

DÍA NACIONAL DEL DONANTE DE ÓRGANOS 2 JUNIO 2021



ALCER (Asociación para la Lucha contra las Enfermedades del Riñón) **celebró el 2 de junio**, el **“DÍA NACIONAL DEL DONANTE”**, con el lema “Donar es amar” Tu solidaridad nos da la vida. Este día es muy importante para todos los que estamos trasplantados es nuestra oportunidad de agradecer nuestro trasplante, a las personas y familiares de los donantes de órganos. Nos permite contribuir en la sensibilización y concienciación para crear una actitud favorable hacia la donación de órganos y que otras personas puedan tener nuestra misma suerte.

Se realizó una Rueda de Prensa el día 2 de junio, en la Delegación de la Junta de Comunidades de CLM en Toledo. Contamos con Dña. Rocío Rodríguez Martín, Delegada Provincial de Sanidad de Toledo, Dña. Ana Abellán García, Concejala de servicios sociales, mayores y personas con discapacidad del Ayuntamiento de Toledo, Dña. M^a José Sánchez Carretero, Coordinadora Regional de Trasplantes y D. Juan Carlos García del Villar, Presidente de ALCER-Toledo.

Este año se realizó una campaña de difusión a través de las redes sociales y los medios de comunicación

Muchas gracias a todos nuestros voluntarios y a los medios de comunicación por vuestra colaboración en este día. Y como siempre a los grandes protagonistas de esta jornada que son los DONANTES DE ÓRGANOS.



Una de nuestras socias, Loreto Serrano Ramírez, ha escrito un libro sobre su experiencia y cómo ella encontró las fuerzas para superar sus límites y alcanzar sus sueños, “encuentra lo que hay en ti que te conducirá a resurgir y florecer desde las adversidades, sé el protagonista de tu vida y elige la vida que deseas”.

Se puede encontrar en Amazon.

“Convocada la 5ª Edición de ayudas Económicas ALCER-FRIAT para estudiantes con Enfermedad Renal Crónica

La Fundación Renal Iñigo Álvarez de Toledo y la Federación Nacional de Asociaciones ALCER convocan las Ayudas al estudio 2021-2022 para personas con enfermedad renal crónica, que este año alcanzán su quinta edición, y cuyo objetivo es facilitar el acceso a la formación reglada de este colectivo.



Los requisitos para optar a estas ayudas son, estar en tratamiento renal sustitutivo o ERCA y estar cursando estudios secundarios, (ESO, FP o Bachillerato) o estudios universitarios. Se podrán solicitar a partir del día de hoy a través de la página web de ALCER www.alcer.org. El plazo de solicitud finaliza 29 de octubre y el resultado de la selección se dará a conocer a los beneficiarios el 30 de noviembre.



Alcer Toledo

BOLETÍN INFORMATIVO Nº 24 MAYO - JUNIO - JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE 2021

HOSPITAL “VIRGEN DE LA SALUD”

Avda. Barber, 30 · Tel./Fax 925 25 28 58
45005 TOLEDO · alcer.toledo@hotmail.com

Como podéis ver en el siguiente artículo vamos a celebrar las Jornadas de ALCER Toledo, que esperamos se conviertan en la primera de muchas actividades que tenemos que desarrollar, después de este parón motivado por la COVID19.

Como siempre desde la Junta Directiva os animamos a participar, colaborar y apoyar a nuestra Asociación.

Juntos somos más fuertes.

Junta Directiva de ALCER Toledo.

EL DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER RENAL



El pasado día 17 de junio hubo un gran despliegue virtual, para celebrar el día Mundial del Cáncer Renal, visibilizando y ayudando a concienciar de la importancia de la prevención y detección precoz de este tipo de cáncer. Es una enfermedad silenciosa, que no duele ni tiene síntomas hasta que ya está en estadio avanzado, por lo que sabéis tiene una crucial importancia que la sociedad conozca este tipo de enfermedad renal, los tipos y sobre todo, lanzar un mensaje de esperanza, que del cáncer renal se puede salir adelante con una vida plena.

XXVI JORNADAS DE INSUFICIENCIA RENAL Y TRASPLANTE ALCER TOLEDO

Tras el parón de la actividad sufrido por la pandemia, dado que la situación de epidemia está más controlada, y que próximamente tendremos una tercera dosis, nos hemos planteado reactivar las actividades, por lo que estamos preparando las Jornadas de Insuficiencia Renal y Trasplante de ALCER Toledo, el próximo **13 de Noviembre en el Hotel Beatriz de Toledo**, van a ser con aforo limitado y con las recomendaciones que nos indiquen en el momento de su celebración.

Llámanos para más información e insíbete 925 252 858 // 629 056 667.

TENEMOS EN ALCER A VUESTRA DISPOSICIÓN ESTA GUIA DE ALIMENTACIÓN "CÁNCER DE RIÑÓN Y ALIMENTACIÓN"

Una buena alimentación permite mantener un correcto estado nutricional y esto repercute de manera favorable en la evolución del cáncer renal, así como en la tolerancia y efectividad de los tratamientos oncológicos.

Esta iniciativa ha contado con la colaboración de 9 sociedades científicas y 16 profesionales de la salud.



Desde la Asociación de Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (ALCER), nos gustaría agradecer al Excmo. Ayuntamiento de Talavera de la Reina, el excelente trato recibido y la atención, visibilizando la necesidad expresada por la asociación y concediendo la reserva de plazas de aparcamiento para uso exclusivo de pacientes en el Centro Concertado de hemodiálisis de Talavera de la Reina.

