice suero fisiológico y antiséptico (betadine o povidona yodada).
- A partir de las 24/48h **realice ejercicios suaves** abriendo y cerrando la mano, evitando movimientos bruscos.
- Mantenga el brazo **elevado** utilizando una almohada debajo.
- Los puntos se **retirarán** en unos 7/10 días en la consulta de accesos vasculares, ERCA o en su centro de salud de referencia.

Cuidados generales de la FAV

- Mantenga una correcta **higiene** personal y del brazo de la fistula lavando con agua templada y jabón. Use crema hidratante habitual.
- Familiarícese con el sonido de su fistula (vibración o thrill) palpando varias veces al día y comprobando su presencia.
- Si nota cualquier **alteración o cambio en el aspecto** (dureza, dolor, calor, o inflamación) llame al teléfono indicado al inicio o acuda a urgencias.
- Si le van a tomar la tensión arterial **NUNCA** de ese brazo.
- No** permita que le saquen sangre ni pongan medicación en ese brazo.
- Evite** coger peso, recibir golpes o ejercicios bruscos que puedan bajar su tensión.
- No** lleve ropa, bolsos o accesorios (relojes) que le compriman.
- No** apoyarse, rascarse, ni dormir encima del brazo de la fistula.
- Evite** los cambios bruscos de temperatura (frío o calor).
- Evite** posar o estornudar en dirección a la FAV.
- Cuidado** con las picaduras de insectos y arañazos de animales.




FOLLETOS DE RECOMENDACIONES PARA CATÉTER



Unidad de hemodiálisis

Recomendaciones habituales:

1. Realice ejercicio dentro de sus posibilidades.
2. Controle la ingesta de líquidos (lo que orine +500ml).
3. Tómese la medicación prescrita.
4. Evite hábitos tóxicos (alcohol, tabaco, drogas)
5. Siga las recomendaciones dietéticas respecto al sodio, potasio y fósforo.



TELÉFONOS DE INTERÉS:

- Unidad de Hemodiálisis: Ext- 529.295 Horario de 8 a 20 h.
- Supervisor: Ext. 529.279
- Despacho médico: Ext. 529.296
- Secretaría Nefrología: 974 249049

Folleto impreso por: **ALCER HUESCA**
Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
Tel.: 974 24 09 93
Móvil: 675 66 66 11
info@alcerhuesca.com
www.alcerhuesca.com



GOBIERNO DE ARAGON **salud**

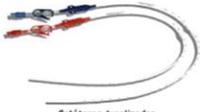
RECOMENDACIONES GENERALES AL PORTADOR DE CATÉTER TUNELIZADO PARA HEMODIÁLISIS



Hospital de Barbastro
Teléfono 974 24 90 00
Ctra. Nacional 240 s/n
Unidad de Hemodiálisis: Planta Segunda.
Acceso directo: por la parte posterior de la puerta principal del Hospital.

¿Qué es un catéter venoso central?

Es un tubo que se canaliza en una vía venosa de gran calibre (generalmente cuello, pecho o ingle) y que se utiliza como acceso vascular para la hemodiálisis. Quedará fijado bajo la piel dejando uno o dos orificios de salida del catéter.

¿Quién se encarga de colocarlo?
El servicio de

¿Cómo debo cuidarlo?

- Adecuada higiene personal.
- Ducha habitual, evitando baños de inmersión y piscinas, ríos o playas.
- Evite tirantes y golpes bruscos.
- Está desaconsejado llevar collares o cadenas.
- Evite utilizar tijeras u objetos cortantes cerca del catéter.
- No mover, manipular ni destapar el catéter ni el apósito del orificio de inserción.

Cuidados en la sesión de hemodiálisis:

- Acuda con ropa cómoda y holgada.
- El catéter será utilizado exclusivamente por el personal de hemodiálisis. NO permitir el uso con otros fines.
- El personal de enfermería manejará de manera aseptica el catéter durante la conexión y desconexión.
- Uso de mascarillas: tanto para el personal como pacientes antes de la conexión/desconexión.
- No moverse en la conexión y desconexión.
- Cura: la cura del orificio de inserción y el cambio de apósito se realizará una vez por semana, aunque se curará o cambiará el apósito siempre que sea necesario.
- Seguridad del catéter: el catéter dispone de pinzas y tapones de bioseguridad que evitan la salida de la sangre y reducen las

infecciones. Ambos dispositivos nunca deberán ser manipulados por parte del paciente.

