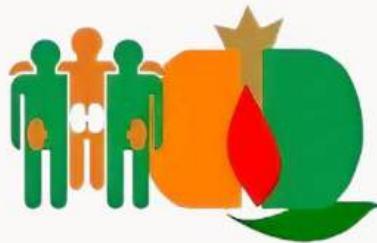


MEMORIA DE ACTIVIDADES

ALCER
GRANADA
2024



ALCER
GRANADA

1. INTRODUCCIÓN

- 1.1. La Enfermedad Renal Crónica
- 1.2. Datos de interés de la asociación
- 1.3. Grado de cumplimiento efectivo de los fines estatutarios
- 1.4. Datos de interés de la asociación

2. DATOS DE SU REPRESENTANTE LEGAL

3. JUNTA DIRECTIVA

- 3.1. Retribuciones percibidas por los miembros del órgano de representación

4. ORGANIZACIÓN DE LOS SERVICIOS, CENTROS O FUNCIONES EN QUE SE DIVERSIFICA LA ACTIVIDAD DE LA ASOCIACIÓN

- 4.1. Servicios de Atención Directa (Áreas de Intervención)
- 4.2. Actividades y Proyectos
- 4.3. Colaboraciones con Entidades y Centros
- 4.4. Medios de Difusión

5. SERVICIOS DE LA ASOCIACIÓN

- 5.1. Área de atención social
- 5.2. Área de atención psicológica
- 5.3. Área de atención nutricional
- 5.4. Área de fisioterapia

6. RECURSOS HUMANOS

7. RECURSOS MATERIALES

- 7.1. Equipo Técnico (Plantilla de Personal)
- 7.2. Junta Directiva
- 7.3. Equipo de Voluntariado
- 7.4. Servicios Externos

8. PERSONAS BENEFICIARIAS DE LAS ACTIVIDADES Y SERVICIOS

- 8.1. Medios materiales con especial referencia a subvenciones públicas y su aplicación

9. PRESTADOS, GRADO DE ATENCIÓN RECIBIDA Y REQUISITOS

10. COLABORACIONES Y AFILIACIONES

11. ACTIVIDADES QUE REALIZA LA ASOCIACIÓN

12. ACTIVIDADES REALIZADAS POR ALCER GRANADA EN 2024

13. RESULTADOS OBTENIDOS TRAS LA REALIZAR LAS ACTIVIDADES

14. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

1. INTRODUCCIÓN

1.1. La Enfermedad Renal Crónica

Los riñones son dos órganos con forma de judía, que pesan aproximadamente 150 gramos cada uno. Están ubicados en la parte posterior de la cavidad abdominal y los forman un millón de diminutos filtros denominados nefronas. Su función más importante es la de filtrar la sangre, expulsando, a través de la orina, las sustancias tóxicas del organismo (urea, creatinina, ácido úrico, fósforo, sodio, potasio...). Cumplen, además, otras funciones:

- Eliminan el líquido sobrante
- Eliminan los productos de deshecho
- Equilibran los compuestos químicos del cuerpo
- Ayudan a controlar la tensión arterial
- Ayudan a generar glóbulos rojos
- Ayudan a fortalecer los huesos
- Regulan el equilibrio hormonal

Cuando se deteriora la función renal se llama INSUFICIENCIA RENAL y cuando el avance de la enfermedad destruye o está destruyendo los riñones, la llamamos INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA y es irreversible. Cuando se llega a la situación de INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA AVANZADA los riñones dejan de producir orina, y si lo hacen sólo eliminan líquido, provocando la concentración de sustancias tóxicas en el organismo. Las causas de la insuficiencia renal son diversas y en muchos casos no pueden llegar a conocerse.

Las más frecuentes son:

1. La Diabetes.
2. La Hipertensión.
3. La inflamación de los glomérulos del riñón (Glomerulonefritis).
4. Enfermedades del sistema inmunológico, como el Lupus.
5. Obstrucciones del riñón o de sus vías (bien por piedras o por defectos de nacimiento en las vías urinarias). Estas enfermedades suelen evolucionar con infecciones severas y repetidas de orina.
6. Enfermedades hereditarias como los quistes en los riñones y otros defectos que aparecen en varios miembros de una familia.
7. Lesiones causadas por abuso de medicamentos, drogas, venenos o radiaciones.

La diabetes y la hipertensión arterial son las causas más comunes de la aparición de la enfermedad, suponiendo sobre un 50% de los casos. Sin embargo, la sintomatología que presenta el paciente no depende de la causa que ha provocado la enfermedad ya que los síntomas son consecuencia directa de la pérdida de la función renal. Los síntomas más habituales son: náuseas, vómitos, pérdida de apetito, hinchazón de piernas, ahogo, cansancio, hipertensión.... A veces estos síntomas pasan inadvertidos en el paciente y la enfermedad renal se diagnostica en estados avanzados.

Existen varios *estadios* de la enfermedad:

- **Pre-diálisis.** El riñón cumple parcialmente sus funciones y no requiere todavía de la diálisis, pero el paciente tiene que tomar medidas para intentar contener el avance del deterioro renal, a través de un seguimiento médico continuado, un tratamiento farmacológico y un control dietético.
- **Diálisis.** Existen dos tipos, hemodiálisis y diálisis peritoneal. La modalidad más utilizada actualmente es la Hemodiálisis y supone la asistencia a un centro de hemodiálisis, unas 3 veces a la semana durante 3 o 4 horas.
- **Trasplante.** Los/as pacientes que son trasplantados/as, continúan encontrándose en la condición de enfermos/as, ya que la ERC es una enfermedad crónica y el riñón transplantado puede sufrir complicaciones que deriven en el rechazo del órgano. Se debe llevar una vida saludable, aunque con menos restricciones dietéticas que en las fases anteriores, pero siguen con un tratamiento farmacológico y un control médico periódico.

1.2. Datos de interés de la asociación

ALCER-GRANADA (Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades Renales), se constituye como entidad sin ánimo de lucro en el año 1982 para prestar atención personalizada al paciente renal y atender todos los aspectos derivados de su problemática.

Los objetivos y fines que se persiguen son los siguientes:

- Según los estatutos, la existencia de esta Asociación tiene como FINALIDAD:

1. La divulgación de todos los aspectos relativos a los/as enfermos/as con Insuficiencia Renal Crónica, sus posibles soluciones terapéuticas, así como sus múltiples aspectos sociales y jurídicos.
2. Promover campañas de mentalización social para la donación de órganos y tejidos.
3. La asistencia e información a los/as enfermos/as renales y socios de sus aspectos médicos, psíquicos, jurídicos, sociales y laborales, especialmente en lo concerniente al fomento y a la asistencia por facultativos y personal sanitario especializado.
4. El fomento de la investigación de los problemas que plantean las enfermedades renales en sus aspectos médicos, psíquicos, jurídicos, sociales y laborales.
5. La creación de centros especializados en el tratamiento de enfermedades renales, así como las estructuras e instituciones necesarias para ello.
6. Coordinar las actividades de los/as socios/as, voluntarios y enfermos, encaminadas al estudio y soluciones prácticas de los problemas inherentes al ERC. Así mismo, servir de nexo de unión entre las distintas delegaciones existentes en la provincia de Granada, con el fin de mantener los contactos entre ellas e intercambiar información sobre las actividades que se desarrolle.
7. Se excluyen de entre los fines de esta Asociación, todos aquellos que por su naturaleza puedan generar cualquier tipo de discriminación por razones de edad, sexo, raza, religión, ideología política o estamento o clase social a la que se pertenezca.
8. Los fines anteriormente mencionados son a título enunciativo y no limitado. En general realizar todas aquellas actividades que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los/as enfermos/as de riñón

- Según los objetivos generales, la entidad basa sus actuaciones en la consecución de:

1. Mejorar la calidad de vida del colectivo de enfermos renales, ofreciéndoles un servicio de calidad de manera continuada.
2. Dar una atención de calidad a las personas con Insuficiencia Renal Crónica.
3. Proporcionar información, orientación y asesoramiento a los afectados por Insuficiencia Renal Crónica y a sus familiares, sobre los recursos tanto externos (recursos sociales disponibles como servicios y prestaciones) como propios (pueden distinguirse habilidades y aptitudes propias de la persona).
4. Garantizar el buen funcionamiento de la Asociación.
5. Realizar y mantener actividades dirigidas a los/as enfermos/as renales.
6. Coordinar todas las actividades que se realizan desde la Asociación.
7. Realizar campañas de información y sensibilización sobre la donación de órganos y todo lo relacionado con el trasplante.
8. Dotar a la Asociación de los medios materiales y técnicos necesarios para atender la problemática en la que se encuentran los afectados.

Por todo lo mencionado anteriormente cabe mencionar que las actividades y los talleres propuestos por la asociación se ciñen al 100% a los fines y los objetivos de la asociación.

1.3. Grado de cumplimiento efectivo de los fines estatutarios

Según indicamos en la memoria de actividades de ALCER Granada, "las actividades y los talleres propuestos por la asociación se ciñen al 100% a los fines y los objetivos de la asociación". Esto indica un cumplimiento total y efectivo de su misión. Para demostrar este cumplimiento, se detallan los siguientes puntos:

1.3.1. Fines Estatutarios (Finalidad de la Asociación): La existencia de ALCER Granada tiene como finalidad:

- La divulgación de todos los aspectos relativos a los/as enfermos/as con Insuficiencia Renal Crónica (IRC), sus posibles soluciones terapéuticas, así como sus múltiples aspectos sociales y jurídicos.

- Promover campañas de mentalización social para la donación de órganos y tejidos.
- La asistencia e información a los/as enfermos/as renales y socios de sus aspectos médicos, psíquicos, jurídicos, sociales y laborales, especialmente en lo concerniente al fomento y a la asistencia por facultativos y personal sanitario especializado.
- El fomento de la investigación de los problemas que plantean las enfermedades renales en sus aspectos médicos, psíquicos, jurídicos, sociales y laborales.
- La creación de centros especializados en el tratamiento de enfermedades renales, así como las estructuras e instituciones necesarias para ello.
- Coordinar las actividades de los/as socios/as, voluntarios y enfermos, encaminadas al estudio y soluciones prácticas de los problemas inherentes al ERC. Así mismo, servir de nexo de unión entre las distintas delegaciones existentes en la provincia de Granada, con el fin de mantener los contactos entre ellas e intercambiar información sobre las actividades que se desarrolle.
- Excluir cualquier tipo de discriminación por razones de edad, sexo, raza, religión, ideología política o estamento o clase social.

En general, realizar todas aquellas actividades que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los/as enfermos/as de riñón.

1.3.2. Objetivos Generales que guían sus actuaciones: La entidad basa sus actuaciones en la consecución de:

- Mejorar la calidad de vida del colectivo de enfermos renales, ofreciéndoles un servicio de calidad de manera continuada.
- Dar una atención de calidad al colectivo de afectados por Insuficiencia Renal Crónica.
- Proporcionar información, orientación y asesoramiento a los afectados por Insuficiencia Renal Crónica y a sus familiares, sobre los recursos tanto externos como propios.
- Garantizar el buen funcionamiento de la Asociación.
- Realizar y mantener actividades dirigidas a los/as enfermos/as renales.

- Coordinar todas las actividades que se realizan desde la Asociación.
- Realizar campañas de información y sensibilización sobre la donación de órganos y todo lo relacionado con el trasplante.
- Dotar a la Asociación de los medios materiales y técnicos necesarios para atender la problemática en la que se encuentran los afectados.

1.3.3. Evidencia de Cumplimiento a través de Servicios y Actividades:

- Los servicios de atención social, psicológica y nutricional abordan directamente la asistencia, información, apoyo psíquico y la mejora de la calidad de vida, que son fines estatutarios y objetivos generales.
- Las campañas de sensibilización como el Día Mundial del Riñón, el Día Nacional del Donante y el Día Mundial del Cáncer de Riñón cumplen con el fin de promover la donación de órganos y la divulgación de aspectos de la ERC.
- Los talleres, grupos de ayuda mutua y actividades de ocio y cultura, como el taller de autocontrol emocional, dieta en ERC, risoterapia, excursiones a museos, y el bingo en salas de diálisis, están directamente orientados a mejorar la calidad de vida, ofrecer información y mantener actividades para los afectados.
- La publicación regular de recetas, menús e infografías cumple con el objetivo de informar y asesorar en el ámbito nutricional y psicológico.
- La colaboración con hospitales, federaciones y plataformas contribuye a la coordinación de actividades y a la defensa de los derechos de los pacientes.
- La contratación de personal técnico (trabajadora social, psicólogo, dietista-nutricional, animador sociocultural) y el equipo de voluntariado aseguran la dotación de medios y la calidad de la atención.
- Los proyectos específicos financiados por subvenciones (como los de intervención psiconutricional, brecha digital, apoyo a la mujer con ERC, ocio y tiempo libre, y atención a menores con ERC) reflejan un compromiso constante con la mejora de la calidad de vida y la atención especializada.

1.4. Datos de afiliación

Nombre	Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades Renales (ALCER Granada)
Domicilio	C/ San Julián, 18 (bajo)
C.P.	18013
Población	Granada
Teléfonos	958 152 213 / 628 708 682
E-mail	administracion@alcergranada.org

Fecha de constitución	18 de marzo de 1982
Entidad inscrita en	Registro de Asociaciones de Andalucía: Núm. 732-1 ^a en 1982. Registro de Asociaciones de S.S.: Núm. 78. Registro de Asociaciones de Ayuda mutua de Salud. Núm. 75 Declaración de Utilidad Pública: Núm. 44.690 en 1999.
CIF.	G-18089268
Nº de personas socias	347

2. DATOS DE SU REPRESENTANTE LEGAL

Nombre	Concepción Martín Laguna
Cargo	Presidenta
DNI	
Teléfonos de contacto	
Domicilio	C/San Julián, 18
C.P.	18013
Población	Granada

3. JUNTA DIRECTIVA

El día 1 de octubre de 2024 hubo un cambio en la Junta Directiva, que queda reflejado de la siguiente manera:

Presidenta	Concepción Martín Laguna
Vicepresidente	José Ruperto Gago Tirado
Secretario	Jose Luis Contreras Lozano
Tesorera	María Jesús Ureña González
Vocales	Rafael Gabarrón Sandoval Mª Belén Medina España Palmira Valdés Vargas

3.1. Retribuciones percibidas por los miembros del órgano de representación

Hasta el 1 de octubre de 2024, la presidenta de la anterior Junta Directiva percibía un ingreso mensual de 300 euros en concepto de gastos de representación, con cargo a fondos propios de la entidad.

A partir de dicha fecha, la nueva Junta Directiva de ALCER Granada acordó la eliminación de los gastos de representación. Esta decisión ha sido incorporada en las modificaciones estatutarias, actualmente pendientes de aprobación por la Consejería de Justicia, Administración Local y Función Pública.

4. ORGANIZACIÓN DE LOS DISTINTOS SERVICIOS, CENTROS O FUNCIONES EN QUE SE DIVERSIFICA LA ACTIVIDAD DE LA ASOCIACIÓN

ALCER Granada ofrece una atención integral y personalizada a personas con Enfermedad Renal Crónica (ERC) y a sus familias o cuidadores/as, diversificando su actividad a través de servicios especializados, actividades de sensibilización, programas específicos y una amplia red de colaboraciones. La asociación proporciona información, orientación y asesoramiento a todas las personas, mientras que los asociados pueden acceder a talleres y citas individuales gratuitas bajo un protocolo de derivación interna.

4.1. Servicios de Atención Directa (Áreas de Intervención)

Los servicios internos de la asociación se organizan en las siguientes áreas:

Área de Atención Social: Fomenta el bienestar del paciente renal y su familia, gestionando dificultades sociales, tramitando recursos y promoviendo la integración social. Ofrece orientación, asesoramiento y ayuda en la gestión de recursos y prestaciones, manteniendo una estrecha colaboración con los hospitales de referencia.

Área de Atención Psicológica: Busca preservar e incrementar la calidad de vida mediante un adecuado ajuste emocional ante la enfermedad. Realiza terapia individualizada, visitas a centros de hemodiálisis de Granada y provincia, y talleres para afrontar la enfermedad, prevenir complicaciones psicológicas y mejorar la autoestima.

Área de Atención Nutricional: Mejora el estado nutricional y la adhesión al tratamiento

dietético a través de educación nutricional progresiva y adaptada. Incluye valoración nutricional, elaboración de menús personalizados y formación sobre nutrición renal.

Área de Fisioterapia (Servicio Externo): Es un servicio externo crucial para mitigar dolores musculoesqueléticos comunes en pacientes con ERC. Las personas asociadas acceden a bonos gratuitos para tratamientos de rehabilitación en la Policlínica San Marcos, donde fisioterapeutas externos diseñan planes personalizados.

4.2. Actividades y Proyectos

ALCER Granada organiza diversas actividades y campañas para sensibilizar, informar y mejorar la calidad de vida de su colectivo:

Campañas de Sensibilización y Divulgación: Participa activamente en el Día Mundial del Riñón (14 de marzo), el Día Nacional del Donante de Órganos y Tejidos (primer miércoles de junio), y el Día Mundial del Cáncer de Riñón (tercer jueves de junio), además de otras fechas relevantes como el Día Internacional de la Mujer, la Salud Mental, o el Voluntariado.

Talleres y Actividades Grupales: Incluyen talleres psiconutricionales (sobre dieta en ERC, recetas, predialisis o tratamiento renal sustitutivo), psicológicos (autocontrol emocional, risoterapia, afrontar el miedo a las agujas, gestión del agua), de voluntariado (centrado en mentoring), y de habilidades digitales (uso del certificado digital y sede electrónica). También se organizan actividades de ocio y convivencia como excursiones culturales, días de convivencia con bingos, grupos de ayuda mutua y arteterapia navideña.

Programas Específicos: La asociación desarrolla programas financiados por la asignación tributaria del IRPF (Programa de Voluntariado e Introducción de las TICS, la contratación de un animador sociocultural...). Recibe subvenciones de la Junta de Andalucía para programas de alojamiento, la elaboración de una nueva guía alimentaria en la ERC, el programa "Mi mejor amigo en diálisis" para mayores de 65, el programa IMEREA "Intervención con menores con enfermedad renal crónica en Andalucía", el programa de atención integral a personas con ERC en Andalucía, el Programa Atención e Inclusión Social de la Mujer con Enfermedad Renal Crónica, el Programa Ocio y tiempo libre con ERC, y el Programa Atención psiconutricional a menores con ERC y a sus familias.

4.3. Colaboraciones con Entidades y Centros

ALCER Granada mantiene acuerdos de colaboración para ampliar su alcance y ofrecer

servicios complementarios:

Centros de Diálisis: Convenios con Diaverum (Motril), Estudios S.L. (Loja, Baza, Nevada), Hospital Universitario Virgen de las Nieves y Hospital Universitario Clínico San Cecilio para atención integral y apoyo a pacientes, familiares y profesionales sanitarios.

Federaciones: Federación Nacional ALCER (soporte en campañas, investigaciones y programas), FEGRADI (apoyo logístico y orientación laboral), Plataforma de asociaciones de pacientes de Granada (diálogo y defensa de derechos), y Plataforma de voluntariado de Granada (asesoramiento y apoyo).

Empresas de Empleo e Inserción: Colaboración con Culturae, Arca Empleo, Grupo SIFU e Inserta Empleo para la inserción laboral y formación de personas con discapacidad.

4.4. Medios de Difusión

La asociación divulga sus actividades y noticias a través de redes sociales (Facebook, Instagram y la página web) y correo electrónico a sus personas asociadas. Además, cuenta con el apoyo de medios de comunicación (televisión, radio, prensa) para difundir noticias y actividades relevantes.

Esta estructura organizativa permite a ALCER Granada abordar de manera multifacética los desafíos de la Enfermedad Renal Crónica, desde la atención directa y personalizada hasta la sensibilización social y la promoción de la investigación.

5. SERVICIOS DE LA ASOCIACIÓN

En ALCER Granada se lleva a cabo la labor de información, orientación y asesoramiento acerca de la Enfermedad Renal Crónica (ERC) y de sus distintas dimensiones. Este servicio se realiza tanto para los pacientes renales como para los familiares interesados y cubre las siguientes áreas de intervención:

- Área de atención social.
- Área de atención psicológica.
- Área de atención nutricional.
- Área de atención fisioterapéutica (contratado como servicio externo).

Todas las personas que acuden a la asociación tienen derecho a recibir información sin coste alguno, en cambio, las personas asociadas pueden participar en los talleres y en las actividades propuestas por la asociación de forma gratuita. Las personas asociadas también

tienen derecho a solicitar cita individual a demanda en cada uno de nuestros servicios, pueden solicitar cita psicológica y/o nutricional, por ejemplo. Los profesionales, además, ofrecen citas de seguimiento dependiendo de la necesidad y la gravedad de las situaciones personales. Se sigue un protocolo interno, es decir, la persona acude a la asociación o solicita información, de forma presencial o de forma telefónica, y se deriva a uno o varios de nuestros servicios internos si lo precisa. En este sentido, también colaboramos con distintos organismos que asesoran en materia de ocio y tiempo libre y en materia de empleo para personas con discapacidad, por lo que las derivamos a dichos organismos. Igualmente, acuden precisando otros tipos de servicios y los derivamos a asociaciones que trabajan los fines solicitados o a otros organismos con los que no tenemos colaboración, pero sabemos que les serían de utilidad.

