



MEMORIA DE ACTIVIDADES 2021

ALCER GRANADA



ENERO

- Taller de Psiconutrición el 28 de enero a las 17.00h. Realizado por la nutricionista y el psicólogo.

Enlace al taller en youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=l1V2-fBPAJs&feature=youtu.be>



Cartel del taller

- Difusión del VI Plan de Voluntariado de Alcer Granada a través de redes sociales con frases que llaman a la labor del voluntariado.



Una de las publicaciones realizadas a través de las redes sociales

- También se han realizado infografías del ámbito social para dar información sobre varios aspectos a nuestros socios a través de redes sociales.
- Y como todos los viernes, se han publicado menús para las personas en prediálisis, diálisis o trasplantados.

FEBRERO

- Curso de formación del Voluntariado de Alcer Granada. En este curso de formación se habló de cómo se fundó Alcer Granada, se habló sobre la ERC, se dieron a conocer las funciones que se realizan en Alcer Granada como persona voluntaria y cuáles son los derechos y deberes de las personas voluntarias. Enlace al curso de formación: <https://www.youtube.com/watch?v=NHHADSaMmL8>



Cartel del curso de formación que se envió por correo electrónico a los socios/as y por redes sociales

- También se han realizado infografías del ámbito social y psicológico para dar información sobre varios aspectos a nuestros socios a través de redes sociales. En este mes se ha publicado sobre lo que es el estado de FLOW

¿Sabes qué es el flow?

ANÍMATE A CONOCERLO

Juan Antonio García Suárez
Nº Colegiado: A011059

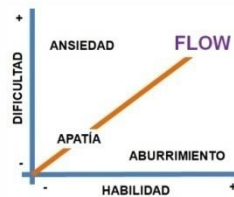
Las personas que lo experimentan manifiestan sentirse muy **concentrados**, disfrutando de cada segundo. Y parecerles que el **tiempo pasa muy rápido**.

Este estado está relacionado con la **felicidad y el bienestar**

Definición

Podemos definirlo como **un estado** que las personas experimentan cuando se encuentran inmersas en una actividad para su propio **placer y disfrute**.

Estado de flow = Equilibrio entre habilidad y dificultad.
Más habilidad en una tarea puede llegar a aburrirnos y una tarea muy difícil puede abrumarnos y generarnos ansiedad.



Consejos para fomentar el estado de Flow

- 1- Haz algo que te guste y te genere curiosidad.
- 2 Establece metas y objetivos claros y alcanzables.
3. Encuentra un momento propicio, con la intención de evitar distracciones.
4. Adapta la habilidad a la dificultad de la actividad.
5. Mantén la atención en la tarea.
6. Céntrate en el proceso y no en los resultados.

Bibliografía

Castro, S. (29 de septiembre de 2020). Teoría del flujo. Obtenido de <https://www.iepp.es/teoria-del-flow/>

Csikszentmihályi, M. (1997). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Editorial Kairós.

García-Allen, J. (s.f.). *Estado de Flow (o Estado de Flujo): cómo llevar tu rendimiento al máximo*. Recuperado de <https://psicologiyamente.com/psicologia/estado-de-flow-flujo-rendimiento>.

- Y como todos los viernes, se han publicado menús para las personas en prediálisis, diálisis o trasplantados.
- El 24 de febrero se llevó a cabo el Taller del VII Curso de Voluntariado de Alcer Granada, llevado a cabo por la trabajadora social y la trabajadora social en prácticas.



- El 25 de febrero tuvimos una reunión con la directora de la Fundación Coviran, con el fin de proponerle un proyecto de nutrición para colaborar. A la reunión asistieron la nutricionista y la trabajadora social. En la reunión se acordó que tendríamos un acuerdo de colaboración para poder llevar a cabo el proyecto presentado. En principio, mientras salen los presupuestos de la fundación, nos cederán las instalaciones de manera gratuita para poder impartir allí la formación, o para grabar los talleres. Disponen de una sala con cocina, horno, etc además de posibilidad de grabarlo para hacerlo online. Además quiere que colaboremos con ellos en la semana de la nutrición y la semana de la alimentación, una en mayo y otra en noviembre.
- También se han realizado infografías del ámbito social para dar información sobre varios aspectos a nuestros socios a través de redes sociales.
- Y como todos los viernes, se han publicado menús para las personas en prediálisis, diálisis o trasplantados.