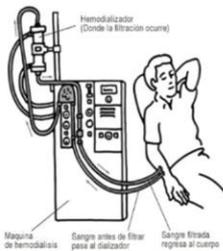
Complicaciones:

- **Infección de la piel o del orificio**
 - Enrojecimiento de la zona, picor, calor o escalofríos.
 - El apósito podría aparecer manchado.
- Sangrado
- Alergia al apósito
- Dolor
- Fiebre

Ante cualquier alteración del catéter avise al personal de enfermería llamando por teléfono a la unidad de hemodiálisis 974 249000 extensión 529.295 o acuda a urgencias.

FOLLETOS DE RECOMENDACIONES POR LA FISTULA

Esquema de la hemodiálisis:



Hemodializador
(Donde la filtración ocurre)

Máquina de hemodiálisis

Sangre antes de filtrar pasa al dializador

Sangre filtrada regresa al cuerpo

Recomendaciones habituales:

1. Realice ejercicio dentro de sus posibilidades.
2. Controle la ingesta de líquidos (lo que urine \approx500ml).
3. Tómese la medicación prescrita.
4. Evite hábitos tóxicos (alcohol, tabaco, drogas)
5. Siga las recomendaciones dietéticas respecto al sodio, potasio y fósforo.

TÉLFONOS DE INTERÉS:

- Unidad de Hemodiálisis: Ext- 529.295
Horario de 8 a 20 h.
- Supervisor: Ext. 529.279
- Despacho médico: Ext. 529.296
- Secretaría Nefrología: 974 249049

Folleto impreso por: **ALCER HUESCA**
Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
Tel.: 974 24 09 93
Móvil: 675 66 66 11
info@alcerhuesca.com
www.alcerhuesca.com



GOBIERNO DE ARAGON **salud**

RECOMENDACIONES GENERALES AL PORTADOR DE UNA FÍSTULA ARTERIOVENOSA (FAV)



Hospital de Barbastro
Teléfono 974 24 90 00
Ctra. Nacional 240 s/n°
Unidad de Hemodiálisis: Planta Segunda.
Acceso directo: por la parte posterior de la puerta principal del Hospital.

Cuidados generales de la FAV:

- Mantenga una correcta higiene personal y del brazo de la fistula lavado con agua y jabón.
- Use crema hidratante habitual.
- Si le van a tomar la tensión arterial **NUNCA** de ese brazo.
- **No** permita que le saquen sangre ni pongan medicación en ese brazo.
- **Evite** coger peso, recibir golpes o ejercicios bruscos.
- **No** llevar ropa, bolsos o accesorios (relojes) que le compriman.
- **No** apoyarse, rascarse, ni dormir encima del brazo de la fistula.
- **Evite** los cambios bruscos de temperatura (frío o calor).
- **Evite** toser o estornudar hacia la FAV.
- **Cuidado** con las picaduras de insectos y arañazos de animales.

**Cuidados en la sesión de hemodiálisis:**

- **Cremas anestésicas:** si utiliza alguna, póngase la cantidad de un garbanzo y retírela 30' antes de entrar a diálisis. **NO** tocar con plásticos o vendas.
- **Lavado del brazo:** siempre en el lavabo con agua y jabón antes de entrar a la unidad.
- **Desinfección previa:** por parte del equipo de enfermería.
- **Auta-compresión** por parte del paciente antes de la canalización de las agujas frente al uso de torniquete.
- Correcta **sujeción** de las agujas con esparadrapo.
- **No mover** el brazo durante la sesión.
- **Compresión** al finalizar con gases: debe de ser constante, sin interrupciones, lo suficientemente intenso y en la medida de lo posible por el propio paciente un mínimo de 10 minutos.
- **Elevar el brazo** al acabar para favorecer la hemostasia
- Si es necesario se puede utilizar pinzas hemostáticas.
- **Cura** de los orificios de punción y taponar con tinte o apósito tras la sesión.
- **No retirar** la cura hasta el día siguiente. Si está muy pegado utilizar agua tibia.
- **No retirar** la costra de la herida.