5.1. Área de atención social

Este año continuamos con una trabajadora social y varias alumnas de prácticas de la UGR. El área social se ocupa de fomentar el bienestar del paciente renal y su familia atendiendo las dificultades o carencias sociales que se pueden presentar como consecuencia de la enfermedad. Para ello, se trabaja activamente desde la atención individual, familiar y grupal, movilizando los recursos sociales que solventen las posibles necesidades que se presenten.

Se mantiene una estrecha línea de colaboración con los hospitales de referencia y los distintos centros de diálisis, donde se detectan necesidades de apoyo relacionadas de los pacientes renales o sus familiares.

Los objetivos principales a alcanzar en el área social son:

- 1º Mejorar la calidad de vida de las personas con ERC.
- 2º Aportar información y recursos para que los y las socias puedan valerse por sí mismas.
- 3º Fomentar la creación de redes sociales entre los pacientes renales y su entorno.

Funciones del profesional de trabajo social:

- Orientar y asesorar al colectivo de pacientes renales acerca de los diferentes factores sociales que condicionan su salud, así como de los medios existentes para fomentar su completa integración en la sociedad.
- Visitas a los centros de hemodiálisis de Granada: Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Guadix, Baza, Nevada, Motril, Loja y Hospital Universitario San Cecilio.

- Actuación precoz sobre las causas que generan problemáticas individuales y colectivas, derivadas de la enfermedad y de su entorno.
- Informar, orientar y gestionar los diferentes recursos y prestaciones a los que pueden acceder las personas con ERC y sus familiares tanto por parte de la administración pública, entidades privadas como por parte de la federación o asociaciones.
- Fomentar la promoción e inserción social a través de actividades encaminadas a restablecer y mejorar las capacidades, el funcionamiento individual o colectivo tanto a nivel individual como grupal o familiar.
- Intermediar entre el colectivo de pacientes renales y los organismos públicos y/o privados con el fin de lograr que se cumplan los derechos de estas personas.
- Planificación y realización de programas que mejoren la calidad de vida en los pacientes renales de nuestra provincia.
- Atención social personalizada, según las dificultades de cada individuo, trabajando para aumentar la motivación de las personas con ERC para que puedan enfrentarse de una forma menos negativa a las situaciones y problemas que conlleva la enfermedad.
- Realización y justificación de proyectos sociales para la mejora de la financiación.
- Participación y colaboración en actividades de nuestra Federación Nacional ALCER.

5.2. Área de psicología

Este año, la asociación continúa contando con un psicólogo y varios alumnos de prácticas de la UGR para llevar a cabo las labores relativas a esta área. Dichas actividades van encaminadas al beneficio y mejora de la calidad de vida del colectivo renal crónico de la provincia de Granada, así como de su contexto más próximo. El servicio de atención psicológica pretende preservar e incrementar la calidad de vida de pacientes renales y familiares a través de un adecuado ajuste emocional ante los cambios que produce la enfermedad en todos los ámbitos de la vida. La atención se realiza tanto en terapias individualizadas como en los centros de hemodiálisis o en grupos de apoyo y acompañamiento. La intervención psicológica por tanto se centra en los siguientes objetivos:

1º Acoger y dar información a quienes reciben el primer diagnóstico de la enfermedad renal

crónica, apoyándolos en el proceso de aceptación.

2º Realizar terapia psicológica individualizada hacia pacientes y sus familiares y/o cuidadores, pues la enfermedad requiere del reajuste y adaptación de toda la unidad.

3º Prevenir futuras complicaciones y patologías psicológicas.

4º Posibilitar los cambios de actitud y conducta frente a la enfermedad.

5º Incrementar la autoestima y la confianza en los propios recursos personales.

6º Establecer espacios de acompañamiento psicológico de apoyo mutuo entre personas con ERC y sus familiares.

Funciones del profesional de la psicología

- Visitas a los centros de hemodiálisis de Granada: Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Guadix, Baza, Nevada, Motril, Loja y Hospital Universitario San Cecilio y atención psicológica a los pacientes que lo requieren de las distintas salas de hemodiálisis o por derivación del personal sanitario.
- Consultas psicológicas individuales en la sede de ALCER Granada.
- Realización de infografías sobre psicología.
- Creación de talleres y actividades.
- Participar en las mesas informativas.

5.3. Área de nutrición

Este año seguimos contando con la figura de una dietista-nutricionista para abordar esta área, junto con alumnos de prácticas de la UGR. El tratamiento nutricional es uno de los pilares básicos del tratamiento en la enfermedad renal crónica. Cada paciente tiene necesidades nutricionales diferentes, a las que hay que añadir las especificidades de cada fase de la enfermedad renal y su tratamiento. Los objetivos de este servicio son:

1º Mejorar el estado nutricional y la adhesión al tratamiento dietético, a través de una educación nutricional progresiva y adaptada para mejorar la salud y reducir complicaciones.

- 2º Formar en nutrición a los profesionales sanitarios que tratan a personas con ERC.
- 3º Mejorar la salud global de la persona con ERC para la mejora de la calidad de vida.
- 4º Acompañar al paciente con ERC en el proceso de educación y reeducación nutricional para la mejora de su estado de salud.

En las atenciones individuales se evalúa el estado nutricional y se realiza un proceso de educación nutricional progresivo, individual y adaptado a cada paciente. Se aportan recomendaciones nutricionales generales en la primera consulta, en la siguiente cita se realiza un plan de alimentación individualizado y se establece un calendario de seguimiento.

Funciones del profesional de nutrición:

- Atención nutricional personalizada, de manera presencial, telefónica o a través de otros medios, adaptada a las distintas necesidades y factores de riesgo.
- Educación nutricional y alimentaria tanto a aquellas personas con ERC, en cualquiera de sus fases, como a aquellas que presenten factores de riesgo para la misma.
- Visitas a los centros de hemodiálisis de Granada: Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Guadix, Baza, Nevada, Motril, Loja y Hospital Universitario San Cecilio.
- Valoración del estado nutricional de las personas con ERC, así como a aquellas que presenten factores de riesgo para la misma, mediante el control y seguimiento.
- Elaboración de menús personalizados adecuados a diagnósticos, tratamiento médico y otros factores (sexo, edad, preferencias alimentarias, etc.).
- Creación y participación en talleres y actividades junto al resto del equipo de ALCER.

5.4. Área de fisioterapia

Este año seguimos contando con el servicio externo de fisioterapia. La fisioterapia resulta de especial importancia para los pacientes con ERC, puesto que padecen dolores músculo-esqueléticos frecuentes al tener que permanecer generalmente unas 4 horas diarias durante 3 días a la semana en tratamiento de diálisis, además del desgaste que supone la

enfermedad renal crónica en cualquier etapa en cuestiones musculares y óseas. Las personas socias disponen de bonos gratuitos para recibir este servicio, acuden a la asociación a por el bono y piden cita en la Policlínica San Marcos, situada en la C/ Saeta, en Granada, con el código postal 18014. Los objetivos de este servicio son:

1º Implementar un programa de readaptación física a las distintas etapas de la ERC, en las que se interviene, para preparar el cuerpo de cara a la cirugía de trasplante y mejorar la recuperación de la misma.

2º Mejorar la salud física del paciente renal o de los/as socios/as para conseguir una mejora en la calidad de vida.

Funciones del fisioterapeuta

- Realizar técnicas y tratamientos de rehabilitación.
- Hacer pruebas y valoraciones médicas.
- Seguir y evaluar la evolución del tratamiento aplicado.
- Evaluar e informar la aplicación del tratamiento.
- Asesorar sobre pautas de movilizaciones y técnicas fisioterapéuticas.
- Diseñar e implementar tratamientos personalizados a cada paciente.
- Evaluar la movilidad del paciente.
- Efectuar diferentes ejercicios con cada paciente.

6. RECURSOS HUMANOS

En ALCER Granada contamos con un equipo multidisciplinar de técnicos y voluntarios que trabajan de manera coordinada para ofrecer atención integral y personalizada.

El equipo técnico se encuentra formado por:

- Área social: una trabajadora social
- Área psicológica: un psicólogo general sanitario
- Área nutricional: una dietista nutricional

- Área de fisioterapia: se trata de un profesional externo de la entidad.

También contamos con un equipo de voluntariado. Nuestros voluntarios/as se encargan de:

- Mesas informativas (hospitales, facultades, etc.)
- Acudir a actividades culturales y recreativas con pacientes renales
- Visitas a centros escolares
- Acompañamiento en los talleres
- Ayuda en la digitalización de la entidad
- Actividades para la captación de fondos

Finalmente, la Junta Directiva, que tiene carácter voluntario, se encuentra formada por la Presidenta, el vicepresidente, el secretario, la tesorera y varios vocales.

7. MEDIOS PERSONALES QUE DISPONE LA ENTIDAD CON EXPRESIÓN DE LA PLANTILLA DE PERSONAL

ALCER Granada cuenta con un equipo multidisciplinar de técnicos, voluntarios y una Junta Directiva, que colaboran para ofrecer atención integral y personalizada a las personas con Enfermedad Renal Crónica (ERC) y a sus familias o cuidadores/as.

7.1. Equipo Técnico (Plantilla de Personal)

El equipo técnico está compuesto por profesionales en diversas áreas, incluyendo nuevas incorporaciones en 2024 y alumnos/as en prácticas.

- Área Social:
 - Una trabajadora social: María Moreno Barranco.
 - El área también ha tenido alumnas de prácticas de la Universidad de Granada durante el año.
- Área Psicológica:
 - Un psicólogo general sanitario: Juan Antonio García Suárez.
 - El área ha contado con alumnos de prácticas de la Universidad de Granada.
- Área Nutricional:
 - Una dietista nutricional. Irene Arroyal Gálvez.
 - La asociación ha contado con otros profesionales en prácticas en esta área durante el año 2024.

- Animador Sociocultural:
 - Desde abril de 2024, se incorporó a Pablo Romero Muñoz como animador sociocultural. Su función es hacer más llevadero el tratamiento de diálisis en las salas, y su contratación es posible gracias a la asignación tributaria del 0,7% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.

7.2. Junta Directiva

La Junta Directiva está compuesta por los siguientes miembros para el período 2024-2028, conforme a la información transmitida en octubre de 2024:

- Presidenta: Concepción Martín Laguna.
- Vicepresidente: José Ruperto Gago Tirado.
- Secretaria: Jose Luis Contreras Lozano.
- Tesorera: María Jesús Ureña González.
- Vocales: Rafael Gabarrón Sandoval, M^a Belén Medina España, Palmira Valdés Vargas.

7.3. Equipo de Voluntariado

ALCER Granada dispone de un equipo de voluntariado que realiza tareas esenciales. Las funciones de los voluntarios/as incluyen:

- Participación en mesas informativas (en hospitales, facultades, etc.).
- Asistencia a actividades culturales.
- Visitas a centros escolares.
- Realización de actividades recreativas con pacientes renales.
- Acompañamiento en los talleres.
- Ayuda en la digitalización de la entidad.
- Participación en actividades para la captación de fondos.

La asociación fomenta activamente la participación de voluntarios y ha llevado a cabo talleres de formación para ellos.

7.4. Servicios Externos

Además del personal interno, ALCER Granada cuenta con servicios contratados externamente:

- Área de Fisioterapia: La asociación ha mantenido un servicio externo de fisioterapia. Los/as socios/as han tenido acceso a bonos gratuitos para recibir este servicio en la Policlínica San Marcos de Granada.

8. RECURSOS MATERIALES

En ALCER Granada se realiza trabajo de oficina para la puesta en marcha de los proyectos y actividades que se desarrollan, por lo que se requiere el material detallado a continuación:

- Material de papelería.
- Material de reprografía.
- Telefonía e Internet. 1 teléfono fijo, 2 teléfonos portátiles y 1 móvil.
- Alquiler de impresora.
- Equipos informáticos: Contamos con 6 puestos de informática fijos y totalmente equipados en los que el personal y el voluntariado pueda desarrollar su trabajo diario.

ALCER Granada cuenta con una sede cedida por el Ayuntamiento de Granada, que dispone de un despacho en el que se realizan las atenciones individuales, así como una sala principal donde poder realizar las actividades grupales y los talleres. La sede se encuentra en un espacio accesible y libre de barreras arquitectónicas con baño adaptado.

8.1. Medios materiales con especial referencia a subvenciones públicas y su aplicación

ALCER Granada dispone de los siguientes medios materiales y se financia predominantemente a través de subvenciones públicas y privadas, las cuales se destinan a cubrir tanto los gastos de personal como los recursos materiales necesarios para el desarrollo de sus actividades y proyectos.

Medios Materiales Propios

La entidad cuenta con los siguientes recursos materiales para el trabajo de oficina y la ejecución de sus proyectos y actividades:

- Material de papelería.
- Material de reprografía.
- Telefonía e Internet: Dispone de 1 teléfono fijo, 2 teléfonos portátiles y 1 móvil.
- Alquiler de impresora.

- Equipos informáticos: Cuenta con 6 puestos de informática fijos y completamente equipados para el trabajo diario del personal técnico.
- Sede: ALCER Granada posee una sede en una zona cercana a los hospitales. Este espacio incluye un despacho para atenciones individuales y un área abierta para actividades grupales y talleres. La sede es accesible, libre de barreras arquitectónicas y cuenta con un baño adaptado, facilitando el acceso a todos los usuarios.
- Además de los medios propios, la asociación ofrece a sus socios un servicio externo de fisioterapia en la Policlínica San Marcos, al que pueden acceder mediante bonos gratuitos.

Subvenciones Públicas y su Aplicación

La principal fuente de financiación de ALCER Granada se obtiene de subvenciones de concurrencia no competitiva de diversas entidades públicas y privadas. La obtención de estas subvenciones se ha vuelto más compleja debido a la reducción de presupuestos y al aumento de nuevas entidades asociativas. Estas subvenciones se destinan principalmente a cubrir los gastos de personal y algunos gastos materiales de la asociación.

A continuación, se detallan las subvenciones públicas recibidas y su aplicación:

- Subvenciones con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF):
 - Contratación de personal: Han permitido la contratación del animador sociocultural, Pablo Romero Muñoz, cuya función es amenizar el tratamiento de diálisis en las salas.
 - Programas de voluntariado y tecnología: Financian el Programa de Voluntariado e Introducción de las TICS en los Servicios de ALCER, gestionado por la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad.
 - Actividades y talleres: Han financiado diversas actividades, como:

- Sesiones de bingo con pacientes en centros de diálisis, por ejemplo, en el Clínico de Granada y Loja.
 - Actividades de convivencia como el bingo fotográfico en La Peza.
 - La recomendación de la aplicación Pukono, para pacientes renales o hipertensos, fue posible gracias a esta subvención de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía.
- Colaboración y Subvenciones de la Junta de Andalucía (Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad / Consejería de Igualdad de Andalucía):
 - Programa de alojamiento: La asociación cuenta con un programa de alojamiento para pacientes con Enfermedad Renal Crónica.
 - Materiales informativos: Apoyo en la elaboración de la nueva guía alimentaria en la ERC.
 - Programas de apoyo a pacientes: Incluyen:
 - El programa "Mi mejor amigo en diálisis", dirigido a mayores de 65 años en diálisis.
 - El programa IMEREA "Intervención con menores con enfermedad renal crónica en Andalucía", que inició en julio de 2024.
 - El Programa de atención integral a personas con ERC en Andalucía, que también dio comienzo en julio de 2024.
 - El Programa Atención e Inclusión Social de la Mujer con Enfermedad Renal Crónica, cuya ejecución tendrá lugar desde diciembre de 2024 hasta abril de 2025.
 - El Programa Ocio y tiempo libre con ERC, cuya ejecución tendrá lugar desde diciembre de 2024 hasta abril de 2025.
 - El Programa Atención psiconutricional a menores con ERC y a sus familias, con ejecución desde diciembre de 2024 a mayo de 2025.
- Cofinanciación de la Diputación de Granada:

- ALCER Granada ha puesto en marcha un nuevo proyecto cofinanciado por la Diputación de Granada, presentado en septiembre de 2024.
- Proyectos y programas desarrollados en 2023 de continuidad gracias a la financiación a través de subvenciones de la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad y Diputación de Granada:
 - Proyecto de intervención psiconutricional a pacientes con ERC en la provincia de Granada.
 - Proyecto de nutrición: cuidado integral para la enfermedad renal crónica.
 - La Brecha Digital.
 - Línea 12. Voluntariado. X Plan de Formación de Voluntariado.
 - Línea 5. Mantenimiento de la Sede.
 - Línea 5. Programas. Atención e inclusión social de la mujer con ERC.
 - Línea 5. Programas. Ocio y tiempo libre con ERC.
 - Línea 5. Programas. Atención psiconutricional a menores con ERC y a sus familias.

9. PERSONAS BENEFICIARIAS DE LAS ACTIVIDADES Y SERVICIOS PRESTADOS, GRADO DE ATENCIÓN RECIBIDA Y REQUISITOS.

La Asociación ALCER Granada extiende sus actividades y servicios a un amplio número de personas, priorizando la atención integral al paciente renal y su entorno.

9. 1. Número de beneficiarios o usuarios de las actividades o servicios que se prestan.

Durante el año 2024, ALCER Granada ha registrado los siguientes datos de usuarios y participantes:

- Número de socios/as de la asociación: 347 personas.
- Número de personas que solicitan información sobre la entidad: 229 personas.
- Número total de personas atendidas por ALCER (en todos sus servicios): 326 personas.

- Número de personas que participan en nuestras actividades (talleres o actividades grupales): Aproximadamente 20 personas por actividad propuesta.
- Número de personas atendidas en el servicio de atención social: 124 personas.
- Número de personas atendidas en el servicio de atención psicológica: 142 personas.
- Número de personas atendidas en el servicio de nutrición: 168 personas.
- Número de visitas realizadas a las salas de diálisis: 108 visitas, distribuidas en las distintas salas de hemodiálisis de Granada y provincia (Baza, Guadix, Loja y Motril).
- Número de talleres grupales realizados: 15 talleres.

9.2. Grado de atención que reciben.

ALCER Granada evalúa de forma continua la calidad de la atención y el impacto de sus actividades a través de encuestas de satisfacción. Los resultados demuestran un alto grado de satisfacción y una atención de calidad:

- Grado de satisfacción general con ALCER: 9 puntos sobre 10, lo que indica una muy buena satisfacción general.
- Grado de satisfacción con la atención recibida: 10 puntos sobre 10, calificado como muy buena satisfacción en la atención recibida.
- Grado de satisfacción con los profesionales implicados: 8,5 sobre 10, lo que se traduce como muy buena satisfacción con los profesionales implicados.

Las personas socias, en general, muestran gran satisfacción por los servicios y actividades realizadas. Los profesionales de la asociación, además, ofrecen citas de seguimiento personalizadas ajustándose a la necesidad y gravedad de cada situación. La atención se caracteriza por ser integral y personalizada.

9.3. Requisitos que deben reunir para ostentar dicha condición.

Los requisitos para acceder a los servicios y actividades se definen de la siguiente manera:

- Para recibir información general sobre la entidad: Todas las personas que acuden a la

asociación tienen derecho a recibir información sin coste alguno.

- Para participar en talleres, actividades propuestas y solicitar citas individuales en los servicios (social, psicológico, nutricional): Las personas socias pueden participar en estas de forma gratuita y solicitar citas individuales a demanda. Esto significa que ostentar la condición de socio/a es el requisito principal para acceder a la gama completa de servicios y atención especializada de la asociación.

Aunque los estatutos no detallan explícitamente el proceso de asociación, la finalidad de ALCER Granada es "prestar atención personalizada al paciente renal y atender todos los aspectos derivados de su problemática", y sus actividades están dirigidas a "la mejora de la calidad de vida del colectivo renal crónico de la provincia de Granada, así como de su contexto más próximo". Por ello, los principales beneficiarios son los pacientes con Enfermedad Renal Crónica (ERC) y sus familiares o cuidadores.

10. COLABORACIONES Y AFILIACIONES

La asociación ALCER mantiene diversos acuerdos de colaboración con distintos organismos, que se detallan a continuación:

- **Diaverum.** Tenemos un convenio de colaboración con esta empresa, que presta servicios de terapia renal en Motril. Por nuestra parte aportamos atención integral a los pacientes que se encuentran allí dializándose, orientación y apoyo. Igualmente ayudamos a los familiares y/o cuidadores a adaptar su situación personal a la situación del paciente y prestamos apoyo a los profesionales sanitarios del centro.
- **Estudios S.L.** Con esta empresa tenemos un convenio para ofrecer atención integral a los pacientes que se encuentran dializándose en sus centros, que se encuentran ubicados en Loja, Baza y el centro de hemodiálisis Nevada.
- **Hospital Universitario Virgen de las Nieves y Hospital Universitario Clínico San Cecilio.** Igual que en los anteriores centros, mantenemos un convenio de colaboración de atención integral, acompañamiento a los pacientes con enfermedad renal crónica y apoyo a los profesionales sanitarios en el desarrollo de su labor.
- **Federación Nacional ALCER.** Mantenemos un convenio de apoyo y ayuda. La Federación ofrece soporte a las distintas asociaciones ALCER que actúan a nivel provincial, como, por ejemplo, para las campañas que se llevan a cabo, las

investigaciones que se hacen en este ámbito o para programas de ocio y tiempo libre.