MARZO

- El 11 de marzo se celebró el “Día Mundial del Riñón”. Durante la semana del 8 al 14 se han estado realizando actividades para conmemorar este día y también se han realizado publicaciones en las redes sociales relacionadas con este día.



- Se han realizado diferentes entrevistas en medios de comunicación como Canal Sur, en la que han hablado tanto nuestra Presidenta, como miembros de la Junta Directiva, así como los técnicos de Alcer Granada.



- Además, se aprovechó el día de la mujer, 8 de marzo, para hacer una entrevista a dos nefrólogas. Entrevista con María José Espigares y Carla Espinosa, nefrólogas, Hospital Virgen de las Nieves. Enlace a la entrevista: <https://www.youtube.com/watch?v=IEYfeyTpXXY>



- También hemos colaborado con Federación Alcer Nacional que nos solicitó que algún miembro de la Junta Directiva (en nuestro caso la presidenta) hiciese un pequeño escrito acompañado de una fotografía para conmemorar el día de la Mujer Trabajadora. A continuación se deja el escrito y la fotografía.

💜💜💜 ¡FELIZ DÍA DE LA MUJER! 💜💜💜 Desde que se decretó el estado de alarma, nuestra presidenta Leonor García Muñoz, a pesar de estar en diálisis y haber pasado por varios períodos de aislamiento y un trasplante renal, ha estado muy pendiente del funcionamiento y las dificultades de la asociación y se ha puesto a disposición de todas las personas que tenían dudas o quejas acerca de la situación generada por la COVID-19 y del protocolo a seguir.

Ha mantenido contacto constante con el personal sanitario para estar al tanto de la situación generada por la COVID-19 en pacientes con ERC y ha trasladado posibles mejoras y quejas de los pacientes en aras de optimizar la situación. Se ofreció para hablar en televisión y participó en una entrevista en Canal Sur Radio, donde habló de la situación actual que se está viviendo en los centros de hemodiálisis, posibilitando así dar voz a todos/as los/las pacientes que acuden a los centros con incertidumbre y miedo. Entre otros aspectos relevantes durante la pandemia, ha mantenido contacto con las ambulancias y con distintas asociaciones para pedir la vacunación prioritaria para las personas con ERC.

Muchas personas nos indican que es un ejemplo a seguir, una mujer con gran fortaleza y valentía 💪

Por todo esto, FELIZ DÍA LEO, por ser tan luchadora y persistente 🥰

A NUESTRAS TRABAJADORAS Sara Requena Márquez, María Moreno, Irene Arroyal Galvez y Ana Fentanes por estar día tras día al pie del cañón y ser parte de esta pequeña gran familia 🤝

A TODAS LAS MUJERES que lucháis los otros 364 días del año por una sociedad justa e igualitaria. 🇺🇸

Y por supuesto, A ESOS HOMBRES que nos ayudan y apoyan, JUNTOS SOMOS MÁS 🤝

¡GRACIAS A TODAS Y A TODOS!



- Se ha realizado el III Concurso de fotografía, recalando la importancia de la donación de órganos. Posteriormente al concurso se ha realizado una exposición en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves, en la recepción de la primera planta de hemodiálisis.



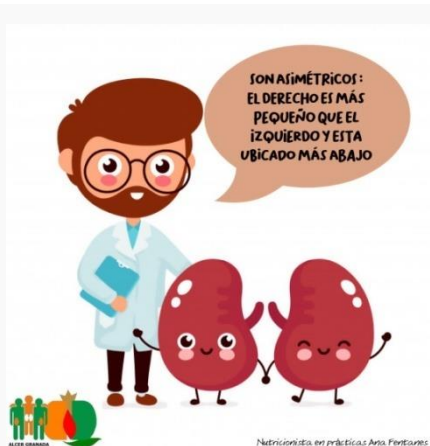
Cartel anunciador III Concurso de Fotografía



Foto ganadora del III Concurso presentada por Ángela Tejeda Navarro

- Durante el primer trimestre de este año se estuvo actualizando nuestra página web: <https://alcergranada.org/>
- Infografías realizadas para el día del Riñón.