Complicaciones de la FAV:

- Si nota cualquier alteración o cambio en el aspecto como calor, frialdad, dolor, supuración o endurecimiento avise al 974249000 extensión 529.295 o acuda a urgencias.**
- **Parada de FAV:** familiarícese con el sonido de su fistula (vibración o thrill) palpando varias veces al día y comprobando su presencia.
 - **Hematoma:** utilizar pomadas indicadas (tipo Thrombocid) 2 o 3 veces al día. También puede poner el brazo con agua tibia y sal.
 - **Sanguinación:** presionar suavemente como se hace en la sesión de diálisis con gases. Utilizar esparadrapo o apósito. Nunca utilizar un vendaje compresivo.



El 29 de enero de 2.020 se hace entrega de este material al Hospital de Barbastro.



5.1.3. Día mundial del riñón. 12 de marzo de 2020

La actividad para el día mundial del riñón consiste en ubicar dos mesas informativas en las que habrá material: pegatinas, información de la asociación y folletos informativos.

El día 12 se realiza en el Hospital Universitario San Jorge de Huesca en horario de 9:30 a 13h. y el día 13 de marzo en el Hospital de Barbastro de 10 a 13 h.

Día Mundial del Riñón
12 de marzo 2020

España, lista para frenar la enfermedad renal Prevención y detección precoz para cualquier persona en cualquier lugar

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA... UNA ASESINA SILENCIOSA

UNO DE 10 LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA AFECTA AL 10% DE LA POBLACION

¿A QUIÉN AFECTA?

- La enfermedad renal puede afectar y progresar de todos los estilos de vida.
- La enfermedad renal afecta a 75 millones de personas en España.
- El 75% de las personas con enfermedad renal no saben que la tienen.

¿ESTÁS EN RIESGO?

- ¿Tienes presión arterial alta?
- ¿Tienes diabetes?
- ¿Tienes historial familiar de enfermedad renal?
- ¿Tienes sobrepeso?
- ¿Tomas medicamentos como aspirina, ibuprofeno, acetaminofén o antibióticos?

SI HAS CONTESTADO AFIRMATIVAMENTE A UNA O VARIAS DE ESTAS CUESTIONES, PÁRALA CON TU MÉDICO!

LAS 8 REGLAS DE ORO PARA REDUCIR EL RIESGO

- Mantén un peso, dieta y estilo de vida saludables.
- Evita fumar y beber alcohol.
- Controla y controla tu nivel de glucosa en sangre.
- Controla y controla tu presión arterial.
- Mantén una ingesta de líquidos adecuada.
- No fumes.
- No te automediques ni tomes anti-inflamatorios ni analgésicos regularmente.
- Controla tu función renal si tienes uno o más factores de "alto riesgo", por ejemplo si tienes: diabetes, hipertensión, obesidad.



Foto de la mesa informativa instalada en la entrada de consultas externas del Hospital Universitario San Jorge de Huesca.

5.1.4. Día mundial del donante de órganos y tejidos. 3 de junio de 2020.



Para conmemorar el día del donante, el presidente de ALCER-Huesca realizó una entrevista en Radio Huesca y en el Diario del Alto Aragón, en el que contó su historia como paciente renal trasplantado y dio a conocer la situación de los pacientes renales, así como de la asociación.