- **FEGRADI.** La Federación Granadina de Personas con Discapacidad Física y Orgánica. Formamos parte de esta federación que nos proporciona apoyo logístico y nos informa sobre temas relevantes para la asociación. También derivamos pacientes para el servicio de orientación laboral que ofrecen desde esta Federación.
- **Plataforma de asociaciones de pacientes de Granada.** Estamos adheridos a dicha plataforma, con los siguientes objetivos: establecer un diálogo y un consenso entre las diferentes asociaciones de la plataforma, defender los derechos e intereses legítimos de los pacientes y/o familiares usuarios de la Sanidad Pública Andaluza y colaborar con las Instituciones Públicas y organizaciones profesionales relacionados con la sanidad granadina, en aras de contribuir en la mejora de la organización y el funcionamiento de la Sanidad de la provincia de Granada en todos sus ámbitos.
- **Plataforma de voluntariado de Granada.** Nos proporciona asesoramiento y apoyo en esta materia.
- **Culturae, Arca Empleo, Grupo SIFU e Inserta Empleo.** Mantenemos colaboración con dichas empresas en materia de empleo para personas con discapacidad, derivamos pacientes y socios que se encuentran en búsqueda activa de empleo o están interesados en integrarse en el mercado laboral, así como también para temas formativos de los que pudieran formar parte.
- **Universidad de Granada.** Con el que mantenemos un acuerdo de voluntariado.
- **Ayuntamiento de Granada.** La sede en la que ALCER se encuentra actualmente es cedida por el Ayuntamiento de Granada.

11. ACTIVIDADES QUE REALIZA LA ASOCIACIÓN

Aparte de los servicios y actividades que lleva la asociación a cabo (detalladas por mes más adelante), la Asociación realiza actividades de divulgación a través de las redes sociales (Facebook, Instagram y Tik Tok), la página web y el correo electrónico de los socios.

Los medios de comunicación desempeñan un papel muy importante, pues realizan una labor informativa acerca de las noticias relevantes, trasladando a toda la población la actualidad relacionada con las diferentes patologías. ALCER Granada ha contado con el apoyo de la

televisión, la radio y la prensa para la difusión de las actividades desempeñadas. Es de destacar, las campañas y actividades en las que participa la asociación cada año:

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN. ALCER celebra un año más el Día del Riñón a nivel nacional, con el objetivo de sensibilizar a la población española sobre la enfermedad renal crónica. Bajo el lema “Salud renal para todos: preparándose para lo inesperado, apoyando a los vulnerables”, invitamos a la población granadina a través de una celebración internacional, a replantearse un estilo de vida más saludable que ayude a la prevención y el diagnóstico precoz de la enfermedad renal crónica.

DÍA NACIONAL DEL DONANTE DE ÓRGANOS Y TEJIDOS. Cada año se celebra en junio, con el objetivo de sensibilizar a la población y agradecer a los donantes y a sus familiares este acto tan generoso que proporciona calidad de vida a los receptores. Este año se celebra con el lema: “Puedo ser la pieza que otros necesitan”. Se realiza un acto conmemorativo en dos hospitales de la provincia junto a los profesionales sanitarios.

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE RIÑÓN. Cada tercer jueves de junio se conmemora este día. El lema de este día es “Necesitamos hablar sobre cómo vivir con cáncer de riñón”. Desde ALCER Granada se ofrece información y divulgación del mismo, con motivo de informar a la población la existencia de dicha enfermedad y conseguir investigaciones al respecto.

12. ACTIVIDADES REALIZADAS POR ALCER GRANADA EN 2024

Divulgación y sensibilización

-**A través de redes sociales** (Facebook, Instagram, Tik Tok), la página web y correo electrónico.

-**Colaboración con medios de comunicación** (televisión, radio, prensa).

-Campañas anuales

- **Día Mundial del Riñón (14 de marzo):** Con el lema "Salud renal para todos: preparándose para lo inesperado, apoyando a los vulnerables" y "Promoviendo la igualdad en el acceso a la atención sanitaria". Se realizaron mesas informativas, charlas formativas, reparto de folletos y botellas de agua en hospitales como el Virgen de las Nieves y el Clínico San Cecilio.

- **Día Nacional del Donante de Órganos y Tejidos (primer miércoles de junio):** Con el lema "Puedo ser la pieza que otros necesitan". Incluyó un acto conmemorativo en los dos hospitales de la provincia de Granada junto a profesionales sanitarios. En 2024, se celebró en el Hospital de Traumatología y en el Clínico San Cecilio con la inauguración del "Jardín de Vida".
- Día Mundial del Cáncer de Riñón (tercer jueves de junio): Se ofreció información y divulgación bajo el lema "Necesitamos hablar sobre cómo vivir con cáncer de riñón".

-Participación en mesas informativas en hospitales y facultades.

-Publicación de infografías informativas sobre diversos temas como alimentos, salud mental, y derechos.

-Formación y sensibilización del voluntariado.

Apoyo y formación a pacientes y familiares:

-Talleres y grupos de ayuda mutua: como charlas sobre el biobanco, autocontrol emocional, dieta en ERC, risoterapia, técnicas de tratamiento renal sustitutivo, recetas veraniegas, habilidades para nuevas tecnologías, arteterapia, y recetas navideñas.

-Publicación regular de recetas y menús adaptados para diferentes etapas de la ERC (predialisis, diálisis, trasplante).

-Intervención y acompañamiento en salas de diálisis.

-Programas específicos financiados por subvenciones:

- Proyecto de intervención psiconutricional a pacientes con ERC.
- Proyecto de nutrición: cuidado integral para la enfermedad renal crónica
- Programas de voluntariado, incluyendo el X Plan de Formación de Voluntariado.
- Atención e inclusión social de la mujer con ERC.
- Ocio y tiempo libre con ERC.
- Atención psiconutricional a menores con ERC y a sus familias.
- Apoyo psicosocial a personas con ERC y a sus familiares.
- Programa de animación Sociocultural y envejecimiento activo
- Programa "Mi mejor amigo en diálisis" para mayores de 65 años.
- Programa de alojamiento.

- Programa Bono Digital.

Ocio y cultura

- Excursiones a museos** (como el Arqueológico de Granada y la Casa Museo Manuel de Falla) y otras actividades culturales.
- Jornadas de convivencia.**
- Bingo en salas de diálisis.**
- Espectáculo "La tentación".**
- Arteterapia navideña.**
- Comida de navidad.**

Colaboraciones y afiliaciones

Con hospitales (Virgen de las Nieves, San Cecilio), centros de diálisis (Diaverum, Estudios S.L.), Federación Nacional ALCER, FEGRADI, Plataforma de asociaciones de pacientes de Granada, Plataforma de Voluntariado de Granada, empresas de empleo (Culturae, Arca Empleo, Grupo SIFU, Inserta Empleo), la Universidad de Granada, el Ayuntamiento de Granada...

13. RESULTADOS OBTENIDOS TRAS LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Beneficiarios de las actividades y servicios puestos en marcha en 2024:

- Número de socios/as de la asociación: 347 personas.
- Número de personas que solicitaron información sobre la entidad: 229 personas.
- Número total de personas atendidas por ALCER (en todos sus servicios): 326 personas.
- Número de personas que participaron en actividades (talleres o actividades grupales): Aproximadamente 20 personas por actividad propuesta.
- Número de personas atendidas en el servicio de atención social: 124 personas.
- Número de personas atendidas en el servicio de atención psicológica: 142 personas.
- Número de personas atendidas en el servicio de nutrición: 168 personas.
- Número de visitas realizadas a las salas de diálisis: 108 visitas, distribuidas en las salas de hemodiálisis de Granada y provincia (Baza, Guadix, Loja y Motril).
- Número de talleres grupales realizados: 15 talleres.

Grado de satisfacción con la atención recibida:

La evaluación continua de la calidad y el impacto de las actividades se realiza a través de encuestas de satisfacción, cuyos resultados fueron en general, positivos:

- Grado de satisfacción general con ALCER: 9 puntos sobre 10.
- Grado de satisfacción con la atención recibida: 10 puntos sobre 10.
- Grado de satisfacción con los profesionales implicados: 8,5 sobre 10.

Las personas socias, en general, mostraron gran satisfacción por los servicios y actividades realizadas. Además, se valoró que la atención es integral y personalizada, con los profesionales ofreciendo citas de seguimiento ajustadas a las necesidades individuales.

14. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

En ALCER Granada llevamos a cabo distintas acciones de evaluación para recoger información sobre el número de participantes que participan en los talleres o actividades grupales, las sesiones individuales y/o familiares psicológicas y nutricionales y el grado de satisfacción percibido con los servicios ofrecidos y las actividades realizadas. A continuación se detallan los indicadores de evaluación y los tipos de encuestas de satisfacción.

Indicadores de evaluación:

- Nº de personas que solicitan información sobre la entidad. 229 personas.
- Nº de personas que son atendidas en ALCER. 326 personas
- Nº de personas que participan en nuestras actividades. 20 personas aproximadamente por actividad propuesta.
- Nº de personas atendidas en el servicio de atención social. 124 personas.
- Nº de personas atendidas en el servicio de atención psicológica. 142 personas.
- Nº de personas atendidas en el servicio de Nutrición. 168 personas.
- Nº de visitas realizadas a las salas de diálisis. 108 visitas distribuidas a las distintas

salas de hemodiálisis de Granada y provincia (Baza, Guadix, Loja y Motril).

- Nº de talleres grupales realizados. 15 talleres.

Encuestas:

- Grado de satisfacción general con ALCER. 9 puntos sobre 10. Lo que indica muy buena satisfacción general.
- Grado de satisfacción con la atención recibida. 10 puntos sobre 10. Lo que se califica como muy buena satisfacción en la atención recibida.
- Grado de satisfacción con los profesionales implicados. 8,5 sobre 10. Lo que se traduce como muy buena satisfacción con los profesionales implicados.
- Toda esta información es recogida en nuestra base de datos, y de forma anual se realiza una memoria de actividades donde se recogen los resultados alcanzados, con respecto a nuestros objetivos.

ACTIVIDADES DESGLOSADAS POR MES

Enero

08/01/2024: Tras la vuelta de las navidades, hemos compartido en las redes sociales un post acerca del Servicio de Fisioterapia a disposición de todos los socios de ALCER Granada, el cual tiene el objetivo de mejorar y mantener el buen estado de la función motora de las personas con enfermedades renales.



Nuestro profesional de Psicología, junto con su alumna de prácticas, han realizado una presentación en la que ofrecen varias técnicas de relajación que les pueden ser muy útiles a los socios de la Asociación para centrarse en ellos mismos y su propio bienestar.

09/01/2024: Hoy se ha compartido un post para hacer saber a los socios de la Asociación que el próximo mes de febrero comenzará el Proyecto de Atención Psiconutricional para personas con ERC.

The collage consists of four separate images:

- Top Center:** A pink circular graphic with the text "COMIENZA EL PROYECTO DE ATENCIÓN PSICONUTRICIONAL PARA PERSONAS CON ERC" in the center. Below it, it says "En colaboración y financiado por..." followed by logos for ALCER GRANADA and Fundación Unicaja.
- Bottom Left:** A light orange square with the title "TÉCNICAS DE RELAJACIÓN". It features an illustration of a woman meditating in a lotus pose. Logos for the Junta de Andalucía and ALCER GRANADA are at the bottom.
- Bottom Right:** A light orange square with the title "PASOS PARA REALIZAR LA RELAJACIÓN". It contains text and small illustrations about relaxation steps, including tensing and relaxing muscles.
- Bottom Center:** A light green rectangular area with the text "GRUPO DE AYUDA MUTUA" and "CHARLA SOBRE BIOBANCO DEL SISTEMA SANITARIO PÚBLICO DE ANDALUCÍA" at the bottom.

10/01/2024: Se ha publicado un post informando de la fecha y lugar donde se llevará a cabo el próximo grupo de ayuda mutua. En esta ocasión tendremos el placer de escuchar una breve charla sobre el biobanco del sistema sanitario público de Andalucía.

12/01/2024: Se ha publicado un post para fomentar la participación de las personas como voluntarias de ALCER Granada, para que con su solidaridad, compromiso y acompañamiento puedan ayudar a todas las personas afectadas por las enfermedades renales.



También, el nutricionista de nuestra Asociación, ha dejado en las redes sociales una receta para personas con ERC en la que aparecen tanto los ingredientes de la misma como su preparación.



15/01/2024: Se ha publicado un tríptico informativo sobre las actividades que se llevarán a cabo en nuestro proyecto de atención psiconutricional del próximo mes de febrero.

OBJETIVO PRINCIPAL QUE SE PRETENDE CONSEGUIR:

Incrementar la calidad de vida de las personas con enfermedad renal crónica residentes en Granada a través de una atención psicológica y nutricional

ACTIVIDADES QUE SE VAN A LLEVAR A CABO

- Atención psicológica individual.
- Atención nutricional individual y personalizada.
- Taller de educación nutricional.

ALCER GRANADA

ATENCIÓN PSICONUTRICIONAL PARA PERSONAS CON ERC

Proyecto financiado y en colaboración con:

Fundación Unicaja

¿ESTÁS INTERESADO O TE GUSTARÍA PARTICIPAR?

No dudes en ponerte en contacto con nosotros a través de:

- 📞 958152213 / 628708682
- 🌐 Alcer Granada
- 📷 alcer_granada
- ✉️ alcergranadasede@gmail.com

Además, se ha publicado un nuevo post nutricional, esta vez con un menú semanal para personas trasplantadas.

MENÚ SEMANAL

TRASPLANTADO

15 - 19 ENERO

**SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213**

alcergranada.nutricion@gmail.com

LUNES	MARTES
CAFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0% DESAYUNO ARROZ COCIDO + ZANAHORIA + HUEVO DURO COMIDA COLIFLOR HERVIDA + MERLUZA PLANCHA CENA	CAFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE + PECHUGA PAVO DESAYUNO JUDIAS VERDES + PATATA CÓCIDA + POLLO PLANCHA COMIDA TORTILLA DE ATÚN + LECHUGA CENA
MIERCOLES	JUEVES
CAFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0% DESAYUNO PASTA + GUISSANTES SALTEADOS CON PIMIENTO ROJO + SARDINA PLANCHA COMIDA BERENJENA ASADA + TOSTADA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE CENA	CAFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE + PECHUGA PAVO DESAYUNO SOPA LIGERA DE POLLO + CARBANZOS COMIDA ENSALADILLA JARDINERA + HUEVO COCIDO CENA
VIERNES	
CAFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0% DESAYUNO ARROZ COCIDO + CALABACÍN PLANCHA + BACALAO CONCELADEO COMIDA SALTEADO POLLO CON VERDURAS (RECETA ERC) CENA	

16/01/2024: Se ha publicado un cartel anunciando que desde ALCER Granada se iba a realizar un sorteo de una cesta de San Valentín, donde el número ganador se obtendrá con los dos números del sorteo de la ONCE del 14 de febrero.



17/01/2024: Se ha publicado una pequeña infografía en la que se recomiendan varios alimentos que son una buena fuente de proteína y además, adaptada al paciente renal por tener un contenido.



18/01/2024: Se ha publicado un nuevo post con una receta para personas con ERC, donde también aparece los ingredientes necesarios y su preparación.

The infographic has a light blue background with a wavy grey header. At the top, the title "Receta ERC" is displayed in bold black font. Below the title is a photograph of a dish consisting of turkey breast, rice, and apple sauce. Underneath the photo, the name of the dish is written in bold black text: "Pechuga de pavo con arroz y salsa de manzana". At the bottom of the infographic are several logos: "Junta de Andalucía Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad", "ALCER GRANADA" (with a logo of three stylized human figures), "Jaime Heras Sola Psicólogo - Nutricionista" (with a logo of a brain and a heart), and "HOSPITAL UNIVERSITARIO VIRGEN DE LAS NIEVES" (with a circular logo).

19/01/2024: Nuevo post informativo sobre el Hospital Universitario Virgen de las Nieves, el cual sigue siendo un año más uno de los principales centros de referencia en trasplantes de órganos en Andalucía.

SANIDAD

El Hospital Virgen de las Nieves de Granada realizó en 2023 más de 100 trasplantes, su récord histórico

- De las 103 intervenciones realizadas, 65 fueron de riñón y 38 de hígado, siendo el año en el que por primera vez se supera la centena de estas operaciones
- Los hospitales andaluces han realizado, por primera vez, más de un millar de trasplantes, un 14% más que en 2022, y la tasa de donación es la más elevada de la historia
- [El Hospital Clínico San Cecilio de Granada atiende a 479 pacientes con enfermedades raras desde 2018](#)



Imagen de archivo de una intervención de trasplante / G. H.

R. G.
Granada, 16 Enero, 2024 - 11:50h



An advertisement from Criteo for the hospital's page. It features a call-to-action button "Notificar este anuncio" and a link "Gestión anuncios".

Nueva publicación sobre las labores de sensibilización y acompañamiento que pueden realizar las personas voluntarias de la asociación en ALCER Granada en las mesas informativas que se realizan a lo largo del año (Día Mundial del Riñón, Feria de Asociaciones, Día Nacional del Trasplante...)

¡ACOMPÁÑANOS!

Ayúdanos a informar a la sociedad sobre la ERC

Cada granito de arena cuenta y el tuyo es esencial

LA COLABORACIÓN DEL PERSONAL VOLUNTARIO EN NUESTRAS CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE LA ERC ES MUY IMPORTANTE

¿TE ANIMAS A PARTICIPAR?

CONTACTO:

- 958 15 22 13
- @alcer.granada
- Alcer Granada

También se compartió un post sobre un menú semanal, esta vez para pacientes en prediálisis.

LUNES			MARTES		
CAFE/DECAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%	CAFE/DECAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE				
DESAYUNO CUISANTES SALTEADOS CON CEBolla + PECHUGA DE POLLO PLANCHa	DESAYUNO PASTA + ZANAHORIA Y BROCOLI				
COMIDA ARROZ BLANCO + PIMENTO	COMIDA REVUELTO DE CALABACÍN CEBolla + HUEVO				
CENA	CENA				

MIERCOLES			JUEVES			VIERNES		
CAFE/DECAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%	CAFE/DECAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE	CAFE/DECAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0%						
DESAYUNO CABEZONES CON CALDO SUAVE + PATATA COCIDA	DESAYUNO BACALAO + PISTO	DESAYUNO PECHUGA DE PAVO + ARROZ BLANCO + SALSA DE MANZANA						
COMIDA MERLUZA + ESPARRAGOS EN CONSERVA	COMIDA QUINOA + CALABAZA	COMIDA MENESTRA DE VERDURAS						
CENA	CENA	CENA						

Además, se publicó una presentación sobre las fases del duelo, en la que se explica que en el caso de la enfermedad renal inevitablemente las personas elaboran un duelo por la pérdida de salud. Por ello, este post promueve que es importante acudir a un profesional de la Psicología si este duelo nos supone malestar.



22/01/2024: Se ha compartido un cartel informando de la realización de nuestro taller de formación al voluntariado en ALCER Granada. También se especifica que, esta vez, estará más centrado en el concepto de mentoring, una práctica en la que una persona con más experiencia y conocimientos ayuda y orienta a otra persona con menor experiencia.



24/01/2024: Se ha publicado una fotografía de la intermediación con Fundación ONCE, ya que este día tuvimos el placer de recibir en nuestra sede a Lorenzo Aguado, técnico de recursos humanos de Inserta Empleo. En esta reunión, nos ha hablado de los servicios que ofrecen para la inserción laboral de las personas con discapacidad, ayudándonos así a conocer más el trabajo que realiza dicha entidad.



25/01/2024: Se publica una breve infografía acerca del Bono Carestía, una nueva ayuda de la Junta de Andalucía para hogares vulnerables. Esta ayuda es independiente de la ayuda de 200€ para alimentos que se ofrecieron en los dos años anteriores a nivel nacional, y es solo para andaluces.



26/01/2024: Se ha compartido una pequeña infografía sobre cómo diferenciar distintos tipos de agua según su dureza a través de su composición, mediante el residuo seco de esta y si este dato no estuviera disponible, según el calcio que poseen. Además de recomendar consumir agua de baja mineralización.



A su vez, dejamos una pequeña receta para disfrutar de un plato de legumbres bien fresquito. Se proporcionan los ingredientes como modo de preparación en la segunda imagen. Hay que recordar que todo lo que se tenga en remojo o congelado ayudará a reducir un poco la cantidad de potasio.