SON ASIMÉTRICOS:
EL DERECHO ES MÁS
PEQUEÑO QUE EL
IZQUIERDO Y ESTA
UBICADO MÁS ABAJO

Nutricionista en prácticas Ana Fontanes



SI UNO DE JÁ DE FUNCIONAR,
EL OTRO AUMENTA DE
TAMAÑO PARA REALIZAR
EL TRABAJO DE LOS DOS

Nutricionista en prácticas Ana Fontanes



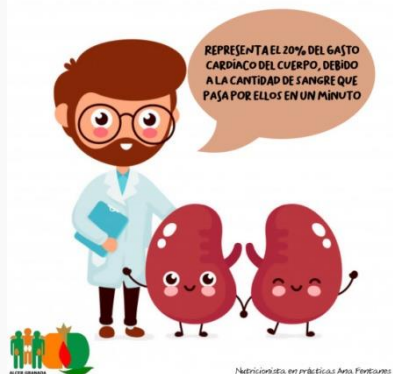
LA UNIDAD FUNCIONAL DE
LOS RIÑONES SE LLAMA
NEFRONA.
CADA UNO TIENE 1 Y 3 MILLONES
DE NEFRONAS

Nutricionista en prácticas Ana Fontanes



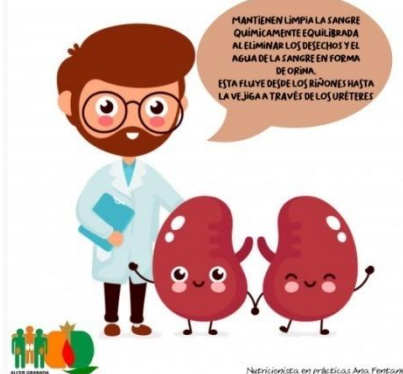
SON ÓRGANOS CON FORMA
DE JUDÍA O HABA.
TIENEN UN BORDE EXTERNO
CONVEXO Y UN BORDE
INTERNO CONCAVO EN SU
CENTRO

Nutricionista en prácticas Ana Fontanes



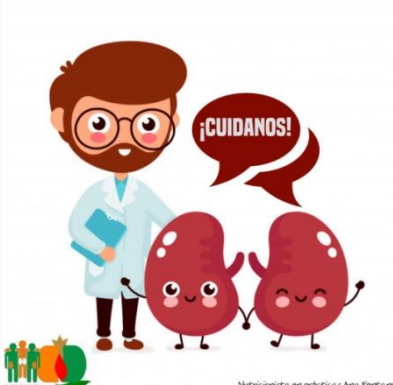
REPRESENTA EL 20% DEL GASTO
CARDÍACO DEL CUERPO, DEBIDO
A LA CANTIDAD DE SANGRE QUE
PASA POR ELLOS EN UN MINUTO

Nutricionista en prácticas Ana Fontanes



MANTIENEN LÍMPIA LA SANGRE
QUÍMICAMENTE EQUILIBRADA
AL ELIMINAR LOS DESECHOS Y EL
AGUA DE LA SANGRE EN FORMA
DE ORINA.
ESTA FLUYE DESDE LOS RIÑONES HASTA
LA VESÍGULA A TRAVÉS DE LOS URETERES

Nutricionista en prácticas Ana Fontanes



Nutricionista en prácticas Ana Fontanes



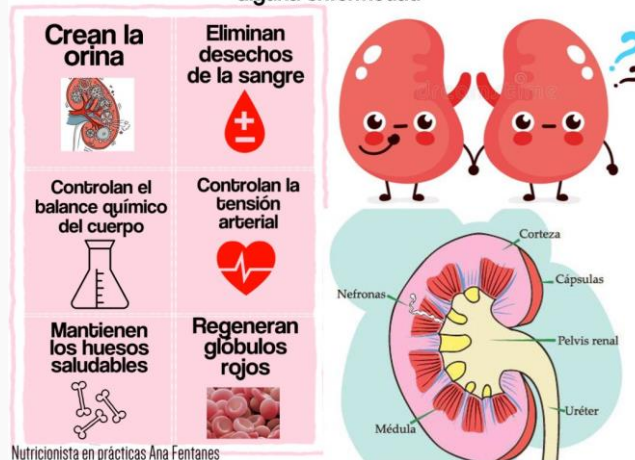
EN LOS ADULTOS, CADA UNO
MIDE, EN PROMEDIO
12CM DE LARGO
3CM DE GROSOR
6CM DE ANCHO

Nutricionista en prácticas Ana Fontanes

Los Riñones



Son órganos que se ubican en la parte media de la espalda. Trabajan en conjunto con todos los demás órganos por lo que es importante cuidar de ellos siempre y más existiendo alguna enfermedad



Nutricionista en prácticas Ana Fentanes

Infografías realizadas por Ana Fentanes, alumna en prácticas de nutrición

- También se han realizado infografías del ámbito social para dar información sobre varios aspectos a nuestros socios a través de redes sociales.
- Y como todos los viernes, se han publicado menús para las personas en prediálisis, diálisis o trasplantados.