A través de la concesión de estas plazas mencionadas, destinadas a las personas en tratamiento que acuden al mismo en vehículo propio, que día tras día deben someterse a un proceso de diálisis, se ha contribuido a la mejora en la calidad de vida de los usuarios.

Gracias por atender a la necesidad expresada y por velar por una mejora en el bienestar de las personas que a día de hoy ya hacen uso de dichas plazas.



ESTIMADOS SOCIOS YA TENEMOS EN LAS OFICINAS A VUESTRA DISPOSICIÓN LA LOTERÍA DE ALCER TOLEDO.

PODÉIS COLABORAR CON LA ASOCIACIÓN VENDIENDO LOTERÍA O COMPRANDO PAPELETAS. MUCHAS GRACIAS Y BUENA SUERTE.



LOS NÚMEROS DE CUENTA DONDE PUEDES EFECTUAR EL PAGO DE LA CUOTA DE SOCIO:

EUROCAJA RURAL ES12 3081 0215 1811 0357 7126

LIBERBANK ES54 2048 3062 0934 0001 3083

Te recordamos que no pagar y devolver el recibo, conlleva unos gastos que nos cobra el banco a ALCER Toledo, si por algún motivo no vas a pagar la cuota, te pedimos que nos lo hagas saber llamando a nuestra Oficina. Telf.: 925 252 858 // 629 056 667.

Gracias por vuestra colaboración.

TENEMOS EN LAS OFICINAS DE ALCER TOLEDO A VUESTRA DISPOSICIÓN EL LIBRO DE ALIMENTACIÓN EN LA ENFERMEDAD RENAL, PARA RESOLVER POSIBLES DUDAS ENTORNO A LA ALIMENTACIÓN EN TODAS LAS ETAPAS DE LA ENFERMEDAD. ESPERAMOS SEA DE VUESTRO INTERÉS.

SOCIOS 10 €

NO SOCIOS 15 €



DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN



El día Mundial del Riñón, se celebró el pasado día 11 de Marzo, este año en el contexto de una doble preocupación; por un lado el crecimiento continuado de la prevalencia de la enfermedad renal crónica (ERC), que año tras año sigue creciendo sin que se revierta la tendencia; por otro lado, el fuerte golpe de la pandemia en los pacientes renales.

La pandemia no ha hecho sino acentuar y poner de manifiesto con especial crudeza la gravedad del problema que representa la creciente prevalencia de la enfermedad renal crónica en España, y en todos los países avanzados explica la presidenta de la S.E.N que señala no obstante que hay que dar un mensaje positivo y de estímulo a los pacientes renales, de acuerdo con el lema mundial de "Vivir Bien con enfermedad renal". Vivir bien con enfermedad renal significa educación para lograr un buen manejo de los síntomas y adherencia a los tratamientos utilizar fuentes de información seguras, fiables y contrastadas, promover hábitos de vida saludables, ajustados a la situación de cada persona, aceptar la enfermedad y aprender a vivir con ella, preocuparse por una buena salud emocional, mantenerse activo y aprovechar para ayudar a personas en tu misma situación.

Para trasladar estos mensajes al mayor número posible de personas y también promover una cultura de prevención con respecto a la salud del riñón y coincidiendo con el día mundial del riñón ALCER lanza una campaña protagonizada por pacientes y que tiene como objetivo educar y concienciar sobre el manejo eficaz de los síntomas de la enfermedad y el empoderamiento del paciente a la vez que insistir en la importancia de la prevención y detección precoz de las enfermedades del riñón.

Consejos para mantener en buen estado los riñones

Fomente hábitos de vida saludables: para el cuidado y bienestar de nuestros riñones es fundamental realizar una alimentación adecuada.

Controlar el peso ayuda a prevenir la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras condiciones asociadas con la enfermedad renal.

Controle su presión arterial y los niveles de azúcar en sangre, estos son dos de los principales causas de enfermedad renal crónica.

Mantenga una hidratación adecuada: para el cuidado y bienestar de nuestros riñones es fundamental realizar una alimentación saludable.

Evitar fumar: el tabaco es un factor de riesgo cardiovascular, y el riñón es uno de los órganos que se va a ver afectado por este motivo.

No tome medicación sin control médico, hay medicación que puede producir daño renal.

INDICAROS QUE TENEMOS UN GRUPO DE WHATSAPP PARA LOS SOCIOS DE ALCER TOLEDO, EN EL QUE SE VA ENVIANDO INFORMACIÓN ACTUALIZADA DE INTERÉS PARA NUESTRO COLECTIVO. LOS QUE ESTÉIS INTERESADOS POR FAVOR CONTACTAR CON LA ASOCIACIÓN PARA INCLUIROS EN ÉL. CREEMOS QUE ES IMPORTANTE Y QUE TENEMOS QUE IR ADECUÁNDONOS A LAS NUEVAS TENDENCIAS PARA SER MÁS EFICACES Y ÁGILES DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA COMUNICACIÓN, Y LLEGAR A MÁS GENTE. AUNQUE NO OS PREOCUPÉIS YA QUE HABRÁ INFORMACIÓN QUE SE SEGUIRÁ ENVIANDO POR CORREO ORDINARIO.

DECIDIR TAMBIÉN QUE ESTAMOS EN LAS REDES SOCIALES:

TWITTER: ALCERTOLEDO INSTAGRAM: ALCERTOLEDO FACEBOOK: ALCERTOLEDO