Receta ERC



Ensalada de garbanzos

ALCE GRANADA | Fundación ONCE | Jaime Heras Sola Dietista - Nutricionista | Día Mundial del Agua

Ensalada de garbanzos

1. Desechamos líquido de los garbanzos de bote y lavamos. 2. Picar en trozos pequeños el tomate, pimiento y cebolla. 3. Mezclamos en un bol los garbanzos con las hortalizas picadas y añadimos una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra. 4. Añadimos una lata de atún. 5. Aliñar con vinagre al gusto.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Garbanzos (200 g)	670 mg	220 mg	44 mg
Pimiento verde unidad mediana (180 g)	0 mg	216 mg	7,2 mg
Tomate unidad mediana (150 g)	29 mg	307 mg	2,3 mg
Cebolla (60 g + Remojo previo)	20 mg	97 mg	0,2 mg
Atún 1 lata (80 g)	160 mg	198 mg	233 mg
TOTAL	879 mg	1038 mg	287 mg

ALCE GRANADA | Fundación ONCE | Jaime Heras Sola Dietista - Nutricionista | Día Mundial del Agua

Asimismo, se deja un menú para pacientes en Diálisis. Recordad realizar las técnicas de cocinado y tener en cuenta el potasio y fósforo contenido en los alimentos. Como recordatorio, se hace hincapié en que los pacientes en Diálisis necesitan un mayor aporte proteico que los pacientes en predialisis, por lo que, este menú no sería recomendable realizarlo si se encuentran en predialisis. Se podría realizar si se hacen las correspondientes modificaciones.

MENU SEMANAL DIÁLISIS		LUNES	MARTES
26 ENERO - 2 FEBRERO	SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958132215 alcogranada.nutricion@gmail.com	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE - QUESO BURGOS D.O. DESAYUNO ENSALADA DE GARBANZOS. (RECETA) COMIDA CALABACÍN SALTEADO CON HUEVO Y ARROZ CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN - TOSTADA ACEITE + TOMATE DESAYUNO MACARRONES CON PIIMENTO Y PESCADILLA A LA PLANCHA COMIDA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA. CENA
MIERCOLES	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE - QUESO BURGOS D.O. DESAYUNO PURE DE PATATA, ZANAHORIA CON PICATOSTES Y TIRES DE POLLO COMIDA MERLUZA CON ARROZ BLANCO Y CALABACÍN SALTEADO CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN - TOSTADA ACEITE + TOMATE DESAYUNO LENTEJAS CON HUEVO DURÓ Y GUARNICIÓN COMIDA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON SALSA DE CIBOLLA CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS D.O. DESAYUNO BACALAO CON BERENJENAS SALTEADAS Y ARROZ BLANCO COMIDA SALTEADO DE MARBAS CON JAMÓN, CEBOLLA Y TOMATE CENA
JUEVES			
VIERNES			

Recordatorio: Utilizar técnicas culinarias para disminuir potasio y fósforo de los alimentos

30/01/2024: Se presenta un nuevo taller de Psicología, que tendrá lugar el próximo Lunes 12 de Febrero a las 11h de manera online, a través de Google Meet. Se centran en el Autocontrol emocional, la capacidad de una persona para gestionar y controlar sus emociones de manera efectiva, así como sus comportamientos e impulsos, y descubriendo sus beneficios, aspectos claves y varias técnicas de autocontrol. Si estás interesado, puedes apuntarte mediante un comentario o contactar por WhatsApp.



Se realizó una charla sobre el biobanco, en la que se tuvo el placer de escuchar a Juan David, técnico especialista y responsable del proyecto. Se habló sobre el registro, una herramienta que permite a los ciudadanos de Andalucía participar directamente en el desarrollo de la investigación de las enfermedades y la mejora de la salud. Los ciudadanos, investigadores, asociaciones de pacientes, y las instituciones sanitarias tienen aquí otra posibilidad para fomentar juntos la investigación. De esta manera, se quiere agradecer a Juan David por prestar su tiempo y ofrecer una interesante charla.



31/01/2024: Se comparte una infografía para recordar la necesidad de restringir el fósforo en esta patología lleva a limitar el consumo de lácteos. Pero esto no quiere decir que no existan opciones con un menor aporte de este micronutriente.



Febrero

01/02/2024: Se divulga una pequeña receta para esta semana. Recordar que con el hervido del arroz más las verduras que podáis poner en remojo antes de realizar la receta disminuye el potasio y el fósforo total.

Receta ERC



Calabacín relleno de arroz y verdura

Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Igualdad, Familias e Igualdad





Calabacín relleno de arroz y verdura 2/2

1. Partir el calabacín por la mitad, vaciar el interior con una cuchara y reservar. Hervir en una olla el arroz. 3. Triturar la cebolla, champiñones, zanahoria y calabacín. 4. Saltear la mezcla anterior en una sartén con aceite. 5. Mezclar con el arroz cocido. 6. Rellenar el calabacín con la mezcla y servir.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Calabacín grande (250 g)	78 mg	575 mg	0,75 mg
Arroz blanco (80 g)	144 mg	96 mg	3,2 mg
Champiñones en conserva (85 g)	59 mg	103 mg	27 mg
Cebolla (100 g)	33 mg	182 mg	0,8 mg
Zanahoria (100 g)	16 mg	286 mg	7 mg
TOTAL	330 mg	1222 mg	38 mg

Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Igualdad, Familias e Igualdad





02/02/2024: Se difunde una publicación sobre las herramientas para vivir mejor con la enfermedad renal. Aquí se ofrecen herramientas psicológicas que ayudarán a gestionar, aceptar y afrontar tus sentimientos y pensamientos ligados a la enfermedad. Es importante mencionar que estos recursos son aún más útiles si se combinan con la ayuda de un profesional.

1/7

HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS PARA VIVIR MEJOR CON UNA ENFERMEDAD RENAL



2/7

MANEJO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Bloqueo de los pensamientos irrationales que generan emociones desajustadas



AFRONTAMIENTO

Este puede realizarse ante un estímulo concreto o una situación más general.

En el primer caso, hablamos de una especie de "fobia" hacia un estímulo ansiógeno como, por ejemplo, un tratamiento o prueba médica como las punciones de diálisis.

En el caso del afrontamiento general ante nuevos cambios, la labor de la psicoterapia consistiría en acompañar, apoyar psicológicamente y ofrecer herramientas para las nuevas rutinas incorporadas.



RELAJACIÓN PROFUNDA CON VISUALIZACIÓN

Este método consiste en una visualización guiada en la que se activa la imaginación y los cinco sentidos del paciente para conseguir relajar su mente y cuerpo.

De esta forma se consigue transportarlo a otro estado en el que está más concentrado, se disminuye su estrés, dolor y ansiedad; mejora su ciclo del sueño y tiene una sensación de mayor control.



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA-MEDITACIÓN

Este tipo de respiración consiste en una contracción y expansión del diafragma o zona ventral, generando una respiración profunda desde el diafragma.

Meditar tiene muchos beneficios para el paciente, pues le ayuda a sentirse más tranquilo, disminuir el estrés y la ansiedad, incluso reducir la presión arterial o mejorar el sueño.



TRABAJO DE LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

El primer paso es ayudar al paciente a que sea consciente de lo que siente e identifique esos pensamientos que está ignorando.

Una vez ya haya conectado y aceptado sus propios pensamientos, el paciente deberá expresarlos para afrontar esa emoción negativa que le generan.



PSICOTERAPIA GRUPAL

En ella se agrupan en la misma sesión a pacientes con problemas emocionales parecidos para que, bajo la ayuda del psicólogo, puedan expresar lo que sienten con mayor comodidad.

Este tipo de sesiones son utilizadas mayormente para tratar patologías como la ansiedad, la depresión, enfermedades crónicas y fobias, ya que resultan muy efectivas para que los pacientes se sientan comprendidos y se potencien mutuamente el cambio psicológico.



Asimismo, se propaga un menú para pacientes Trasplantados. Como recordatorio, se trata de un menú general de acuerdo a una serie de recomendaciones nutricionales.

MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS 2 - 9 FEBRERO SAN JUAN, 18 GRANADA 958152213 hosgranadaexterior.org/patients	LUNES CAFÉ/DESCAFFINADO/INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE + QUESO BROTES EN DESAHORO PATATA CODORNIZ + SALSAS MUEVO CÓODO COMIDA SALMOREJO PELLÓN DE ARROZ + FENUGRA (VEGETAL) CENA PERA	MARTES CAFÉ/DESCAFFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE + JARDÍN O PICHOLA POLLO DESAHORO LENTILLAS CON VERDURAS COMIDA MOJIGUA DE POLLO PLANCHA + BERENJENAS CENA
MIERCOLES CAFÉ/DESCAFFINADO/INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE + QUESO BROTES EN DESAHORO SALMÓN AL HORNO MACARRONES CON VERDURAS COMIDA PISTO CON PATATAS AL HORNO + NUEVO FRITO CENA	JUEVES CAFÉ/DESCAFFINADO/INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + JARDÍN PICHOLA DE POLLO DESAHORO FILETE DE PAVO CHAMPIÑONES COMIDA PURÉ CALABAZA Y PATATA + GARNELAS SALITRADAS CON MUIRNET CENA	VIERNES CAFÉ/DESCAFFINADO/INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE + QUESO BROTES EN DESAHORO BROTA DE RIBES + ALBÓNDIGAS DE POLLO CENA TORTILLA DE ATÚN + ENsalada MELÓN CENA

05/02/2024: Se avisa sobre realizar voluntariado en ALCER Granada y participa realizando visitas a las diferentes salas de hemodiálisis, en los siguientes centros, Hospital Universitario clínico San Cecilio, Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Nevada, Loja, Baza y Motril.



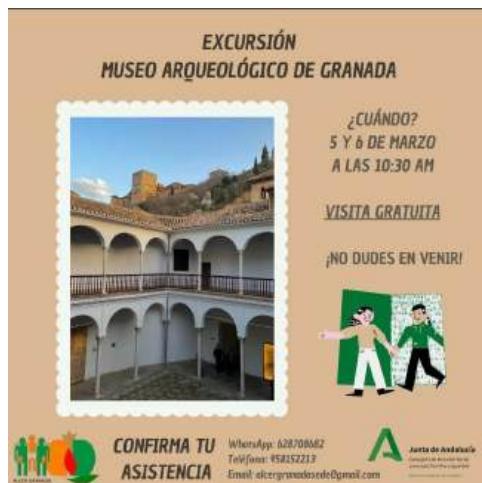
07/02/2024: Se notifica mediante un pequeño cartel informativo sobre una pequeña presentación que se realizará sobre una pequeña presentación que se realizará el día Jueves 15 de Febrero por la mañana a las 10 a.m. en el que se tratará sobre cómo organizar la cesta de la compra. Pueden traer sus dudas preparadas sobre los alimentos para intentar resolverlas.



08/02/2024: Se transmite una pequeña infografía respecto al contenido en sal/sodio de los alimentos y cómo detectar el contenido en sal/sodio en dicho producto. Recordar que el control de la sal/sodio durante la enfermedad es muy importante. El 72% de la ingesta de sal/sodio en la población corresponde a la sal oculta en alimentos procesados (pan, queso, embutidos, bollería, platos precocinados) y el 20% de la ingesta proviene de la sal que utilizamos en casa (sal de mesa).



09/02/2024: Se anuncia una excursión al museo arqueológico de Granada. Se organizan dos días distintos para que aquellas personas que se dialicen en el turno de mañana tengan la posibilidad de asistir al día siguiente. Ambas visitas tendrán lugar el martes 5 y el miércoles 6 a las 10:30h. El museo se encuentra en la Carretera del Darro, por lo que se ha pensado que se podrían reunir sobre las 10h en Plaza Nueva, cerca de la Real Chancillería y la Iglesia de Santa Ana, posteriormente se dirigirán al museo.



De igual forma, se publica una pequeña receta un tanto diferente para esta semana. Como aviso, el hervido de la quinoa más las verduras que podáis poner en remojo antes de realizar la receta se disminuye el potasio y fósforo total.

Receta ERC



Quinoa con pimiento, tomate y zanahoria

Ingredientes 2 personas

	Fósforo	Potasio	Sodio
Quinoa (120 g)	182,4 mg	205,4 mg	8,4 mg
Pimiento verde (130 g)	0 mg	156 mg	5,2 mg
Pimiento rojo (130 g)	10,5 mg	201,5 mg	0,78 mg
Tomate (126 g)	26,4 mg	283,2 mg	2,16 mg
Zanahoria (100 g)	16 mg	284 mg	7 mg
TOTAL	244 mg	1133 mg	24 mg

Quinoa con pimiento, tomate y zanahoria

1. Lavamos la quinoa bajo el grifo con la ayuda de un colador o dejar en remojo 2/2.
20 minutos. 2. En una olla ponemos el doble de agua que quinoa y llevamos a ebullición 15 minutos. 3. Troceamos la verdura y en una sartén salteamos. 4. Retiramos la quinoa del fuego y eliminamos el agua con ayuda de un colador. 5. Añadir la quinoa en la sartén con la verdura y mezclar. 6. Emplatar

De igual manera, se divulga un menú para pacientes en predialisis. Se trata de un menú general de acuerdo a una serie de recomendaciones nutricionales. Se recomienda realizar las técnicas de cocinado para mantener los niveles de potasio y fósforo en su nivel (congelado, cocción y remojo).



12/02/2024: Se difunde información sobre el próximo grupo de ayuda mutua que tendrá lugar el día 27 de Febrero a las 16:30h en la sede de ALCER Granada.



De igual modo, se pone una breve infografía sobre una ayuda dedicada a la mejora y accesibilidad en viviendas y edificios residenciales. Esta subvención se puede solicitar desde el 5 de Febrero hasta el 4 de Marzo.



De la misma forma, se informa que se ha impartido un taller online de Autocontrol Emocional.

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

1. RESPIRACIÓN PROFUNDA O ABDOMINAL

Pases:

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.
2. Mantén la respiración 4 segundos.
3. Suelta el aire en 8 segundos.
4. Repite el proceso anterior.

2. TIEMPO FUERA (ESPACIO/DESACTIVACIÓN FISIOLÓGICA)

En el momento en que existe una situación tensa y tu cuerpo, tu pensamiento o tus sentimientos están dando muestras de que la alteración está consiguiendo que pierdas el control, PARAS Y SALES un momento del lugar donde se está dando el problema.

En ese periodo breve de tiempo buscas ALTERNATIVAS de autocontrol (técnicas de relajación o tus propios métodos).

Siendo conscientes que ya has disminuido la tensión y puedes VOLVER a intentar resolver el problema, con calma y respiración profunda, volverás a intentar aclararlo o resolvértlo.

3. AUTOVERBALIZACIONES

En el proceso de perder el control pasan por nuestra cabeza pensamientos negativos. Una manera de frenar estos y obtener la posibilidad de controlar sus emociones es a través de las AUTOVERBALIZACIONES: frases breves o palabras que te puedes repetir mentalmente:

- Tranquilizadores:
 - Calmá
 - Cuenta hasta diez
 - Respira y vele
 - Recuerda no lo voy a aclarar, mejor me tranquilizo y luego lo hablamos
- De control:
 - Soy capaz de controlarme.
 - No voy a dejar que esto me domine.
 - Puedo manejar esta situación.
 - Ve con orden, di una cosa cada vez

13/02/2024: Se sube una publicación haciendo un aviso sobre el ejercicio físico en el paciente. En ella, se explica la importancia de individualización y de buscar el mejor momento para su realización, teniendo en cuenta las características personales y el tipo de tratamiento. Se dejan recomendaciones para incrementar la actividad con acciones de la vida diaria. A nivel psicológico tiene muchos beneficios, mejora la memoria, la concentración y la productividad. Ayuda a liberar endorfinas, una de las sustancias que elabora el cuerpo que puedan aliviar el dolor y dar sensación de bienestar. También mejora el autoconcepto, nos vemos mejor y nos hace sentir más competentes. Recuerda que el ejercicio debe ser seguro y controlado, y que si aparecen molestias, es esencial interrumpirlo y consultar lo antes posible al nefrólogo.

**EJERCICIO FÍSICO
EN EL
PACIENTE RENAL**

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio tiene un papel importante en el control de la enfermedad, directa e indirectamente. Además, los malos hábitos alimentarios, el sedentarismo y la edad pueden dar lugar a la aparición del sobrepeso y de la obesidad, factores que influyen negativamente en la progresión de la enfermedad.

Entre los efectos de la enfermedad renal crónica está la disminución de la capacidad funcional del paciente, lo que supone una disminución de la calidad de vida, ya que este será más dependiente; necesitará ayuda para realizar acciones de la vida diaria como vestirse, ducharse o salir a la calle.

Esto puede provocar una disminución de la autoestima y un aumento del sentimiento de inseguridad.

Por todo esto, los profesionales recomendamos incluir la actividad física dentro del cuidado integral ya que va a tener un efecto benéfico sobre la progresión de la enfermedad.

INDIVIDUALIZACIÓN

3/7

La actividad física es buena para el paciente renal, pero debe acomodarse a la edad, condición física y cualquier otra alteración que pueda presentar el paciente.

Lo ideal es que el ejercicio esté prescrito y supervisado por personal formado y capacitado, pero esto no siempre es posible, ya que hay pacientes que no cuentan con medios suficientes, o para los que acudir a un centro deportivo puede no resultar una actividad atractiva.



4. Algo tan sencillo como ir a la compra caminando y cargando con las bolsas (evidentemente, si no es una compra grande).



5. Intentar caminar un mínimo de 30 minutos o más al día, o 30 min por la mañana y 30 por la tarde.



6. Para las personas con vida laboral activa, ir al trabajo caminando, o en transporte público y bajarse una parada antes.



RECOMENDACIONES

4/7

Incrementar la actividad con acciones en la vida diaria:

1. En primer lugar, hay que buscar actividades que te resulten atractivas.

Por ejemplo, bailar, pasear, nadar, yoga, tai-chi o practicar algún deporte, como pádel, tenis, golf, etc.



2. Subir y bajar escaleras es un ejercicio que está al alcance de todos, aunque muchas veces esto puede suponer un reto; hay que empezar poco a poco, subiendo primero un piso e ir incrementando con el tiempo el número de pisos a subir.



3. Otra forma de fortalecer la musculatura de las piernas es levantarse y sentarse un número de veces determinado. Puedes fijar el primer día cuál es la meta que quieras superar.

OTRAS ALTERNATIVAS

5/7

También se puede acudir a un centro deportivo, donde puedes alternar ejercicios aeróbicos (como bicicleta, cinta, elíptica) con ejercicios de musculación y tonificación evitando trabajar masas musculares pequeñas (brazos), sobre todo si hay hipertensión (ya que aumentan la tensión arterial).



Otra opción igualmente válida es asistir a clases colectivas, evitando aquellas que sean más intensas. (Es necesario informar al monitor para que te indique qué ejercicios alternativos se pueden realizar en caso de que la clase incluya movimientos poco recomendados.)



MOMENTO DE REALIZACIÓN

6/7

No todas las personas con enfermedad renal crónica están en la misma situación, así, es importante buscar el mejor momento para hacer ejercicio, según las características personales.



Los pacientes en **hemodiálisis** pueden terminar tarde la sesión de dialisis o manifestar problemas como mareos o cansancio. Por ello, el mejor momento para hacer ejercicio será antes de la sesión a primera hora o el día que no se dializa.

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. Además, deben evitar hacer ejercicio intenso en los abdominales.

El ejercicio debe ser seguro y controlado. Hay que evitar el ejercicio de alta intensidad y si aparece alguna molestia, interrumpirlo y consultar lo antes posible con el nefrólogo, para evitar lesiones musculares, o efectos cardíacos indeseables.



15/02/2024: Se publica una imagen recordando que se dispone de un servicio de atención individualizada tanto psicológica como nutricional.



16/02/2024: Se divulga una pequeña infografía sobre el consumo de Sal (sodio) y sus sustitutos. Hay que tener en cuenta que la mayoría de veces para reducir la cantidad de sal presente en un alimento se utiliza cloruro de potasio para que aún mantenga ese sabor salado. Es decir, se reduce el sodio, pero se incorpora por otro lado más potasio a la dieta. Este dato es especialmente relevante si se consume sal baja en sodio o sal hiposódica, ya que se puede caer en el error de que, como no tiene tanto sodio, se puede echar más cantidad a la comida, incorporando por otro lado más potasio.



Además, se difunde un post para recordar a aquellas personas que cobren la Pensión No Contributiva que debéis realizar la declaración de ingresos a través del registro de la Junta de Andalucía (presencial o electrónico) antes del día 1 de abril.



Asimismo, se publica una pequeña receta. Recordando comprar las judías en conserva o en su defecto congeladas ya que contienen menos potasio.

Receta ERC



Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón

Ingredientes 2 personas

	Fósforo	Potasio	Sodio
Judías verdes en bote (360 g)	95,4 mg	514,8 mg	103,6 mg
2 Huevos (120 g)	225,6 mg	150 mg	13,96 mg
Taquitos de jamón (90 g)	150,3 mg	225 mg	191,7 mg
Ajo (5 g)	6,7 mg	22,3 mg	0,09 mg
Cebolla (150 g)	42,9 mg	210,6 mg	0,39 mg
TOTAL	512 mg	1123 mg	258 mg

Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón

1. Picamos la cebolla y el ajo, 2. En una sartén añadimos las judías verdes previamente lavadas, agregamos la cebolla y ajo picado y salteamos, 3. Añadimos un envase de tacos de jamón, 4. Dejamos unos 5 minutos y agregamos 2 huevos, 5. Removemos hasta que los huevos queden hechos, 6. Retirar de la sartén y servir.

También, se deja un menú para pacientes en Diálisis. Como recordatorio de que se trata de un menú general de acuerdo a una serie de recomendaciones nutricionales. Se debe realizar las técnicas de cocinado para mantener los niveles de potasio y fósforo en su nivel (congelado, cocción y remojo).