ABRIL

- Se ha iniciado la exposición IN GOYA realizada por Fundación La Caixa, donde han acudido algunos de nuestros socios y socias, así como nuestras técnicas.



- De parte de la Plataforma de Asociaciones de Pacientes de Granada se nos ha pedido colaboración para participar en unos talleres formativos en la facultad de enfermería. La formación se va a realizar de manera online en el mes de mayo. Desde nuestra asociación va a participar un enfermo renal crónico y contará su experiencia con la enfermedad.
- También nos piden colaboración de parte de la Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad (CEMUDIS), ya que van a poner en marcha un proyecto y quieren que le demos difusión y colaboremos con ellas para derivar a aquellas personas que lo necesiten. Se centran en campañas de sensibilización, acciones coordinadas para generar el conocimiento de concienciación y dinámicas de empoderamiento. Nuestro psicólogo Juan Antonio es el que tiene las primeras reuniones con la coordinadora de CEMUDIS.

MAYO

- Se inicia el voluntariado de las dos estudiantes de medicina que hicieron el taller de formación de voluntariado en febrero. Van a visitar las salas del hospital Ruiz de Alda, donde estarán en contacto con los y las pacientes en hemodiálisis y nos transmitirán las necesidades de estos. Es un acuerdo al que se ha llegado gracias a Leonor y el doctor Osuna.
- Se van realizando diferentes infografías relacionadas con la nutrición y la enfermedad renal, entre ellas ha tenido muy buena aceptación la realizada por la alumna de prácticas de nutrición Claudia Gómez, relacionada con el ejercicio físico y la ERC.



 <p>Intentar caminar un mínimo de 30 minutos o un mínimo de 8.000 pasos al día.</p>	 <p>En primer lugar, hay que buscar actividades que resulten atractivas.</p>
 <p>Ir al trabajo caminando o en transporte público, bajándose una parada antes.</p>	 <p>Subir y bajar escaleras es un ejercicio que está al alcance de todos; lo ideal es partir de una base que no suponga un gran esfuerzo e ir aumentando poco a poco.</p>
 <p>Los pacientes en diálisis peritoneal deben realizar la actividad física sin líquido en el abdomen para evitar el riesgo de hernias abdominales o un aumento de presión del catéter.</p>	 <p>Otra idea para fortalecer la musculatura de las piernas es levantarse y sentarse un número repetido de veces.</p>
 <p>Se debe evitar hacer ejercicio intenso en los abdominales.</p>	 <p>Ir a la compra caminando y cargando con las bolsas.</p>
	

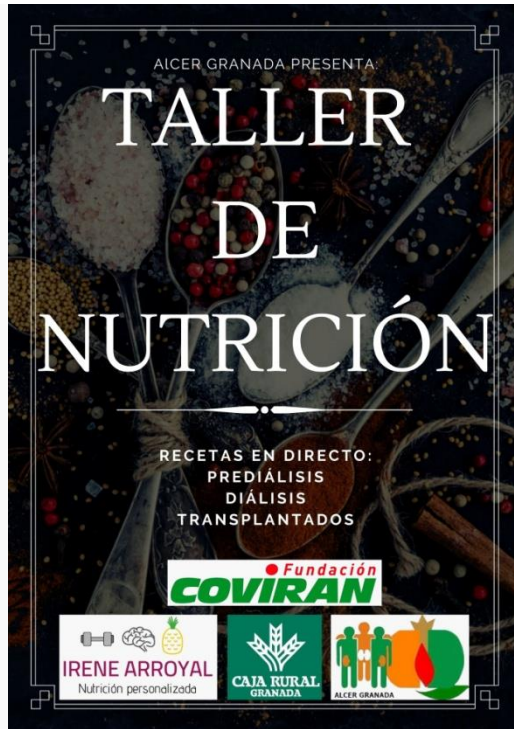
<p>BENEFICIOS</p> <p>EFFECTOS PSICOLÓGICOS EN LA CALIDAD DE VIDA Su efecto beneficioso se ve apoyado por la influencia en la sintomatología depresiva, ya que numerosos estudios demuestran que el ejercicio provoca una disminución de la misma.</p> <p>RECOMENDACIÓN</p> <p>Antes de terminar hay que señalar que el ejercicio debe ser seguro y controlado. Por ello, hay que evitar el ejercicio de alta intensidad y, en caso de aparecer alguna molestia, interrumpirlo, y consultar lo antes posible con el nefrólogo.</p>	<p>BENEFICIOS</p> <p>EFFECTOS CARDIOVASCULARES Numerosos estudios demuestran que el ejercicio físico posee efectos beneficiosos en el corazón, el músculo esquelético y pared vascular. Además se sabe de su buena influencia en los factores de riesgo, el ejercicio mejora la salud vascular</p> <p>EFFECTOS EN LA FUNCIÓN Y CAPACIDAD FÍSICA Realizar ejercicio aeróbico durante la HD mejora la capacidad funcional, proporcionando beneficios cardiorrespiratorias y musculares a los pacientes. Además, promueve la mejora de la capacidad aeróbica, disminución de la fatiga y la ansiedad, mejora la capilaridad muscular y presión arterial en reposo</p>
	