Diario del Alto Aragón 35 años



Edita: PUBLICACIONES Y EDICIONES DEL ALTO ARAGÓN SA
 Presidente del Consejo de Administración: Miguel de Tera López-Muñoz
 Consejero Delegado: José Andrés Nalda Mejías • Director de medios de Henneo
 Huesca: Ignacio Vilalet Alonso • Gerente: Ignacio González Díez • Director: Javier
 García Andueza • Subdirectora: Elena Palomares • Responsable de Huesca y Comarca:
 Jorge Orús • Redacción jefe: Myriam Martínez (Digital) y Jorge Naya (Alto Aragón Dos)
 Jefe de sección: Mercedes Martínez (Ciencia) y Miguel Ángel Blasco (Deportes)

Calle Ronda Estación 4, 22005 Huesca. Teléfono: 974215656 (Centralita), Telefax: 974215657 (Redacción) y 974215658 (Publicidad y Administración). Depósito Legal: HU 256/1985

ERIC IVÁN GUARDAMINO ANHUAMAN
 El presidente de Alcer Huesca habla sobre la situación actual de los enfermos del riñón

“Los fallecidos por la covid-19 se descartan como donantes”

S.C.O.

HUESCA. “El gesto altruista de la donación es el gesto más solidario que se puede tener con otras personas, por eso nuestro lema es ‘Donar es Amar’”.

Con estas palabras, Eric Iván Guardamino Anhuaman conmemoró esta semana el Día Nacional del Donante de Órganos, Tejidos y Células, en cuyo marco pidió que esta acción “sea continua y creciente”.

“Exhortamos a todas las administraciones públicas competentes en materia de sanidad a fomentar la donación. De igual forma debemos hacer llegar este mensaje a toda la sociedad”, asegura el presidente de Alcer Huesca, asociación que lucha contra las enfermedades del riñón.

En 2019 se registraron cuatro donantes en la pro-

vincia oscense, pero hay que tener en cuenta que las cifras proporcionadas anualmente “no reflejan el número exacto de residentes donantes de la zona, ya que muchos donantes por su gravedad son derivados a hospitales de Zaragoza y cuando la familia del paciente decide donar, es el hospital donde sucede el hecho el que añade un donante más a su lista anual”, matiza.

Los pacientes del Alto Aragón integran “una única lista de espera” en toda la Comunidad, donde “17 personas están esperando para recibir un trasplante renal”, informa.

En los últimos años, la situación de los enfermos ha mejorado considerablemente. “La medicina y la tecnología no se detienen, los pacientes de hoy en día reciben una mejor diálisis



Eric Iván Guardamino Anhuaman.

que años atrás”, confirma el presidente de Alcer.

Guardamino explica que existen dos terapias: “El trasplante es el mejor tratamiento renal sustitutivo que existe, pero también tenemos la diálisis en dos modalidades: hemodiálisis (se recibe en el hospital) y diálisis peritoneal (se realiza en casa)”.

Una vez que los pacientes reciben el trasplante, el mayor cambio “es que te olvidas de conectarte a una máquina”, celebra.

“Con el tiempo puedes dedicarte nuevamente tiempo a tu familia oocio-

nes, pero eso no significa que dejes de ser un paciente renal, simplemente cambian tus cuidados”, matiza.

A la pregunta de cómo está afectando la crisis del coronavirus al colectivo, el presidente de Alcer contesta que ha tenido graves consecuencias.

“Desde que se declaró el estado de alarma el pasado 14 de marzo, la actividad de donación y trasplante se ha reducido de forma sustancial, afrontando una caída de hasta el 85 %. Los casos confirmados de fallecimiento por covid-19 se

descartan como donantes, ya que se desconoce si la enfermedad se transmite a través del trasplante”, comenta.

Pero esta situación no ha parado la labor de Alcer, que es muy intensa: “Damos información nutricional, sobre minusvalías y pensiones, sobre la insuficiencia renal crónica; apoyo psicológico a los enfermos y sus familias, convulsiones para los pacientes, gestión de plazas de diálisis en vacaciones, asesoramiento de últimas voluntades y elaboración del ‘Carnet de Donante’”. ●

Chispa:

Intenta atracar una caja de ahorros pero solo se lleva el bolso de una empleada

La Policía Nacional ha detenido en Jaén a un conocido delincuente, de 54 años, como presunto autor del intento de atraco de una caja de ahorros donde amenazó con un cuchillo a una empleada que en un principio creyó que todo era una broma. A falta de botín, se acabó llevando el bolso de la empleada, con 40 euros. Según informó la Policía Nacional, el detenido amenazó a la empleada con un cuchillo exigiendo la entrega inmediata del dinero de la caja, pero ante la negativa de esta, optó por robarle el bolso y darse a la fuga. Los hechos ocurrieron el pasado martes cuando la cajera de una sucursal bancaria, en la calle Miguel Castillejo, en Jaén capital, se encontraba en su puesto de trabajo. La empleada vio entrar a un individuo, que cubría su cabeza con una capucha y seguidamente le exigió el dinero de la caja. ● E.P.