20/02/2024: Se deja una breve infografía acerca de que la Constitución Española elimina el término de "disminuido" y está expresión va a ser sustituida por la de "personas con discapacidad". Es importante mencionar que el Congreso de Diputados ha aprobado la reforma del artículo 49, el cuál habla de "disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos". Con esto, se ve el compromiso de los poderes públicos de impulsar políticas que garanticen la plena autonomía personal y la inclusión social de las personas con discapacidad.



Asimismo, se publica el servicio de alojamiento, dando gracias a la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía, podemos contar un año más con el programa alojamiento, destinado a los pacientes con Enfermedad Renal Crónica.



**ALOJAMIENTO TEMPORAL
PARA PACIENTES Y FAMILIARES
CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA**

Si tienes que desplazarte a Córdoba, Málaga o Sevilla para algún tratamiento, prueba, ingreso o trasplante, contacta con la entidad ALCER de tu provincia.



21/02/2024: Se hace una publicación sobre el voluntariado y los motivos de porque deberías de hacerte voluntario.




Voluntariado

La Asociación para la Lucha contra la Enfermedad Renal está buscando personas comprometidas y solidarias que deseen marcar la diferencia en la vida de quienes luchan contra esta enfermedad.

¿Por qué ser voluntario/a?

- Contribuirás directamente a mejorar la calidad de vida de quienes padecen enfermedades renales.
- Formarás parte de una comunidad solidaria y comprometida con una causa noble.
- Adquirirás experiencia en trabajo comunitario y desarrollarás habilidades de liderazgo y empatía.
- Participarás mano a mano con un equipo dedicado y profesional.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Bienestar Social

RSB 11 22 13
@alcer_granada
alcergranadasode@gmail.com

Además, se hace una publicación sobre la envidia, una emoción secundaria, es decir, una mezcla de emociones primarias como pueden ser el miedo, la rabia y la tristeza. Es un sentimiento que experimentan todas las personas en algún momento de la vida, pero no quiere decir que sea malo. La envidia es una emoción y como tal tiene un mensaje que se debe atender y gestionar de la forma más adecuada. Esta publicación hace hincapié en la diferencia entre la envidia y los celos, cómo gestionar la envidia hacia alguien y cómo actuar cuando alguien te tiene envidia.

22/02/2024: En el día de ayer, nuestro psicólogo Juan Antonio estuvo en la mesa redonda de “Psicología Clínica y de la Salud y Neuropsicología”, en la facultad de Psicología. Habló sobre la asociación y proporcionó información sobre la enfermedad renal. Se aprovechó para darle visibilidad a la enfermedad, ya que ninguno de los asistentes conocía la Enfermedad Renal.



Asimismo, Jaime y Macarena, nuestros dietistas-nutricionistas, han puesto una mesa informativa en la facultad de Farmacia. Han proporcionado información sobre la asociación, la importancia de la nutrición en la enfermedad renal crónica y la donación de órganos.



23/02/2024: Se deja una pequeña receta que pertenece al menú semanal del paciente trasplantado. Se recalca esto por la cantidad más elevada de potasio que presenta esta receta.

Receta ERC

Bacalao con Tomate



Ingredientes para 2 personas

- Bacalao (250 g)
- Tomate (250 g)
- Cebolla (100 g)
- Pimiento verde (120 g)
- Ajo (5 g) aproximadamente 1 diente

Preparación:

- Cocemos los tomates enteros y retiramos la piel, lo cortamos en trozos pequeños.
- que la cebolla, pimiento y ajo.
- En una sartén con aceite añadimos la verdura que previamente hemos troceado, lo dejamos a fuego lento el tiempo necesario.
- En una sartén aparte, sellamos un poco los filetes de bacalao.
- Pasamos los filetes a la sartén donde tenemos la verdura hasta que quede completamente hecho.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Bacalao (250 g)	410 mg	759 mg	52,5 mg
Tomate (250 g)	35 mg	500 mg	4,5 mg
Cebolla (100 g)	55,4 mg	201,6 mg	0,54 mg
Pimiento verde (120 g)	0 mg	144 mg	4,8 mg
Ajo (5 g) aproximadamente 1 diente	6,7 mg	32,3 mg	0,095 mg
TOTAL	521 mg	1798 mg	62,4 mg

A su vez, se incluye un menú para pacientes Trasplantados. Se trata de un menú general adaptado al paciente trasplantado, de acuerdo a una serie de recomendaciones nutricionales.



26/02/2024: La psicóloga en prácticas deja un post sobre cómo decir no de manera asertiva. Se trata de una habilidad muy importante, puesto que facilita la comunicación y propicia que no accedamos a peticiones que no queramos realizar. Esta habilidad se puede aprender y entrenar.

¿CÓMO DECIR NO DE MANERA ASERTIVA?

Es una habilidad social, y es importante ya que de esta manera se facilita la comunicación, se minimiza la posibilidad de que nos malinterpretan y mejora nuestra autoestima, al potenciar nuestra capacidad de defender nuestros propios derechos y deseos.

LO IMPORTANTE ES QUE ESTA CONDUCTA SE PUEDE APRENDER Y ENTRENAR.

2/6

TÉCNICAS

- Técnica del Sándwich: consiste en expresar un aspecto positivo tanto al principio como al final de la frase, y en el medio se redaza la propuesta.

Ejemplo: una amiga te dice de salir a tomar algo pero a ti no te apetece.

1: "Te agradezco el ofrecimiento" o "Gracias por pensar en mí para salir"
 2: "Pero estoy muy cansado y no me apetece salir"
 3: "Mañana te llamo y veremos cuando nos podemos ver"

4/5

TÉCNICAS

- Banco de Niebla: se trata de reconocer en parte lo que la otra persona te ha planteado, pero sin cambiar tu negativa.

Ejemplo: un amigo te invita a su pueblo porque son las fiestas.

1: "Es cierto que/ Es verdad que/ Es posible que/
 Tienes razón con que nos lo pasariamos genial en las fiestas de tu pueblo.."

2: "Pero lo siento mucho porque no puedo."

5/5

TÉCNICAS

- Técnica del Disco Rayado: esta técnica propone seguir expresando el mismo mensaje sin salmos de él y sin ceder a las presiones e insistencias de la otra persona.

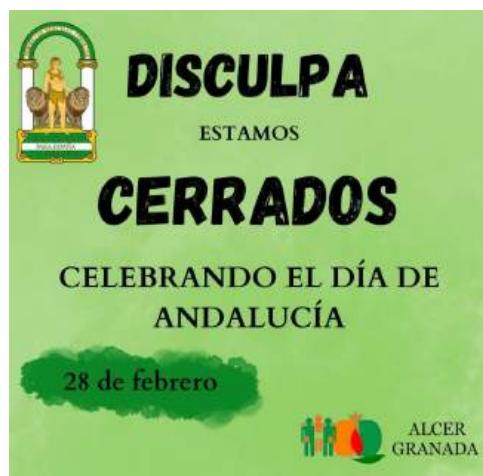
Ejemplo: un vendedor nos insiste en que nos llevemos un producto que en realidad no queremos comprar y aunque le hemos dicho que no lo queremos, sigue insistiendo.

Vendedor: Es un producto muy bueno y de una calidad excelente.
 • Respuesta: te lo agradezco pero no me interesa.

Vendedor: Es una oferta muy buena está a mitad de precio.
 • Respuesta: te lo agradezco pero es que no me interesa.

Vendedor: Béavetelo y lo pruebas tienes un mes para devolverlo si no te gusta.
 • Respuesta: te lo agradezco pero no me interesa.

27/02/2024: Se deja una nota informativa mencionando que el día 28 la asociación está cerrada por la celebración del día de Andalucía.



29/02/2024: Se deja una pequeña infografía sobre el consumo de frutas en el paciente renal. De manera muy sencilla y visual tenéis una gran variedad de frutas según su contenido en potasio en 100 gramos de alimento. Además se recomienda consumir de manera más habitual las frutas del recuadro verde y más esporádicamente alguna del recuadro naranja, pero hay que tener mucho cuidado con las del recuadro rojo.



Marzo

01/03/2024: Se ha realizado un comunicado acerca del 14 de marzo, este día se celebra el Día Mundial del Riñón. En el Hospital Universitario Virgen de las Nieves se realizará una mesa informativa y una charla formativa por parte de los nefrólogos.



SALUD RENAL PARA TODOS

El acceso igualitario a la atención médica es esencial para garantizar la salud renal



- Prevención ERC
- Sensibilización
- Información sobre los factores de riesgo



Mesa informativa y charla formativa en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves



También se deja una pequeña receta que pertenece al menú semanal del paciente en predialisis. En cuanto a la cantidad de potasio de la patata, recordar que es la cantidad de potasio en crudo. Para realizar la receta se necesita dejarla pelada de forma gruesa y en láminas/trozos no muy grandes la noche de antes y durante la mañana se cambia el agua. Después se les dará una pequeña cocción y se podrá echar en la bandeja del horno.

Receta ERC



Rosada al horno con patatas y cebolla

Ingredientes 2 personas

	Fósforo	Potasio	Sodio
Rosada (280 g)	0 mg	711,2 mg	313,6 mg
Patata (220 g)	101,2 mg	1155 mg	3,3 mg
Cebolla (200 g + Ramojo preñé)	66 mg	324 mg	0,5 mg
TOTAL	167 mg	2190 mg	318 mg

Rosada al horno con patatas y cebolla

1. La noche anterior pelamos y cortamos las patatas en rodajas para dejarlas remojando hasta el momento de ser cocinadas, 2. Cortamos la cebolla en láminas finas y ponemos la patata y cebolla sobre la bandeja de horno, 3. Encima añadimos la rosada en trozos, echamos un pedazo de sal, vino blanco y aceite de oliva virgen, 4. Temperatura de 200 °C hasta que pescado quede hecho. Añadir pimienta si se desea.

Ingredientes 2 personas

	Fósforo	Potasio	Sodio
Rosada (280 g)	0 mg	711,2 mg	313,6 mg
Patata (220 g)	101,2 mg	1155 mg	3,3 mg
Cebolla (200 g + Ramojo preñé)	66 mg	324 mg	0,5 mg
TOTAL	167 mg	2190 mg	318 mg

Además, se dejó un menú para pacientes en predialisis. Como recordatorio, este menú se trata de un menú general adaptado al paciente en predialisis, de acuerdo a una serie de recomendaciones nutricionales.



04/03/2024: Se publica un póster recordando que el próximo 14 de Marzo se celebra el #Día Mundial del Riñón bajo el lema Salud Renal para todos. Promoviendo la igualdad en el acceso a la atención sanitaria.

Durante las tres últimas décadas, los esfuerzos de tratamiento de la enfermedad renal crónica se han centrado en la preparación y administración de terapias de reemplazo renal. Sin embargo, los avances terapéuticos recientes ofrecen oportunidades sin precedentes para prevenir o retrasar enfermedades cardiovasculares y la insuficiencia renal, prolongando en última instancia la calidad y cantidad de vida de las personas que viven con enfermedad renal crónica.

Si bien estas nuevas terapias deberían ser universalmente accesibles para todos los pacientes, en todos los países y entornos, barreras como la falta de concienciación sobre la etc, la escasez de especialistas renales y los costos del tratamiento, contribuyen a profundas disparidades en el acceso a los tratamientos (especialmente en países de ingresos bajos). Estas desigualdades enfatizan la necesidad de cambiar el enfoque hacia la concientización sobre la etc y el desarrollo del personal sanitario.

Por ello, por el Día Mundial del Riñón, pedimos Salud Renal para todos. Promoviendo la igualdad en el acceso a la atención sanitaria.



Además, se publica una oferta de empleo en la que se busca un Animador Sociocultural, en la cual deberá asistir 15h/semanales entre Abril y Junio, y tiene que tener de requisitos mínimos ser Técnico superior en Animación Sociocultural y formación en género.

OFERTA DE

EMPLEO

Puesto de trabajo: Animador Sociocultural

Jornada: 15 h/semanales (abril-junio)

Requisitos mínimos: Técnico superior en Animación Sociocultural y formación en género

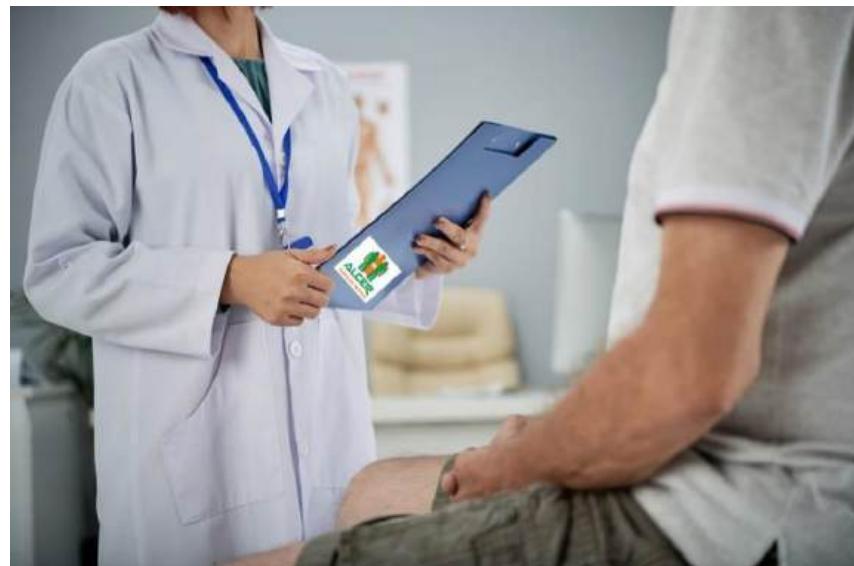
Habilidades:

- Iniciativa
- Movilidad
- Creatividad

**Recepción de CV hasta el
8 de marzo**

alcergranadasede@gmail.com

05/03/2024: Se difunde una imagen sobre que este año, el Día Mundial del Riñón, se centra en crear conciencia sobre la importancia de la igualdad en el acceso a la atención sanitaria para las personas que viven con enfermedad renal, con el fin de mejorar su calidad de vida y retrasar la progresión de la enfermedad.



Asimismo, se sube una publicación de las personas que han tenido la oportunidad de visitar el museo arqueológico de Granada junto con el psicólogo Juan Antonio. Han disfrutado de la cultura y de las asombrosas vistas a la Alhambra.



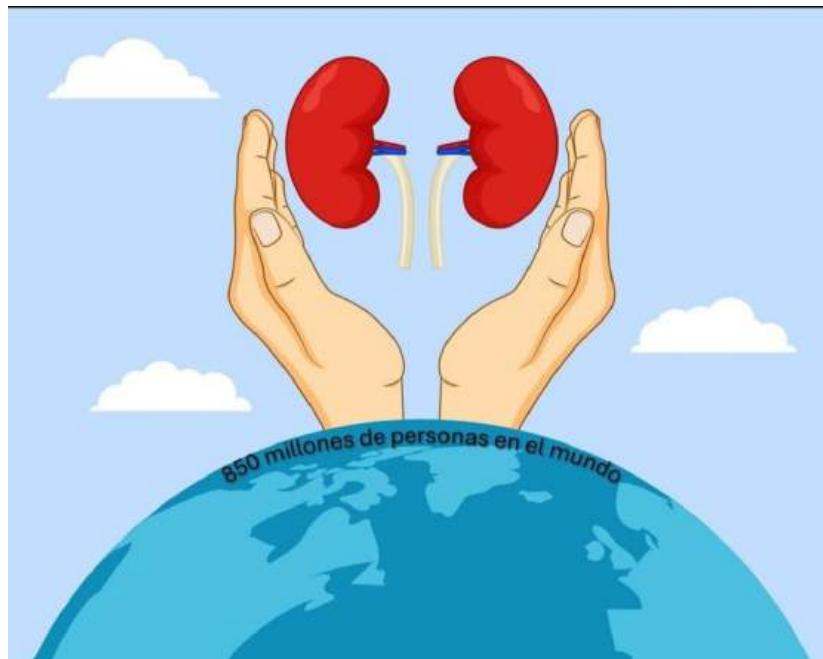
06/03/2024: Se publica la fecha y la hora del Grupo de Ayuda Mutua de este mes de Marzo.



También, se sube una imagen acerca de que la enfermedad renal no debe ser un obstáculo para recibir atención sanitaria de calidad. Se aboga por la igualdad en el acceso a la atención sanitaria a todas las personas con enfermedades renales.



07/03/2024: Realizamos una publicación sobre la estimación de que la enfermedad renal crónica afecta a más de 850 millones de personas en todo el mundo. Es importante “Promover la igualdad en el acceso a la atención sanitaria” para que esta cifra no vaya en aumento.



Además, se deja una pequeña receta de pasta. Como tratamiento culinario a los alimentos, recordando comprar los guisantes congelados.

Receta ERC

Espaguetis con salsa de guisantes

Espaguetis con salsa de guisantes

1. Sofreir ajo, puerro y guisantes congelados o en conserva en una sartén con aceite de oliva. Añadimos agua y dejamos cocer unos 10 minutos, 3. Mientras, cocemos los espaguetis en una olla aparte durante 8-12 minutos, 4. Pasamos el contenido de la sartén en un vaso, agregamos un poco de nata líquida y batimos, 5. Una vez retirada el agua de cocción sobrante de la pasta, añadimos la salsa y mezclamos.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Espaguetis (140 g)	233,8 mg	330,4 mg	0,7 mg
Guisantes congelados (200 g)	182 mg	394 mg	0,6 mg
Puerro (75 g) + remojo previo	26,25 mg	192 mg	0,9 mg
Ajo (5 g)	6,7 mg	22,3 mg	0,095 mg
Nata líquida con bajo porcentaje en Materia Grasa (150 ml)	65 mg	130 mg	45 mg
TOTAL	514 mg	1069 mg	47 mg

08/03/2024: Se publica una imagen haciendo referencia a si la enfermedad renal puede afectar a personas de todas las edades y razas, las mujeres tienden a enfrentar desafíos más específicos relacionados con la enfermedad renal. El riesgo de desarrollar erc, es, al menos, tan alto en mujeres como en hombres e incluso puede ser mayor. La erc afecta aproximadamente a 195 millones de mujeres en todo el mundo ya actualmente, es la octava causa de muerte en mujeres, provocando 600.000 muertes cada año.



Asimismo, se deja un menú para pacientes en diálisis. Recordando que se trata de un menú general adaptado al paciente en diálisis y se deben realizar las técnicas de cocinado que ya se conoce.

MENÚ SEMANAL DIÁLISIS		LUNES	MARTES
8 - 15 MARZO	SAN JULIÁN, 1B GRANADA, 958152215	CAFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + PECHUGA PAVO	CAFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS DIA
		DESAYUNO	DESAYUNO
		LENTEJAS CON VERDURA Y POLLO	PURE DE BROCOLI Y CALABACÍN + DORADA AL HORNO
		COMIDA	COMIDA
		PULPO +ENSALADA MISTIA	ENSALADA JARDINERA + HUEVO COCIDO
		CENA	CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
		CAFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + PECHUGA PAVO	CAFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS DIA
		DESAYUNO	DESAYUNO
		ENSALADA DE CABRANTOS CON TOMATE CEBolla PIMIENTO	ESPAQUETIS CON SALSA DE CUISENTES (RECETA)
		COMIDA	COMIDA
		LOMO DE CERDO + PISTO	TORTILLA DE CALABACÍN + MENESTRA DE VERDURAS
		CENA	CENA
Recordatorio: Utilizar técnicas culinarias para disminuir potasio y fosforo de los alimentos			

También se subió una publicación con los trabajadores de la Asociación ALCER Granada con sus respectivas alumnas de prácticas celebrando en equipo el día Internacional de la mujer este 8 de Marzo con el lema “Muévete, con “M” de mujer”.



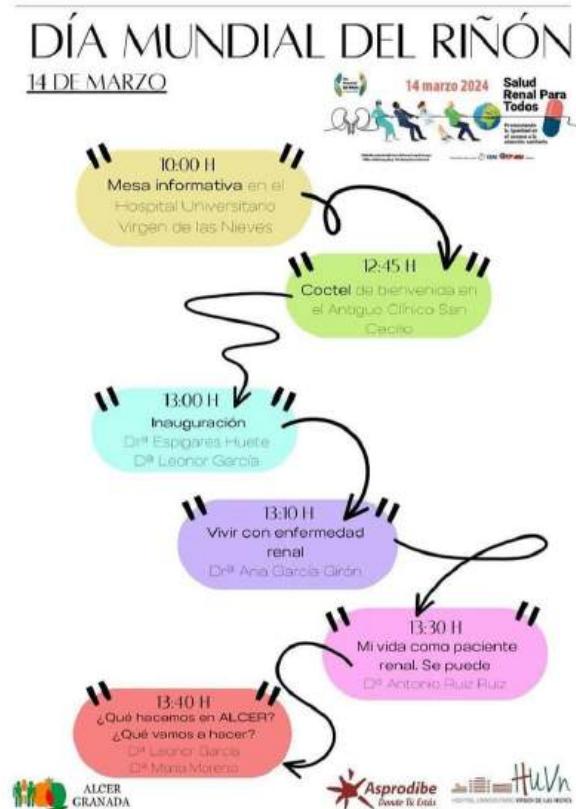
11/03/2024: Se realiza una publicación sobre un Taller Psiconutricional para el paciente renal, el cuál se llevará a cabo de forma presencial el 18 de Marzo a las 17:00 h en la Sede ALCER Granada.