Infografía publicada en redes sociales

- Por parte del psicólogo, se pone en marcha una iniciativa similar a la que se realizó el año pasado con motivo del día del Donante. Se le pide a los y las pacientes con ERC o ya trasplantados que se graben un video en el que estén realizando alguna actividad que suelen practicar y que les guste, como caminar, hacer deporte, etc para transmitir el mensaje de que no hay que vivir para la enfermedad sino con la enfermedad renal, además de un mensaje de apoyo a aquellas personas que están pasando por una situación adversa durante la enfermedad. Los videos que nos manden se expondrán en nuestras redes sociales en el mes de junio. El lema de la iniciativa es: ¡Que la enfermedad renal no te pare!
- Ponemos en venta mascarillas realizadas por la presidenta, Leonor, en beneficio de Alcer. Se han puesto a la venta un total de 50 mascarillas al precio de 5€.



- El 18 se acudió telemáticamente a una reunión realizada por Fegradi, para comentar las actividades que se están haciendo y ver la situación en la que se encuentran las diferentes asociaciones que integran la federación. En esta reunión participó nuestro compañero Juan Antonio.
- El 19 de mayo se inició la grabación de las recetas para el taller que llevará a cabo la nutricionista con las chicas en prácticas. El taller se está realizando gracias a la subvención de Fundación Caja Rural y a la aportación de Fundación Coviran de los alimentos para las recetas y la sala para la grabación. El proyecto consiste en la elaboración de varias recetas para los diferentes estadios de las personas con enfermedad renal (prediálisis, diálisis y trasplantados). Se irán poniendo las recetas en las redes sociales y se hará llegar a todos los socios y socias a través del correo.



Nutricionistas en las salas de la Fundación Coviran grabando las recetas

- El 26 de mayo se llevó a cabo la campaña: **EL RETO DE LA MASCARILLA**. Se trata de un reto que se propone con motivo de la cercanía del día nacional del donante. Consistía en grabar un mensaje de solidaridad (una duración máxima de 20 segundos) o hacerse una foto con una mascarilla con el mensaje rotulado "DONAR ES AMAR" o "TU SOLIDARIDAD NOS DA LA VIDA", colgarlo en redes con el hastag #donaresamar y etiquetar a la Federación Nacional de Asociaciones Alcer.



Equipo de ALCER junto con las alumnas de prácticas

- También se han realizado infografías del ámbito social para dar información sobre varios aspectos a nuestros socios a través de redes sociales.
- Y como todos los viernes, se han publicado menús para las personas en prediálisis, diálisis o trasplantados.

JUNIO

- El 2 de junio de 2021 es el día Nacional del Donante de Órganos. Este año, como todos los años, se hace un acto conmemorativo y una ofrenda floral junto al monumento que se encuentra en los jardines del Hospital de Traumatología. Esta ofrenda floral se realiza en agradecimiento a las personas donantes y sus familiares. También se ha puesto una mesa informativa, para que las personas interesadas se acerquen y puedan preguntar cualquier aspecto o duda acerca de la donación de órganos.