5.1.5. Día mundial del cáncer renal. 18 de junio de 2020

Para conmemorar el día mundial de cáncer renal se realizan actividades de promoción sobre prevención y conciencia de la enfermedad. Este año se realizan exclusivamente de forma telemática.



A través de la promoción por redes sociales se comparte las imágenes de la propias entidad. Además se promociona con el material enviado por la federación estatal.



DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER RENAL



Necesitamos hablar sobre el Ejercicio Físico

18 de Junio de 2020

www.alcer.org
www.worldkidneycancerday.org

Cáncer de células renales es responsable de un 2-3% de todos los tumores malignos en el adulto.

Es dos veces más frecuente en hombres que en mujeres.

La mayoría de los casos se diagnostican entre la 4ª y la 6ª década de la vida (a partir de los 50 años de edad), pero se puede presentar a cualquier edad.



El hábito tabáquico (dobla el riesgo de desarrollar esta enfermedad), la exposición a ciertos productos químicos (cadmio, asbestos, petróleo) la obesidad, la enfermedad renal crónica adquirida en pacientes sometidos a diálisis crónica (30% de estos pacientes desarrollan un cáncer renal) y el uso indiscriminado de analgésicos (aspirina y fenacetina, en este caso más implicados en el desarrollo de cáncer de vías urinarias), se asocian con un incremento en la incidencia (número de nuevos casos por año) de esta enfermedad.

La Actividad Física

Protege contra la incidencia de cáncer renal gracias a diferentes mecanismos como la mejora del sistema inmune, disminución de la inflamación crónica, regula los valores de tensión arterial, mejora la resistencia a la insulina y previene la obesidad.



El ejercicio puede ayudar a prevenir el cáncer, controlar la progresión de la enfermedad, interactuar con los tratamientos antineoplásicos, y mejorar el funcionamiento físico y los resultados psicosociales de los pacientes.

Recomendaciones de Ejercicio Físico

ORGANIZA



COLABORAN



Es obligatorio contar con un consentimiento médico

- Ejercicio adecuado a tu condición física
- Intensidad moderada en los entrenamientos
- Ejercicios de respiración controlada
- Ejercicios de miembro inferior y miembro superior a modo de circuito
- Ejercicios abdominales están indicados siempre y cuando no exista dolor en la ejecución
- Practicar actividad física al menos 1 hora después de la ingesta de medicación.
- Con nefrectomía evitar presión intraabdominal excesiva
- Con tratamiento de quimioterapia y radioterapia realizar ejercicio físico leve o moderado
- En pacientes con inmunoterapia los ejercicios de fuerza muscular ayudan a conservar la densidad mineral ósea.
- No olvidar la que fuerza muscular permite una mayor independencia y disminuye la fragilidad en cualquier edad.
- El ejercicio físico aeróbico mejora la situación de fatiga central de personas diagnosticadas con cáncer renal

PATROCINAN



5.2.Ocio y tiempo libre

Las actividades orientadas en esta línea de trabajo se centran en fomentar el ocio de las personas con una enfermedad renal y sus familias. Se han organizado eventos que debido a la situación sanitaria existente no se han podido llevar a cabo.

5.2.1. I Convivencia ALCER-Huesca. Roda de Isábena

Fecha: 19 de abril de 2.020.

Número total de personas participantes: 22 personas.

Desarrollo de actividad:

Desplazamiento hasta Roda de Isábena, para conocer este municipio y su entorno de gran belleza y valor arquitectónico.

Están programadas dos visitas: La Catedral de San Vicente y el Museo Naval.