También, se hace mención a que cada persona merece recibir el tratamiento necesario para preservar la salud de sus riñones. Promoviendo la igualdad en el acceso a la atención sanitaria se puede construir un mundo donde la atención renal sea accesible para todos.



12/03/2024: Se ha realizado una publicación de un póster recordando que el próximo día 14 de Marzo se celebra el día mundial del riñón, además de aportar su correspondiente programación.



13/03/2024: Se sube una publicación acerca del Día Mundial del riñón que se celebrará el día 14 de Marzo. Una campaña por el Día Mundial del Riñón y muestra tus riñones.



También se sube un post sobre la Transición Dietética en las diferentes etapas de la enfermedad renal crónica. Se menciona que el miércoles 20 de Marzo (la semana que viene) a las 10:30 h, se va a impartir un taller sobre los cambios en la alimentación que debe adaptar un paciente renal a lo largo de la enfermedad. Este taller se impartirá de forma online.



15/03/2024: Ayer, 14 de Marzo, se celebró el Día Mundial del Riñón, estuvimos en el hall del Hospital Virgen de las Nieves haciendo promoción a la salud del riñón, en el que se repartieron folletos y botellas de agua donadas por Asprodibe.



Asimismo, se sube una publicación, con la celebración de ayer, día 14 de Marzo, Día Mundial del Riñón, se repartieron botellas de agua de baja mineralización en el Hospital Virgen de las Nieves y en el antiguo Clínico San Cecilio aptas para el consumo de nuestro colectivo, estas botellas fueron donadas por asprodibe.



Finalmente, se finalizó el Día Mundial del Riñón en el antiguo Hospital Clínico San Cecilio con la realización de un acto en colaboración con el Hospital Universitario Virgen de las Nieves. En agradecimiento a la Doctora María José Espigares Huete, jefa de Servicio de Nefrología y a todo el personal médico que nos acompañó en este día tan importante.



Con respecto a la nutrición, se dejó una infografía que recuerda el motivo por el que se deben de consumir legumbres de bote (conserva) aquellas personas con enfermedad renal. En la tabla podemos observar como disminuye considerablemente el potasio y el fósforo respecto con las legumbres en seco. Como recordatorio, se debe desechar el líquido de conserva y lavar para retirar el potasio y el fósforo que pueda quedar.



Además, con motivo de la época en la que nos encontramos, os dejamos una receta típica obtenida del menú de esta semana para pacientes trasplantados.

Receta ERC



Potaje de Cuaresma

1/2

Potaje de Cuaresma

I. Troceamos la cebolla, tomate, ajo y llevamos a una olla con aceite de oliva virgen 2/2 para sofreír durante 5 minutos. 2. Agregamos unos 3 vasos de agua y los garbanzos, 3/2. Agregamos las espinacas y el bacalao en trozos pequeños, 4. Dejamos al fuego medio unos 10 minutos.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Garbanzos de bote (200 g)	670 mg	220 mg	44 mg
Bacalao (150 g)	220 mg	510 mg	18,2 mg
Cebolla (120 g)	39,6 mg	194,4 mg	0,36 mg
Espinacas congeladas (80 g)	34,4 mg	304 mg	4,48 mg
Ajo (5 g)	6,7 mg	22,3 mg	0,095 mg
Tomate (120 g)	26,4 mg	283,2 mg	2,16 mg
TOTAL	1047 mg	1534 mg	61,3 mg





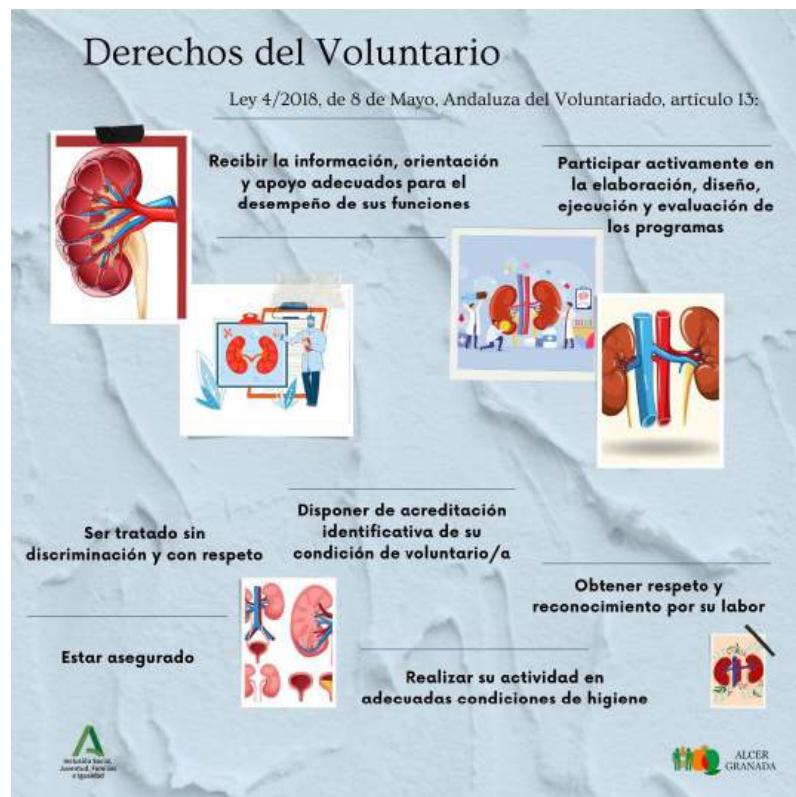

Finalmente, aportamos un menú para el paciente trasplantado.

LUNES	MARTES	
	DESAYUNO	COMIDA
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE - TOMATE - PECHUGA PAVO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN - TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS ON	
DESAYUNO	DESAYUNO	
SALMÓN CON PATATAS CALABACÍN Y TOMATE AL HORN COMIDA	ARROZ CON VERDURAS + TOSTADA DE HUMMUS	
PURE DE CALABAZA, ZANAHORÍA Y CEBOLLA + CHAMPIÑONES + TAQUITOS DE JAMÓN	COMIDA	
CENA	PECHUGA DE PAVO + TORTILLA DE QUESO	
	CENA	
MIERCOLES	VIERNES	
	DESAYUNO	COMIDA
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE + TOMATE - PECHUGA PAVO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS ON	
DESAYUNO	DESAYUNO	
LENTEJAS CUISADAS CON ARROZ Y HUEVO	MACARRONES CON CARNE PICADA Y NATA LIQUIDA	
COMIDA	COMIDA	
LUBINA A LA PLANCHA CON JUDIAS VERDES Y TOMATE	PECHUGA POLEO A LA PLANCHA + ENSALADA MIXTA	
CENA	CENA	
JUEVES		
	COMIDA	COMIDA
VIERNES		
	COMIDA	COMIDA

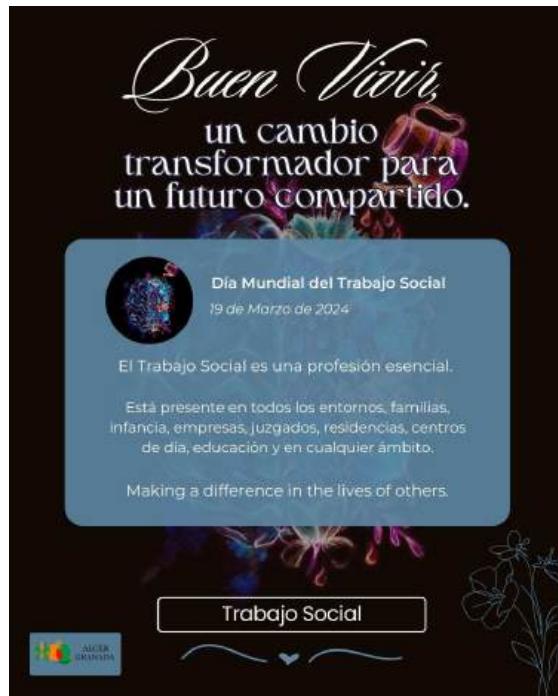
18/03/2024: El pasado viernes 15 de Marzo, el equipo de ALCER Granada estuvo en el salón de actos de la Facultad de Medicina en las XII Jornada Nacional de PQRAD (Poliquistosis renal autosómica dominante) y EH (Enfermedad hereditaria).



19/03/2024: Proporcionamos un post sobre los derechos del voluntario, que están expuestas en la siguiente imagen y que están incluidas en la Ley 4/2018, de 8 de Mayo, Andaluza del Voluntariado, en el artículo 13.



Asimismo, se realizó una publicación relacionada con este día, ya que era el Día Mundial del Trabajo Social, con su correspondiente lema “Buen Vivir, un cambio transformador para un futuro compartido”.



20/03/2024: Aprovechando que ha comenzado la primavera, se ha dejado un post muy interesante sobre la astenia primaveral.

ASTENIA PRIMAVERAL

¿QUÉ ES?

La astenia primaveral es la "falta o decaimiento de fuerzas caracterizado por apatía, fatiga física o ausencia de iniciativa". Normalmente desaparecen conforme la estación avanza.

Actualmente no se conoce el origen concreto de la astenia primaveral, se cree que, al estar relacionado con el cambio de estación, puede venir dado por procesos aéreos, los cambios de temperatura y presión, el cambio de hora y su correspondiente aumento de horas de luz, los cambios en la rutina diaria, el estrés, etc.

SÍNTOMAS

Desde una sensación inexplicable de tristeza hasta "pocas ganas de hacer nada". Se acompaña de signos y síntomas físicos como:

- Alteraciones del estado general (cansancio, fatiga especialmente por la mañana, debilidad general).
- Hipotensión, mareos.
- Dolor muscular y articular.
- Cefaleas.
- Dificultad de concentración en todos los ámbitos, trastornos de memoria, fatiga intelectual.
- Inacilidad, cambios de humor, melancolía inexplicable.
- Problemas digestivos, pérdida del apetito, aumento de la sensación de hambre...
- Trastornos del sueño (insomnio, intensa sensación de sueño).
- Inapetencia sexual, entre otros.

¿CÓMO PUEDE AYUDARME UN PSICÓLOGO?

Ante la aparición de síntomas como los descritos, los cuales son compartidos con trastornos como la depresión, es importante realizar un buen diagnóstico diferencial, que permita descartar problemas más graves (la astenia puede ser un síntoma en múltiples enfermedades también físicas, por lo que es importante consultar con un especialista médico que pueda descartar otras afecciones).

Una vez hecha la valoración y encontrado el origen de esta sintomatología, un psicólogo puede ayudarnos a mejorar la sintomatología e incluso prevenirla, ayudándonos a adquirir y trabajar las herramientas que necesitemos en función de las características de cada caso particular.

EJEMPLOS

- Hábitos saludables en nuestra rutina:** ayudamos a mantener una correcta higiene del sueño que nos permita intervenir en los trastornos del sueño, introducir ejercicio físico moderado dentro de nuestra rutina (el cual nos ayudará con la liberación del estrés y también con el sueño), ayudándonos a promover una alimentación más saludable, etc. que nos permita reducir y prevenir síntomas como la fatiga.
- Técnicas de relajación:** de nuevo, este tipo de técnicas nos permitirán trabajar sobre los niveles de estrés y la calidad del sueño.
- Gestión emocional:** nos permitirá gestionar los cambios emocionales de forma adaptativa, pudiendo exteriorizar y elaborarlas correctamente.

EJEMPLOS

- Resolución de problemas:** un especialista puede ayudarnos a identificar aquellos problemas y preocupaciones que están generando malestar, ayudándonos a desarrollar las habilidades necesarias para resolverlos y mejorar la gestión del estrés.
- Identificar y reestructurar creencias y/o pensamientos distorsionados:** que puedan generar reacciones emocionales que estén influyendo sobre la astenia.
- Fomentar un afrontamiento activo:** que nos permita mejorar el nivel de motivación.

Por último, se menciona que el pasado Lunes 18 de Marzo se realizó en la sede un taller sobre la Enfermedad Renal Crónica y la psiconutrición por parte de nuestro psicólogo y nutricionista, se contó con la colaboración de Fundación Unicaja.



21/03/2024: Se realiza una publicación sobre la nueva guía alimentaria en la ERC elaborada por el nutricionista y Mónica Romero, alumna en prácticas de nutrición. Es una nueva iniciativa y material elaborado con la colaboración de la Junta de Andalucía e Igualdad de Andalucía.



22/03/2024: Se deja una pequeña infografía con información sobre cómo debe ser la alimentación en un día que tengamos Diálisis. Como recordatorio que se trata de un ejemplo y la comida puede variar, pero puede servir muy bien para que se fijen.

Panel 1 (Top Left): ¿Qué comer en un día que me dializo?

La diálisis incrementa los requerimientos proteicos debido a que el dializador elimina parte de las proteinas que son ingeridas.

Por este motivo, se debe ingerir con mayor frecuencia alimentos proteicos (huevos, carne, pescado, legumbres).

Panel 2 (Top Right): Qué comer un día de diálisis

Ejemplo de comidas en un día de diálisis:

- Desayuno:** Café o infusión con leche semidesnatada + Tostada con Aceite de oliva virgen extra + pechuga de pavo o pollo o jamón serrano
- Almuerzo:** Ensalada de garbanzos (Receta)
- Cena:** Filete de salmón con menestra de verduras

De esta manera, incluimos en cada comida algún alimento proteico.

Panel 3 (Bottom Left): Qué comer un día de diálisis

Receta del Almuerzo

Ensalada de garbanzos

Panel 4 (Bottom Right): Qué comer un día de diálisis

1. Desechamos líquido de los garbanzos de bote y lavamos. 2. Picar en trozos pequeños el tomate, pimiento y cebolla. 3. Mezclamos en un bol los garbanzos con las hortalizas picadas y añadimos una cucharda sopera de aceite de oliva virgen extra. 4. Añadimos una lata de atún. 5. Añadir vinagre al gusto.

Ingredientes 2 personas	Fibra	Potasio	Sodio
Garbanzos (300 g)	679 mg	220 mg	44 mg
Pimiento verde asado (100 g)	0 mg	214 mg	3,2 mg
Tostada ancha mediana (120 g)	291 mg	307 mg	2,3 mg
Cebolla (60 g + Roncilla prensa)	30 mg	97 mg	0,3 mg
Atún 1 lata (85 g)	165 mg	198 mg	231 mg
TOTAL	879 mg	1038 mg	287 mg

Además, se deja una receta. Como recordatorio se deja un previo aviso sobre el remojo a la cebolla y tener la merluza congelada hacen que disminuya un poquito la cantidad de fósforo y potasio.

Panel 1 (Top Left): Receta ERC

Pimientos rellenos de merluza

Panel 2 (Top Right): Pimientos rellenos de merluza

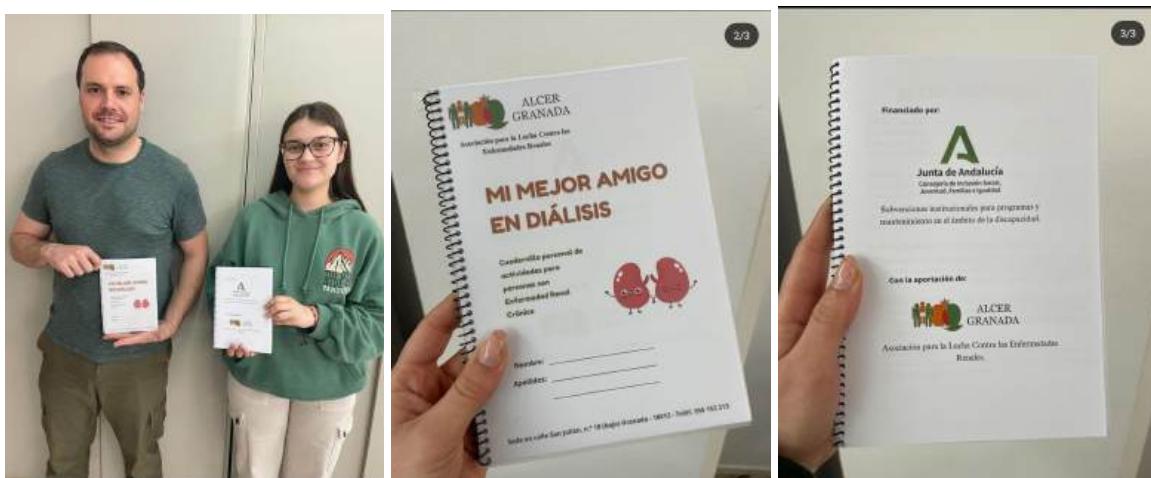
1. En una sartén con aceite de oliva virgen extra cocinamos la merluza a fuego medio desmenuzando. 2. Picamos la cebolla,ajo y los pimientos. 3. Añadimos la merluza y los pimientos hasta que quede cremoso. 4. Integramos con la mitxela y refrescamos los pimientos.

Ingredientes 2 personas	Fibra	Potasio	Sodio
Pimientos de piquillo en conserva (220 g)	0,1 mg	423 mg	16,41 mg
Merluza (120 g)	133,4 mg	352,8 mg	12,72 mg
Cebolla (110 g)	0,6 mg	240 mg	0,45 mg
Mitxela (15 g)	18 mg	20,25 mg	0,041 mg
Lacha desalazada (30 ml)	0,9 mg	49,6 mg	1,38 mg
Ajo (5 g)	0,7 mg	22,3 mg	0,095 mg
TOTAL	331 mg	1111 mg	30,3 mg

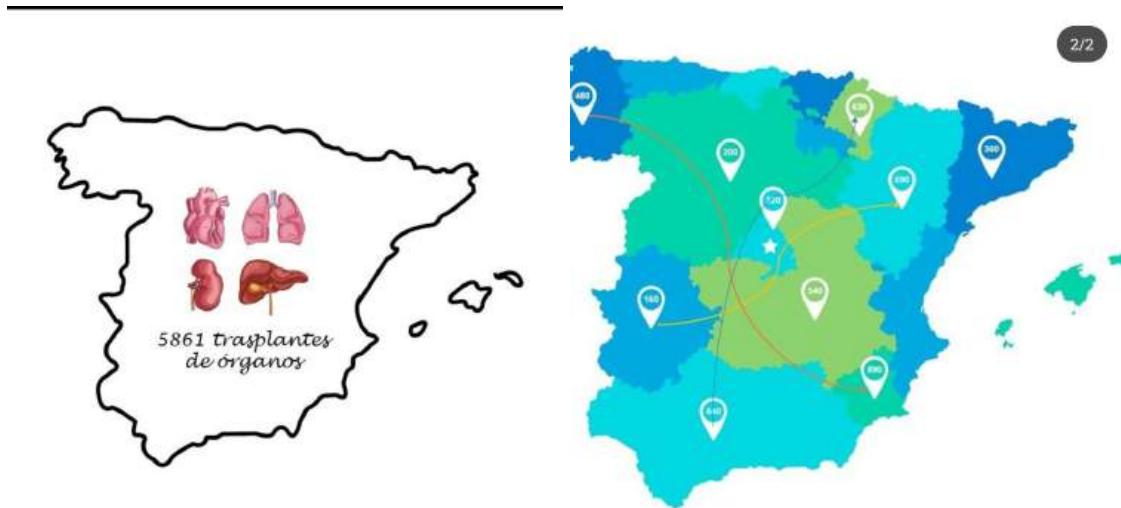
Finalmente, para completar la receta que se subió, se deja un menú semanal, en ese caso para pacientes en predialisis. Como recordatorio, se debe controlar la ración de proteína diaria, así como realizar las técnicas de cocinado (cocción, remojo y congelado) para disminuir el contenido en minerales (potasio y fósforo) de estos alimentos.

MENU SEMANAL PREDIALISIS		LUNES	MARTES
22 - 29 MARZO			
SAN JULIAN, 18 GRANADA 958152213		CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE DESAYUNO DORADA A LA PLANCHA + ARROZ COCIDO COMIDA ENSALADILLA JARDINERA CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS O/M DESAYUNO QUINOA CON VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA Y MAÍZ DULCE) COMIDA TORTILLA DE BROCOLI Y CEBOLLA CENA
alcegranada.nutricion@gmail.com	JL Jaime Heras Sola Dieta - Nutrición		
MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS O/M DESAYUNO LENGUADO AL HORNO + GUISANTES Y TOMATE COMIDA PURE DE ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA Y CLABACÍN CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE DESAYUNO SOPA DE VERDURAS Y FIDEO COMIDA FILETE POLLO PLANCHA + TOMATE Y PEPINO CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS O/M DESAYUNO PIMENTOS RELLENOS DE MERLUZA (RECETA) Y ARROZ COMIDA PIPIRRIANA (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, AJO Y LATA ATÚN) CENA	
Recordatorio: Utilizar técnicas culinarias para disminuir potasio y fósforo de los alimentos			

25/03/2024: Se realiza una publicación sobre Mi mejor amigo en diálisis, una nueva iniciativa que hemos estado llevando a cabo estos meses atrás con nuestros mayores de 65 en diálisis gracias a la colaboración de la Junta de Andalucía. Ha sido elaborado por Juan Antonio García Suárez, psicólogo y por Eugenia Aguilera Ruiz, alumna de prácticas de psicología.