- El día 17 de junio celebramos el DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE RIÑÓN. Este día tiene como objetivo crear conciencia acerca de esta enfermedad y reducir la carga mundial del cáncer de riñón. Este año el tema fue «Tenemos que hablar sobre cómo nos sentimos», lo cual es relevante para el bienestar emocional y la salud mental de los pacientes.

Además de ello, La Federación Nacional Alcer ha elaborado un vídeo con la colaboración de varios psicólogos de distintas entidades ALCER que os animamos a ver. Dejamos por aquí el enlace al vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=WTidCDgWzE0>



LEMA: TENEMOS QUE HABLAR DE CÓMO NOS SENTIMOS.

JULIO

- El día 12 de julio se realizó un video en el que aparecen varias personas con enfermedad renal crónica ofreciendo un pequeño mensaje para otras personas con la misma enfermedad. Tratan de transmitir que hay que seguir viviendo con la enfermedad y no para la enfermedad. El lema del video es «Que la enfermedad renal no te pare».

Enlace a YouTube → <https://www.youtube.com/watch?v=sn1-rzjElag>



**¡¡¡QUE LA ENFERMEDAD
RENAL NO TE PARE!!!**

- También se han realizado infografías del ámbito social para dar información sobre varios aspectos a nuestros socios a través de redes sociales.
- Y como todos los viernes, se han publicado menús para las personas en prediálisis, diálisis o trasplantados.

SEPTIEMBRE

- El día 13 de septiembre el psicólogo de ALCER Granada (Juan Antonio) junto con los psicólogos de ALCER Almería, Jaén y Málaga, publicaron un artículo sobre la necesaria atención psicológica en pacientes con ERC.



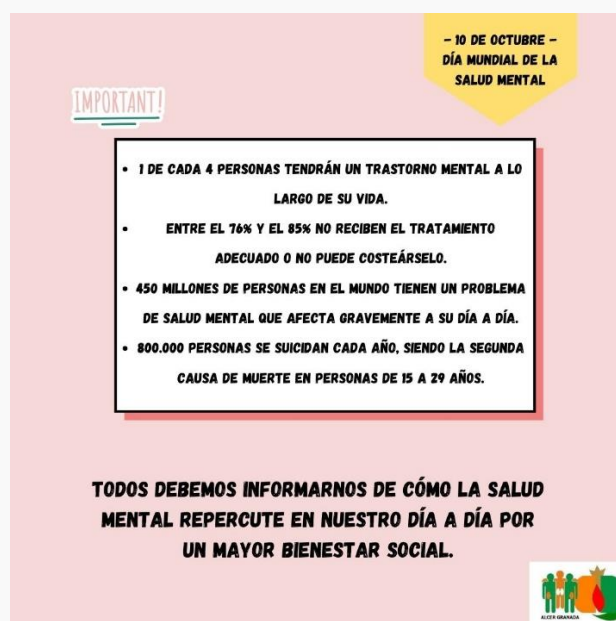
(Imagen publicada en el artículo)

- El 24 de septiembre fue el día internacional del SHUA (Síndrome Hemolítico Urémico Atípico) y la asociación ALCER Granada se une al propósito de darle visibilidad a través de nuestras redes sociales.



OCTUBRE

- El día 10 de octubre, para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental, el Psicólogo de ALCER elaboró una breve pero completa infografía sobre ello.



NOVIEMBRE

- El día 11 de noviembre se realizó de forma online a través de la plataforma ZOOM un taller denominado: "Conociendo mi medicación en la enfermedad renal". Este taller fue impartido por el farmacéutico Alfonso Pereira Céspedes y su principal objetivo fue adquirir nociones básicas sobre la mediación en la enfermedad renal para su uso adecuado.



Diputación de Granada
Avanzamos juntos

¡NUEVO TALLER!
CONOCIENDO MI MEDICACIÓN EN LA ENFERMEDAD RENAL

Día: 11/11/2021
Hora: 18:00 horas

¿Te gustaría adquirir las nociones básicas sobre la medicación en la enfermedad renal?

Modalidad Online: a través de la plataforma Zoom.

Impartido por: Alfonso Pereira Céspedes.

¡NO DUDES EN APUNTARTE!

Junta de Andalucía
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

ALCER GRANADA

TELF: 958 152 213 / o a través de nuestras redes.

Cartel por el cual se dio promoción al taller a través de las redes sociales.