Finalizadas las visitas nos iremos a comer al restaurante Hospedería de la Catedral donde pondremos punto y final a esta I convivencia.

El menú a elegir es:

PRIMEROS PLATOS

CANELONES CASEROS

JUDIAS ESTOFADAS

ENSALADA CON QUESO DE CABRA Y VINAGRETA DE CAFÉ

CREMA DE CALABACIN

SEGUNDOS PLATOS

TERNERA GUISADA

LONGANIZA DE GRAUS A LA BRASA

TRUCHA A LA PLANCHA

POLLO AL HORNO

POSTRES

PASTEL DE QUESO

HELADO

YOGURT DE OVEJA

FRUTA DEL TIEMPO



5.2.2. Convivencia Inter-ALCER Aragón-La Rioja – Navarra

Fecha: 19 de junio de 2.020.

Número de personas inscritas: No se ha abierto el plazo

Desarrollo de actividad

Como anfitriones provinciales se ha organizado una jornada que da comienzo con la recepción y entrega de una bolsa de bienvenida para los grupos de ALCER-Ebro, ALCER-Teruel, ALCER-La Rioja y ALCER-Navarra.

Tras la presentación se continua con una vista guiada que nos ofrecerá la Oficina de Turismo de Huesca, por las calles y monumentos de mayor interés de la ciudad.

Al finalizar la visita nos desplazamos a Plasencia del Monte para la comida en el Restaurante El Cobertizo con la que se concluirá el evento.



EL COBERTIZO
RESTAURANTE

Menú Adulto

A elegir:

Berenjenas rellenas de marisco gratinadas
Paella mixta de carne y pescado
Timbal de escalivada y bacalao con vinagreta de olivada
...

A elegir:

Salmón relleno de bacalao ajoarriero con salsa de queso fresco
Jarrete de ternasco asado al vino tinto con patata trufada y aceite de hierbabuena
Solomillo ibérico con boletus y patata crujiente
...

Natilla con helado artesano de vainilla
...

Pan, agua y vino D.O. Somontano
...

Cafés e infusiones



EL COBERTIZO
RESTAURANTE

MENÚ Infantil

A elegir entre:

- Entremés especial (jamón de bodega, surtido de ibéricos, langostinos cocidos, croquetas y calamares)
- Macarrones gratinados a la boloñesa

A elegir entre:

- Pechugas de pollo empanadas con patatas fritas
- Longaniza a la brasa con patatas fritas

- Helado artesano
- Refrescos y agua



5.3.Adecuación Sala diálisis.

Dentro de estas actividades la finalidad de hacer más dinámica las salas de diálisis, ya que una gran parte de personas enfermas pasan por ahí y pasan largos periodos de tiempo.

Este año con la situación de crisis sanitaria debido a la pandemia del covid-19, la mayoría de actividades dentro de este cloque se han destinado a la adecuación de las salas en materia de prevención de la pandemia.

5.3.1. Televisión sala diálisis Hospital San Jorge. 18 de julio de 2.020

Se cede de forma indefinida un televisor para la Sala de Diálisis del Hospital Universitario San Jorge de Huesca, mejorando así la estancia de los pacientes renales que hacen uso de la sala durante el tratamiento renal sustitutivo.



5.3.2. Termómetro a Hospital de Barbastro. 8 de octubre de 2.020

Se hace la cesión de forma indefinida a la sala de diálisis del Hospital de Barbastro de 2 termómetros de medición por infrarrojos para el acceso y control de la sala de diálisis.

Acordando su remplazo y cesión de más dispositivos si así se considerase por parte de la unidad de diálisis.



5.3.3. Termómetros a Hospital San Jorge. 3 de noviembre de 2.020

Se hace la cesión de forma indefinida a la sala de diálisis del Hospital de Universitario San Jorge de Huesca de 3 termómetros de medición por infrarrojos para el acceso y control de la sala de diálisis.

Acordando su remplazo y cesión de más dispositivos si así se considerase por parte de la unidad de diálisis.