Asimismo, el próximo 27 de marzo se conmemora el Día Nacional del Trasplante. En España se realizaron 5.861 trasplantes de órganos el año pasado, lo que supone una tasa de 122,1 trasplantes por millón de población (p.m.p.). La ONT cifra en 1.304 los trasplantes realizados gracias al intercambio de órganos entre Comunidades Autónomas.



26/03/2024: Con motivo de la Semana Santa, se dejó una receta muy especial.

Receta ERC



Torrijas

Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad
ALCE GRANADA

Torrijas

2/2

I. En una olla añadimos leche, canela en rama, parte del azúcar y una pequeña corteza de limón. Una vez hervido, añadimos la piel de un limón y naranja, ponemos a fuego medio y removemos. 2. Colamos la leche y dejamos enfriar. 3. Cortamos el pan en rebanadas de 3 cm y mojamos en la leche. 4. Rebozamos en los huevos batidos y freímos en la sartén con aceite de oliva (30 segundos por cada cara). 5. Añadimos el resto de azúcar y canela.

Ingredientes 2 personas	Fósforo	Potasio	Sodio
Pan duro (320 g)	108 mg	144 mg	78 mg
Leche semidesnatada (250 ml)	212,5 mg	415 mg	11,15 mg
Huevo 1 (65 g)	130 mg	84,5 mg	9,1 mg
Azúcar (25 g)	0 mg	0,5 mg	0 mg
Canela en polvo (5 g) una cucharada pequeña	3,07 mg	25 mg	0,19 mg
TOTAL	454 mg	669 mg	98 mg

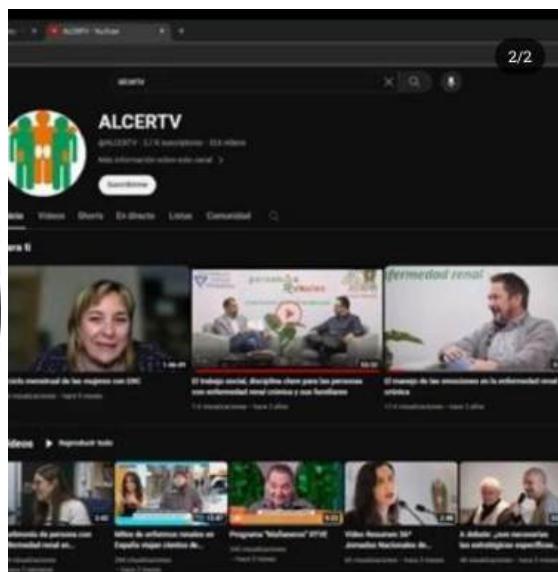
Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad
ALCE GRANADA

Además, se deja una pequeña infografía con una serie de recomendaciones a tener en cuenta durante la enfermedad renal. Aunque sean tiempos de festividades y excesos, se debe cuidar la salud.

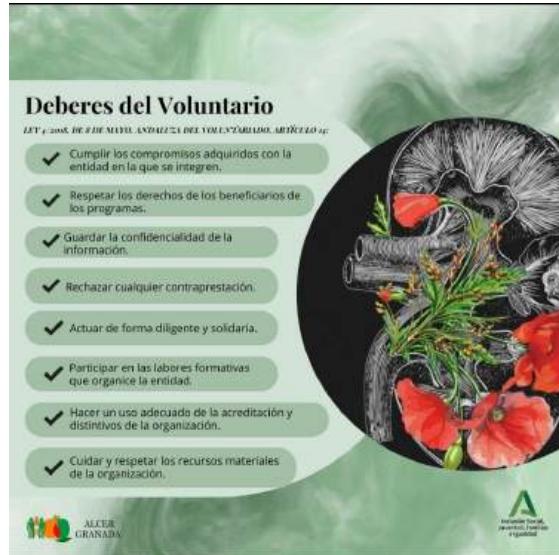


Abril

01/04/2024: Se publica una imagen sobre el programa español de Trasplante Renal de Donante Vivo. La ponencia “Programa Español de Trasplante Renal de Donante Vivo: Situación actual y retos”, será impartida por el Dr. Agustín Carreño, médico adjunto de la Organización Nacional de Trasplante. Se puede seguir el acto de manera virtual a través del canal de Youtube de ALCER, ALCERTV.



02/04/2024: Proporcionamos un post sobre los deberes del voluntario, que están expuestas en la siguiente imagen y que están incluidas en la Ley 4/2018, de 8 de Mayo, Andaluza del Voluntariado, en el artículo 14.

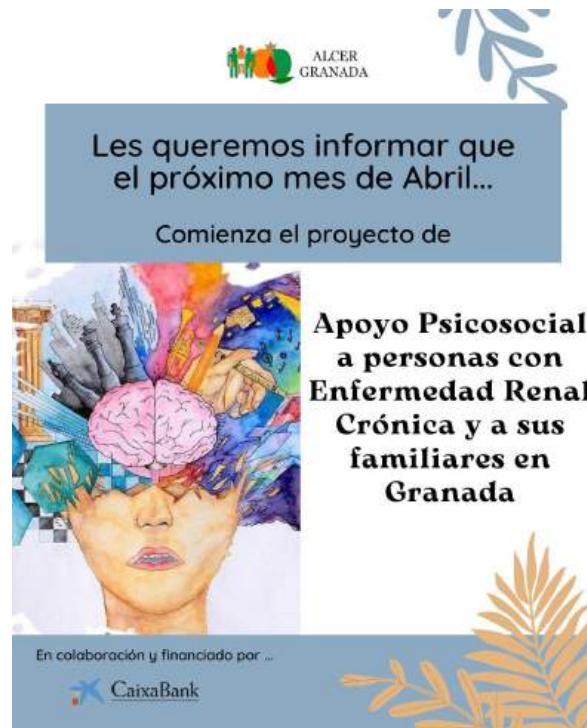


Asimismo, para finalizar el acto por el DNT, conoceremos los testimonios de dos pacientes trasplantadas: Irene Nevado hablará de sus trasplantes pulmonares con Fibrosis Quística y Elena Fernández explicará su trasplante de riñón con la técnica PATHI.

Gracias al programa PATHI, se pudieron trasplantar 153 pacientes renales hiperinmunizados. Se puede seguir el acto de manera virtual a través del canal de Youtube de ALCER, ALCERTV.



Por otra parte, se informa que en este mes (Abril) comienza el proyecto de apoyo Psicosocial a personas con Enfermedad Renal Crónica y a sus familiares en Granada.



03/04/2024: Se presenta al nuevo nutricionista Andrés Sánchez Zafra.



04/04/2024: Se deja un post realizado por Eugenia, nuestra alumna de prácticas de psicología. Es una técnica de respiración con grandes beneficios para afrontar la ansiedad y el estrés. Esta técnica nos permite conseguir un estado de relajación gracias al control de la respiración. Para saber más y ayudarlos a ponerlo en práctica se deja un vídeo muy interesante realizado por nuestro psicólogo Juan Antonio.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

1 Reduce la ansiedad
2 Reduce el estrés
3 Disminuye la presión arterial
4 Mejora la circulación

¿QUÉ ES?

La respiración diafragmática se basa en el movimiento del diafragma que es el músculo que se sitúa entre los pulmones y los órganos abdominales, por lo que se centra en el abdomen. Implica un movimiento hacia arriba y hacia abajo del abdomen

Al respirar el diafragma baja y al expulsar el aire sube

BENEFICIOS

3/4

Adoptamos una postura cómoda y ponemos las manos sobre el abdomen

- ✓ Expulsamos el aire residual
- ✓ Respiramos el aire en 4 tiempos
- ✓ Retenemos el aire en 4 tiempos
- ✓ Expulsamos el aire en 4 tiempos
- ✓ Nos mantenemos sin aire durante un tiempo

PASOS A SEGUIR

4/4

05/04/2024: Se publica un post sobre que se pone en marcha el programa de animación Sociocultural y envejecimiento activo de las personas mayores.



Además, se deja el menú de esta semana destinado para las personas que están en diálisis.

MENÚ SEMANAL DIÁLISIS		LUNES	MARTES
S - 12 ABRIL	SAN JULIÁN, 18 29510 MURCIA 968152212	CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + TOMATE + JAMÓN COCIDO DESAYUNO BACALAO AL VAPOR + PISTO COMIDA TORTILLA DE PATATAS BAJA EN POTASIO (REMOJO) + ENSALADA MIELTA CENA	CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN TOSTADA ACEITE + QUESO BURGOS 0% DESAYUNO ENSALADA DE LENTEJAS COMIDA FASÍA DE RECHUGA DE POLLO + CALABACÍN PANADERA CENA
ANDRÉS SÁNCHEZ	Alcaldesa de la nutrición generalizada Sello de calidad	MIERCOLES	JUEVES
		CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0% DESAYUNO TALLARINES CON Hortaliza COMIDA CREMA DE CALABAZA + HUEVO DUBRO CENA	CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE + TOMATE + JAMÓN COCIDO DESAYUNO COCIDO CON POLLO COMIDA CALLINETAS BLANCAS + ENSALADA DE JUDIAS VERDES DE BOTÉ CENA
		VIERNES	
		CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE + QUESO BURGOS 0% DESAYUNO SOFA DE CEBOLLA + PECHUGA DE PAVO PANADERA COMIDA REVUELTO DE VERDURAS CON HUEVO CENA	
Recordatorio: Utilizar técnicas culinarias para disminuir potasio y fósforo de los alimentos			

Asimismo, se publica una infografía sobre cómo colocar los alimentos en el frigorífico, como algunos consejos como puede ser dejar la puerta abierta el menor tiempo posible, no sobrecargar la capacidad del frigorífico, etc...



Se hace una publicación sobre la realización de un cuestionario sobre el sentimiento de soledad en las personas mayores para conocer a fondo cuales son sus experiencias.



08/04/2024: El domingo 28 de Abril vamos a realizar un día de convivencia en el Merendero “La fuente de la Gitana” en la Peza (Guadix), si quieren participar deben apuntarse hasta el día 22 de Abril.



Además, este mes de Abril, comienza el Programa de Voluntariado e Introducción de las TICS en los Servicios de ALCER. La ejecución de este programa se llevará a cabo gracias a la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad a las subvenciones con cargo a la asignación del 0,7% de la renta.



09/04/2024: Se presenta al nuevo animador sociocultural Pablo Romero Muñoz. Será el encargado de hacer más ameno el tratamiento de diálisis en las salas. La contratación es gracias a la asignación tributaria del 0'7% del Impuesto sobre la Renta de las personas físicas.



Asimismo, se hace público un cuestionario para investigar la interferencia de la anemia en la enfermedad renal crónica, por lo que necesitamos de la participación ciudadana. Los requisitos son los siguientes:

- Tener edades comprendidas entre los 16 y 64 años
- Estar en tratamiento de diálisis.
- Tener o haber tenido tratamiento para la anemia.

**CUESTIONARIO SOBRE
ANEMIA EN LA ERC**

online

Objetivo: comprender su experiencia con la enfermedad

Contáctanos:

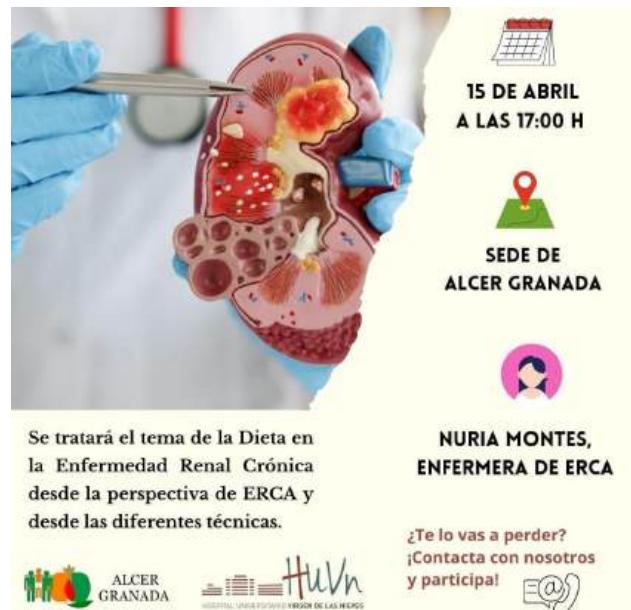
📞 058 152 23 – 058 1710 006

✉️ ulcergranadasede@gmail.com

¡Animate y contribuye a la ciencia!



11/04/2024: Se informa que el próximo Lunes 15 de Abril se realizará en la sede de ALCER un taller impartido por Nuria Montes, donde se tratará la dieta en la Enfermedad Renal Crónica.



Además, hoy empieza el plazo para solicitar el bono carestía, una ayuda destinada a aquellas familias con menores afectadas por el incremento de los productos y suministros.



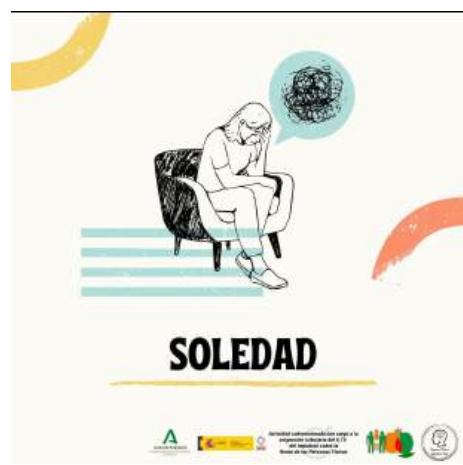
12/04/2024: Se deja un menú semanal para trasplantados.



15/04/2024: Se deja una imagen sobre el decálogo del responsable, lo que es ser voluntario.



16/04/2024: Se deja un post interesante sobre la soledad realizado por Eugenia, la alumna de prácticas de psicología.



SOLEDAD

2/6

¿QUÉ ES LA SOLEDAD?

Es una experiencia subjetiva de insatisfacción con las relaciones sociales

ESTAR acompañado



SENTIRSE acompañado



SOLEDAD Y TRISTEZA

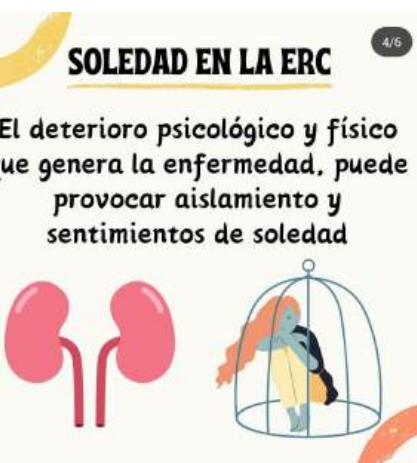
3/6

SOLEDAD	TRISTEZA
Experiencia emocional	Emoción básica
Responde a la necesidad de compañía	Emoción ligada a situaciones concretas

SOLEDAD EN LA ERC

4/6

El deterioro psicológico y físico que genera la enfermedad, puede provocar aislamiento y sentimientos de soledad



SOLEDAD EN LOS CUIDADORES

5/6

La responsabilidad con el cuidado de su ser querido les desconecta y aísla socialmente



¿CÓMO AFRONTARLA?

6/6

Si sientes que la soledad te está afectando de manera negativa, no dudes en buscar ayuda de un profesional de la salud mental



Asimismo, se dejan unas imágenes del taller que se realizó el día anterior por la tarde sobre la dieta en la enfermedad renal crónica, un enfoque desde la consulta ERCA y desde técnicas de diálisis, impartido por Nuria Montes.



17/04/2024: El pasado Lunes día 15 de Abril, nuestro animador sociocultural Pablo estuvo en el Clínico de Granada donde pasaron una divertida y amena mañana jugando al bingo con los pacientes. Esto es gracias a la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía y a la convocatoria de subvenciones con cargo a la asignación tributaria del 0'7% del IRPF.



18/04/2024: El ejercicio físico por leve que sea siempre tiene beneficios por eso sobre todo en pacientes renales es importante mantener una vida activa y no caer en el sedentarismo. Aunque siempre se debe consultar con un profesional médico sobre las limitaciones que tiene cada caso individualmente y dejar que un fisioterapeuta diseñe el entrenamiento más conveniente dependiendo de la capacidad física y el estadio de la enfermedad.



19/04/2024: Hoy le presentamos la app Pukono, recomendada para los pacientes renales o hipertensos relacionada con la alimentación. Esto es gracias a la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía y a la convocatoria de subvenciones con cargo a la asignación tributaria del 0'7% del IRPF.

¿Conoces la aplicación PUKONO?

¿Cuántas veces un enfermo renal o hipertenso tiene dudas sobre los alimentos que puede, desconoce o duda al comer y/o la cantidad de sus correspondientes nutrientes?

El término "PUKONO" se deriva de la pregunta en catalán "puc o no?" (¿puedo o no?), y juega con la inicial "P" (de fósforo) y la letra "K" (de potasio), ambos nutrientes importantes a controlar en casos de insuficiencia renal.

Aplicación simple y fácil de entender que utiliza un sistema de semáforo para señalar si un alimento es apropiado o no en la dieta de personas con hipertensión arterial o insuficiencia renal.

ofrece la opción de utilizar y compartir recetas elaboradas con los alimentos permitidos, además de brindar acceso a menús estacionales.

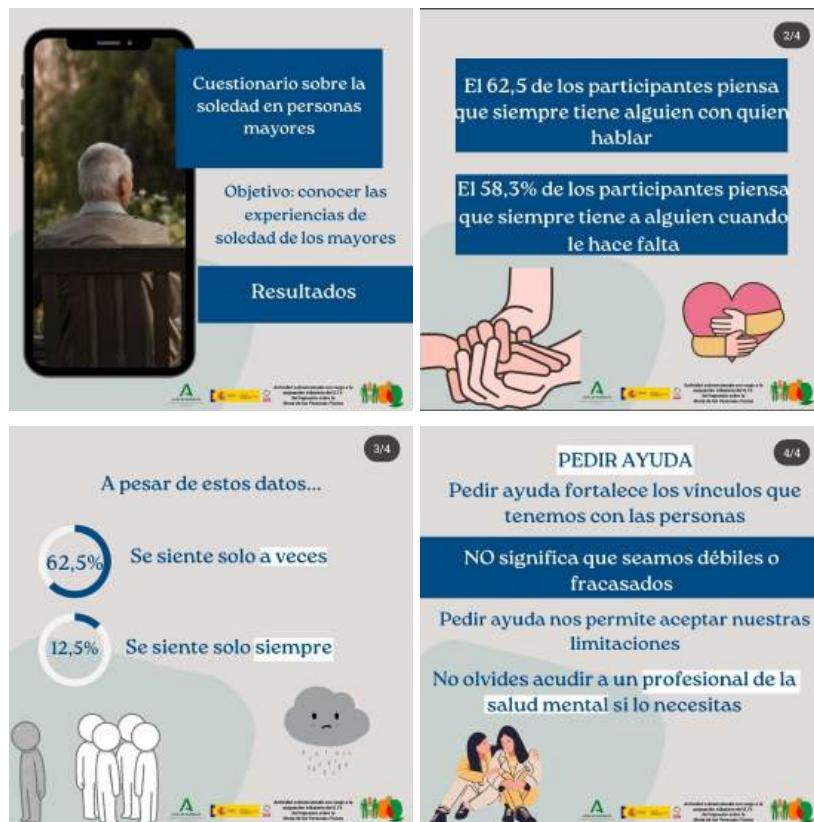
PUKONO pretende hacer que la vida del enfermo renal sea más fácil.

ALCER GRANADA | INSTITUTO ANDALUZ DE ALIMENTACIÓN | CONSEJERÍA DE IGUALDAD, POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN | JUNTA DE ANDALUCÍA | PUKONO

19/04/2024: Se deja el menú semanal, en esta ocasión es para pacientes en predialisis.