- El día 16 de noviembre se puso en marcha una actividad de visita a la Alhambra de Granada, con motivo del Día del Patrimonio. Nos concedieron entrada gratis, pudiendo asistir 30 de nuestros socios.

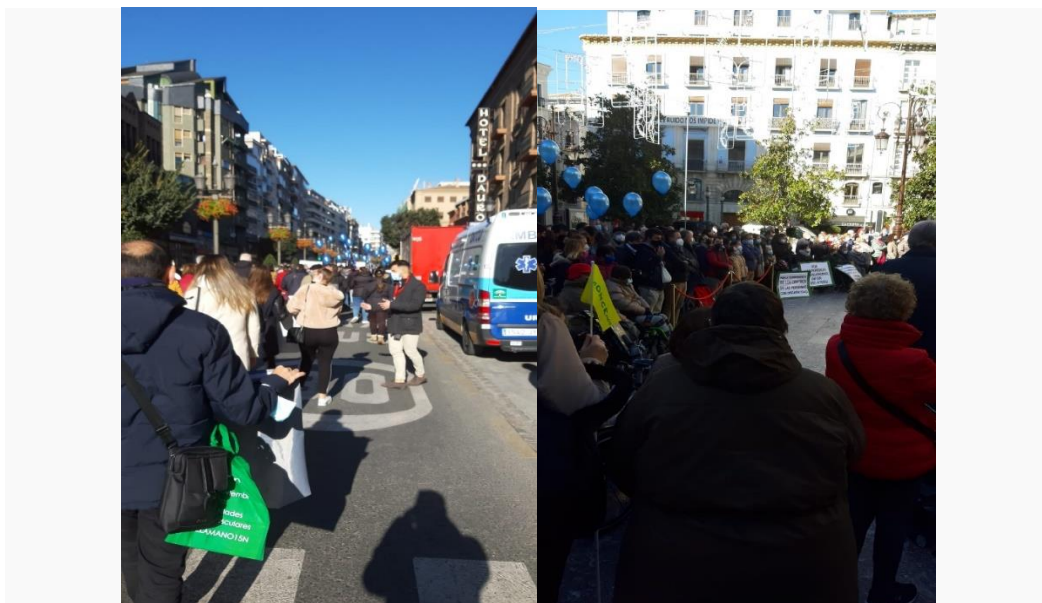


- El día 25 de noviembre, se publicó por las redes sociales una imagen colaborativa donde el equipo técnico de ALCER Granada daba su apoyo a la erradicación de la violencia de género.



DICIEMBRE

- El día 3 de diciembre se celebró la Marcha por el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. El Ayuntamiento de Granada inició una marcha reivindicativa desde la Fuente de las Granadas hasta la plaza del Carmen, donde se leyó un manifiesto que reivindicaba la inclusión real de las personas con discapacidad en la sociedad.



- El día 20 de diciembre nuestro psicólogo Juan Antonio y nuestra nutricionista Claudia acudieron al CES Ramón y Cajal donde tuvo lugar una bonita campaña de solidaridad para nuestra asociación. Se dio una charla presentando la asociación y hablando de la enfermedad renal y finalmente el equipo del CES Ramón y Cajal nos otorgaron un cheque de dinero recaudado como aportación a ALCER y postales navideñas hechas por los niños del cole.



- El día 21 de diciembre nuestro equipo de ALCER visitó las salas de hemodiálisis de los diferentes hospitales para repartir las postales navideñas que el CES Ramón y Cajal nos entregó para repartirla entre los enfermos renales.



- El día 22 de diciembre tiene lugar como todos los años el sorteo nacional de la Lotería de Navidad y ALCER Granada ha decidido llevar a cabo el sorteo de una cesta de Navidad con la colaboración de Fundación Covirán.



La ganadora de nuestro sorteo fue una de nuestras socias Clemencia Macho Jiménez.



- Como todos los años ALCER Granada ha participado en el sorteo de la lotería de Navidad con el número 77.104, donde se han vendido el número integro en nuestra Sede.

S. E. LOTERÍAS Y APUESTAS DEL ESTADO

102/21

77104

LOTERÍA NACIONAL DE NAVIDAD

22 de diciembre de 2021

EL PRESIDENTE

PRECIO **20** EUROS

RCM-FNMT

La Virgen de la granada.
Fra Angelico.
Museo Nacional del Prado.
Madrid.

5000010000>0000000000