5.3.4. Termómetros a Hospital San Jorge. 4 de noviembre de 2.020

Se realiza la entrega por parte de ALCER-HUESCA de un termómetro de medición por infrarrojos a Dña. Lucia Quilez como supervisora de la sala se hemodiálisis.

Además, con este acto ALCER-HUESCA da la bienvenida a la nueva Supervisora y le trasmite su implicación con los Enfermos Renales Crónicos y su motivación por la mejora de la calidad de vida y sus cuidados durante todo el proceso de la enfermedad.



5.3.5. Termómetro a Hospital de Jaca. 4 de noviembre de 2.020.

ALCER-HUESCA cede de forma indefinida dos termómetros de medición por infrarrojos para uso de la Sala de Diálisis del Hospital Jaca.

Este acto se lleva a cabo durante la visita, por la inauguración de la nueva Sala de Hemodiálisis del Hospital de Jaca y, a su vez, da a conocer la labor que la entidad desarrolla para todas las personas con Enfermedad Renal Crónica.



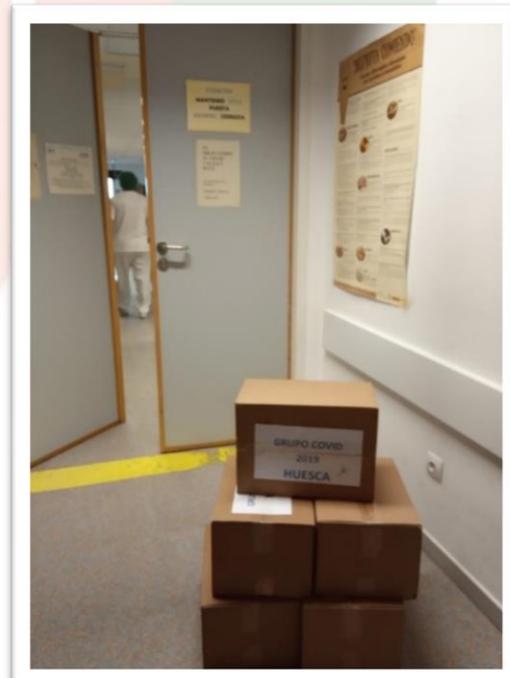
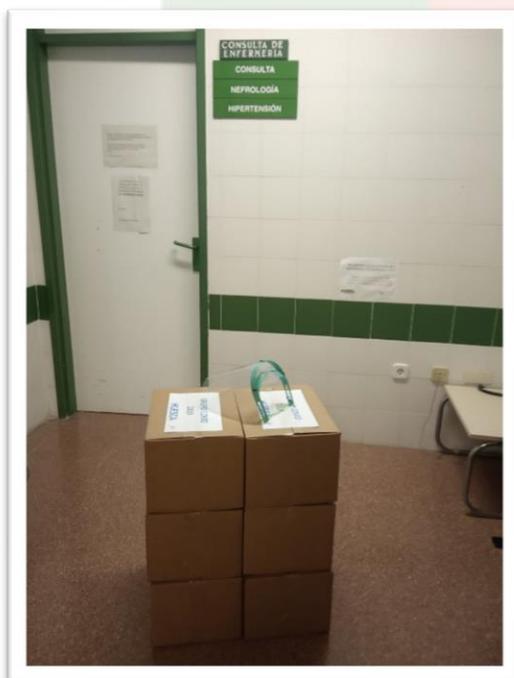
5.3.6. Recepción de pantallas de protección individual. 7 de abril

Se recibe en la asociación pantallas de protección individuales donadas por el grupo covid-19 para los pacientes renales de la provincia de Huesca para su posterior donación.



5.3.7. Pantallas de protección para el Hospital Universitario San Jorge de Huesca. 7 de abril de 2020

Se realiza la entrega de las pantallas de protección del grupo covid-19 al Hospital San Jorge de Huesca, destinadas a los pacientes renales.



5.3.8. Gel hidroalcohólico y pantallas de protección para el Hospital de Barbastro. 15 de abril de 2.020

Se hace entrega de las pantallas de protección del grupo covid-19 y 5 litros de loción hidroalcohólica al Hospital de Barbastro.