MENÚ SEMANAL	LUNES	MARTES
PREDIALISIS 19 - 26 ABRIL SAN SULIÁN, 1B GRANADA 958152215 alergiadennutricion@gmail.com  ANDRÉS SÁNCHEZ NUTRICIÓN	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE DEAYUNO MUSLO DE PAVO ESTOFADO CON CEBolla, ZANAHORÍA, CUELENTEs Y PATATA COMIDA ENSALADA DE COUS COUS CON CALABAZA Y COLIFIOR Hervido CENA	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNÉ DE MIELIBRELLo DEAYUNO CALAMAR A LA PLANCHA CON AOVE Y PÉREZ+ ARROZ BLANCO Y MEMESTRA DE VERDURAS COMIDA PATATAS A LO POBRE CON TOMATE, PIMENTÓN VERDE Y CEBolla CENA
MIERCOLES CAFÉ / DESCAFEINADO / DE MAQUINA / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE DEAYUNO CARRANZOS CUIOSADOS CON ESPARRAGOS VERDES Y CALABACÍN COMIDA REVUELTO DE CLARAS CON AJOS TIERNOS, HABAS Y JAMÓN SERRANO + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL CENA	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNÉ DE MIELIBRELLo DEAYUNO BERENJENA AL HORNO RELLENA DE CARNE PICADA CON VERDURITAS Y ARROZ BLANCO COMIDA CREMA DE CALABACÍN CON ARROZ BLANCO CENA	CAFÉ / DESCAFEINADO / DE MAQUINA / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE DEAYUNO MACARRONES CON SALMÓN Y SALSA DE CEBolla Y TOMATE COMIDA ENSALADA DE LECUZA ICEBERG CON CEBOLLITA, ESPARRAGOS BLANCOS, ACEITUNAS Y PICATOSTES CENA
JUEVES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNÉ DE MIELIBRELLo DEAYUNO BERENJENA AL HORNO RELLENA DE CARNE PICADA CON VERDURITAS Y ARROZ BLANCO COMIDA CREMA DE CALABACÍN CON ARROZ BLANCO CENA	CALAMAR A LA PLANCHA CON AOVE Y PÉREZ+ ARROZ BLANCO Y MEMESTRA DE VERDURAS COMIDA PATATAS A LO POBRE CON TOMATE, PIMENTÓN VERDE Y CEBolla CENA	CALAMAR A LA PLANCHA CON AOVE Y PÉREZ+ ARROZ BLANCO Y MEMESTRA DE VERDURAS COMIDA PATATAS A LO POBRE CON TOMATE, PIMENTÓN VERDE Y CEBolla CENA
VIERNES CAFÉ / DESCAFEINADO / DE MAQUINA / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE DEAYUNO MACARRONES CON SALMÓN Y SALSA DE CEBolla Y TOMATE COMIDA ENSALADA DE LECUZA ICEBERG CON CEBOLLITA, ESPARRAGOS BLANCOS, ACEITUNAS Y PICATOSTES CENA	CALAMAR A LA PLANCHA CON AOVE Y PÉREZ+ ARROZ BLANCO Y MEMESTRA DE VERDURAS COMIDA PATATAS A LO POBRE CON TOMATE, PIMENTÓN VERDE Y CEBolla CENA	CALAMAR A LA PLANCHA CON AOVE Y PÉREZ+ ARROZ BLANCO Y MEMESTRA DE VERDURAS COMIDA PATATAS A LO POBRE CON TOMATE, PIMENTÓN VERDE Y CEBolla CENA

23/04/2024: Se publican los resultados del cuestionario que llenasteis sobre la soledad en personas mayores. Recordar de esta forma la importancia de pedir ayuda a los demás y cómo influye en nuestros sentimientos de soledad.



24/04/2024: El pasado lunes día 22, se llevó a cabo una actividad que gustó mucho, concretamente en la sala de Nefrología en Loja.

El Bingo fue todo un éxito, lo que hizo que los pacientes participaran, disfrutaran y se les hiciera más ameno el proceso de la diálisis.

Esto fue gracias a la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad y a la convocatoria de subvenciones con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF.



Además, se deja la programación de las actividades que se van a realizar a lo largo del mes de mayo.

Programación de Mayo de ALCER GRANADA

- 6 de Mayo**
Visita Diaverum (Motril)
- 13 y 14 de Mayo (10 h)**
Casa Museo Manuel de Falla y Museo Cuevas del Sacromonte
- 20 de Mayo (17 h)**
Taller técnicas tratamiento renal sustitutivo
Dra. Mª José Espigares
(Hospital Universitario Virgen de las Nieves)
- 27 de Mayo (17 h)**
Taller Risoterapia. Impartido por:
Pablo Romero (Animador Sociocultural)
Juan Antonio García (Psicólogo)

ALCER GRANADA | Junta de Andalucía | Gobierno de Andalucía | Ayuntamiento de Motril | Actividad subvencionada con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Fisicas | HuVn

26/04/2024: Se hace una comunicación de aplazar la actividades que se iba a realizar en el merendero, debido a las condiciones meteorológicas se ven obligados a aplazar el día de convivencia. Se aplaza al 2 de Junio.



En adición, se aporta un menú para el paciente en diálisis.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CAFFÉ / DESCAFFINATO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + JAMÓN COCIDO 90% (SIN FOSFATOS) DESAYUNO GARBANZOS SALTEADOS CON CALABAZA, SETAS Y MORCILLA COMIDA MERLUZA RELLENA DE ARROZ, VERDURAS Y CÁMBAS CONGELADAS CENA	CAFFÉ / DESCAFFINATO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MÉMBRILLO DESAYUNO LASANHA DE CARNE PICADA DE CERDO Y VERDURAS COMIDA REVUELTO DE COLIFLOR CON CLARAS, PIMENTÓN Y AJOS CENA	CAFFÉ / DESCAFFINATO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + JAMÓN COCIDO 90% (SIN FOSFATOS) DESAYUNO LENTEJAS CUISADAS CON VERDURA Y ARROZ COMIDA PIMIENTOS AL HORNO RELLENOS DE BACALAO CON GUARNICIÓN DE PATATAS A LO ROBLE CON CEBOLLA CENA	CAFFÉ / DESCAFFINATO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MÉMBRILLO DESAYUNO ESPAQUETIS CON SALSA DE CALAMAR EN SU TINTA COMIDA RISOTTO DE MUSLITO DE PAVO CON JUDIAS VERDES CENA	CAFFÉ / DESCAFFINATO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + JAMÓN COCIDO 90% (SIN FOSFATOS) DESAYUNO ENSALADA DE ALUBIAS ROJAS CON TOMATE, PERINYÓ Y ACEITUNAS COMIDA CREMA DE CALABACÍN, PUEBRO Y QUESO FRESCO CENA

30/04/2024: Se sube un recordatorio de que el día 20 de Mayo a las 17h se realizará un taller de técnicas de tratamiento renal sustitutivo por la Dra. María José Espigares en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves.



Mayo

02/05/2024: Se realiza una publicación acerca del control del fósforo, esto es algo vital para los pacientes ERC.

The infographic is divided into two main sections:

¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL FÓSFORO EN LOS ALIMENTOS? (2/3)

This section shows various food items with their names below them:

- Salsas comerciales
- Comida rápida
- Carne/pescado/lácteos
- Yema de huevo
- Visceras
- Coca cola
- Café soluble
- Frutos secos/dátiles
- Productos integrales chocolate/cacao

FOSFORO EN CUBIERTO... ADITIVOS EN ULTRAPROCESADOS (3/3)

This section provides information on hidden phosphorus in processed foods:

- Para saber si un alimento tiene fósforo oculto, LEE ATENTAMENTE el etiquetado
- Antioxidantes:** E322, E338, E339, E340, E341, E343
- Estabilizantes:** E442, E450, E451, E452, E541
- Potenciadores del sabor:** E626, E635

Logos for Fundación ONCE, ASES, and ASES ALMERÍA are present at the bottom of both sections.

Además, se presenta esta actividad cultural que irá a cargo del animador sociocultural. El trayecto entre los dos museos se puede hacer en autobús hasta la cuesta del Chapiz y 10 minutos más andando.



Asimismo, se presenta una excursión cultural a la Sierra de Alfacar, adaptado hacia todo porque gran parte del recorrido se hace en tren.



03/05/2024: Se deja el menú semanal, en esta ocasión es para pacientes trasplantados.

MENÚ SEMANAL TRASPLANTADO		LUNES	MARTES
03 - 09 MAYO	SAN JUAN DE GRANADA FESTIVIDAD	CARNE / DESHORNADO / PESCADO / VERDURAS EN PELADO Y HABICIÓN	CARNE / DESHORNADO / VERDURAS / NO VERDURAS Y HABICIÓN
despachos@alzergranada.com		DESAYUNO: ENSALADA DE QUESO CON BROCOLI, TONATE, CHOCOLATE Y NUECES	DESAYUNO: SINELLOES DE HUEVO Y HUEVO
ANNEE SANDEEE	PRE-ALMUERZO	ALMUERZO: POLLO AL HORNO CON BROCOLI Y ESPAGUETI INTROPIA	ALMUERZO: TIRAMISU DE QUESO Y PIMENTÓN CON RECETAS
		CAÑA	LECHE
MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
		CARNE / DESHORNADO / VERDURAS / NO VERDURAS Y HABICIÓN	CARNE / DESHORNADO / VERDURAS / NO VERDURAS / Y HABICIÓN
		DESAYUNO: ENSALADA AL PESCADO CON MACHACADO, INTROPIA Y RECETAS CON ALCACHOFAS	DESAYUNO: ENSALADA DE QUESO CON ALCACHOFAS, CHOCOLATE, QUESO FRESCO Y NUECES
		ALMUERZO: CHOCOLATE CON MERMELADA Y QUESO BLANCO	ALMUERZO: BROCOLI AL HORNO CON ESPAGUETI ALICANTE RECETAS QUE TANDEM SUCESOS Y DULCE
		CAÑA	LECHE

07/05/2024: Se informa de que se va a llevar a cabo el Apoyo Psicosocial a personas con ERC y a sus familiares en Granada.



08/05/2024: Se publica una app llamada Ekilu, es para comer sano con recetas saludables y cuidar la alimentación.



Además, este mes, el psicólogo, Juan Antonio, y el animador sociocultural, Pablo, van a realizar un taller. Se trata de un taller sobre risoterapia. Se hará una breve introducción acerca de la importancia de la risa y sus beneficios a nivel psicológico y fisiológico, y propondremos algunos ejercicios para provocarla.



10/05/2024: Se realiza un menú semanal destinado para pacientes en predialisis.

MENÚ SEMANAL		
PREDIALISIS		
10 - 17 MAYO		
SAN JULIAN, 18 GRANADA 958152213		
 andres.sanchez.nutricion@gmail.com	LUNES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE DESAYUNO GUIZO DE CARBONZOS Y MINESTRONE COMIDA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS, TOMATE Y CEBOLLA AL LIMÓN CENA	MARTES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + MIEL DESAYUNO ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS Y ARROZ COMIDA CREMA DE GUISANTES CENA
MIERCOLES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE DESAYUNO ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON PIMIENTO, TOMATE Y ACEITUNAS COMIDA TORTILLA DE CALABACÍN Y PIMIENTO (UN HUEVO Y CLARA) CENA	JUEVES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + MIEL DESAYUNO ESPAGUETIS CON MUSLO DE POLLO EN SALSA DE TOMATE Y ALBAÑACA COMIDA ENSALADA DE QUINOA, COLIFLOR Y CALABAZA CON BROTES VERDES CENA	VIERNES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE DESAYUNO LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y ALCACHOFAS COMIDA BALACAO A LA VIZCAINA CON ARROZ CENA

Además, se informa de que el taller de risoterapia que van a impartir Juan Antonio y Pablo será aplazado al día 10 de junio, a la misma hora y mismo lugar por motivos de organización.



16/05/2024: Hoy se ha firmado un convenio de colaboración con Arca Empleo en la provincia de Granada. Para nosotros es muy importante la inclusión laboral de las personas con discapacidad y gracias a este tipo de asociaciones y empresas es posible. Este ha sido el segundo convenio de colaboración que se ha firmado este año.



17/05/2024: Se deja un menú para el paciente en diálisis.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
DIALÍSIS			
17 - 24 ABRIL		CAFÉ / DESCAFFINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + ADDE + TOMATE DESAYUNO	CAFÉ / DESCAFFINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE HIERBILLO DESAYUNO
SAN JUAN, 18 GRANADA 958152215		PILOTO AL HORNO CON REHORTE DE VERDURAS	CARRASQUILLOS SALTEADOS CON ESPINACAS Y ZANAHORIA
alergologicaengranada.com		ENSALADA	ENSALADA
ANDRÉS SÁNCHEZ		SALTERIO DE AJITOS ESPAÑALES Y CEBOLLA TORTILLA DE CLARA DE HUEVO	FAJITAS CON HUEVO DE POLLO LECHUGA Y TIRABUZÓN
		CENA	CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
		CAFÉ / DESCAFFINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE HIERBILLO DESAYUNO	CAFÉ / DESCAFFINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + ADDE + TOMATE DESAYUNO
		ENSALADA DE LENTILLAS Y ARROZ	PASTA SARTÉRONA CON HOJAS CALABAZA Y AJO
		ENSALADA DE PAVO CON JUDIAS VERDOSAS AL AHORTELADO	TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL CON QUESO DE BURGOS ENSALADA DE ENDIVIAS
		COMIDA	COMIDA

20/05/2024: Se realiza una publicación de la recopilación de fotos de la actividad cultural realizada el pasado 14 de Mayo en la que se visitó la Casa Museo de Manuel de Falla y posteriormente dimos un paseo por el Sacromonte donde se tomaron las fotos.



22/05/2024: El lunes 20 de mayo tuvo lugar en la sede un taller enfocado a las técnicas de tratamiento renal sustitutivo para resolver todas las posibles dudas de nuestros pacientes y familiares. Fue impartido por la Dra. María Espigares Huete, jefa de servicio del HUVN y Presidenta de la Sociedad Andaluza de Nefrología.



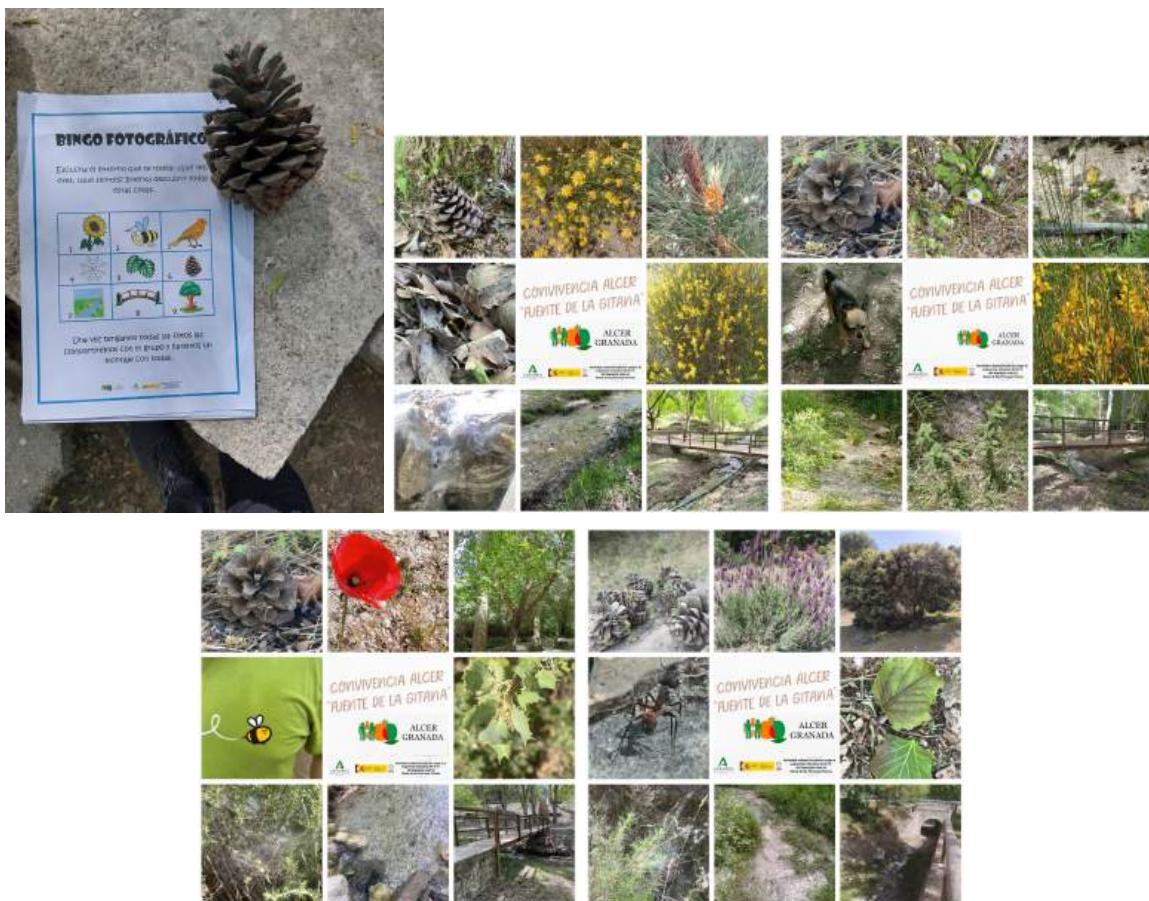
24/05/2024: Se realiza una publicación semanal dirigida en esta ocasión para pacientes trasplantados.

 MENÚ SEMANAL TRASPLANTADO 24 - 31 MAYO SAN JULIAN, 18 GRANADA 958152213 alcergranada.nutricion@gmail.com  ANDRÉS SÁNCHEZ  ANA AGOSTA NUTRICIÓN	LUNES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + YOGUR NATURAL CON KIWI Y NUECES DESAVUNO TERNERA ESTOFADA CON CUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA COMIDA RISOTTO DE ESPARRAGOS VERDES Y GAMBAS CENA	MARTES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON HUEVOS REVUELTOS Y AGUACATE DESAVUNO MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, BERENJENA Y QUESO PARMESANO COMIDA MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE ESPINACAS Y PIÑONES CENA
MIERCOLES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + YOGUR NATURAL CON KIWI Y NUECES DESAVUNO ENSALADA DE ALUBIAS Y QUINOA CON TOMATE Y QUESO COMIDA POLLO AL LIMÓN CON PATATAS Y CEBOLLA AL HORNO CENA	JUEVES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON HUEVOS REVUELTOS Y AGUACATE DESAVUNO ESPAQUETIS A LA MARINERA COMIDA CRÉMA DE PUERROS, MANZANA Y PICATOSTES CENA	VIERNES CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + YOGUR NATURAL CON KIWI Y NUECES DESAVUNO ENSALADA DE LENTILLAS CON HINOJO, NARANJA, TOMATE Y CEBOLLA COMIDA HUEVOS RELLENOS DE CABALLA + SALTEADO DE PIMIENTO ROJO CON CEBOLLA CENA

27/05/2024: Se publica el cronograma del día del donante que se llevará a cabo el miércoles 5 de junio de 2024 en los jardines del hospital de neurotraumatología.



28/05/2024: Se realiza una publicación de una recopilación de fotos del bingo fotográfico llevado a cabo en nuestra última convivencia en la Peza, donde nos propusimos buscar ciertos elementos muy comunes en esta zona y sacar su lado más fotográfico gracias a las dotes de nuestros participantes. Esta actividad ha sido subvencionada con cargo a la asignación tributaria del 0'7% del IRPF.



29/05/2024: Se publica un menú dirigido en esta ocasión para pacientes en predialisis.

MENU SEMANAL PREDIALISIS 31 - 07 MAYO/JUNIO SAN JULIAN, 18 GRANADA 958152213 <i>alcergranada.meridiana@gmail.com</i> 	LUNES CAFE / DESCAFEINADO / INFUSION - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE Triturado DESAYUNO PIMIENTOS ASADOS RELLENOS DE QUESO ARROZ COMIDA ENSALADA DE JUDIAS VERDES, ZANAHORIA, CEBOLLA ROJA Y ACEITUNAS CENA	MARTES CAFE / DESCAFEINADO / INFUSION - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MEMBRILLO DESAYUNO GUISO DE JUDIAS BLANCAS CON VERDURA COMIDA SARDINAS A LA PLANCHADA CON ENsalada DE LECHUGA, ESPÁRRAGOS BLANCOS Y CEBOLLA CENA
MIERCOLES CAFE / DESCAFEINADO / INFUSION - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE Triturado DESAYUNO MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON PATATA Y VERDURA COMIDA SOPA DE CEBOLLA CON PICATOSTES CENA	JUEVES CAFE / DESCAFEINADO / INFUSION - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MEMBRILLO DESAYUNO RIGOTITO DE JUDIAS, BROCOLI Y AZOR TIERNOS COMIDA CAZUELA DE HUEVO Y CLARAS CON ESPARRAGOS, CHAMPIÑONES Y JAMON SERRANO CENA	VIERNES CAFE / DESCAFEINADO / INFUSION - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + TOMATE Triturado DESAYUNO SAUTEADO DE LENTEJAS, CUINANTES Y ZANAHORIA COMIDA BALCONCINO EN SALSA DE LIMON CON RUMIENTES: CALABACIN Y ARROZ CENA



Debido a que la sede permanecerá cerrada por motivo de la feria de Granada, se publica un post informativo informando que la sede permanecerá cerrada hasta el día 3 de junio.

Junio

03/06/2024: Por el día Nacional del Donante de Órganos se publica un cartel informando acerca de la importancia de la donación de órganos y cómo hacerse donante puede llegar a cambiar la vida de aquellas personas que lo necesitan.



También se vuelve a informar del taller de risoterapia que van a impartir Juan Antonio y Pablo junto con el cronograma del día del donante que se realizará el 5 de junio.

TALLER DE RISOTERAPIA

La risoterapia genera beneficios emocionales mediante la risa

¡No te lo pierdas!

El 10 de junio en nuestra sede

Actividad realizada dentro del marco de la Asociación Andaluza del 60% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas

DÍA DEL DONANTE

**CRONOGRAMA DÍA DEL DONANTE
MIÉRCOLES 5 DE JUNIO DE 2024**

JARDINES DEL HOSPITAL DE NEUROTRAUMATOLOGÍA

10H. RECEPCIÓN DE AUTORIDADES POR PARTE DE LA COORDINACIÓN DE TRASPLANTES.

PALABRAS DE BIENVENIDA A CARGO DEL COORDINADOR SECTORIAL DE TRASPLANTES.

INTERVENCIÓN DE AUTORIDADES Y EQUIPOS DIRECTIVOS.

COLOCACIÓN DE FLORES EN EL MURAL HOMENAJE A LOS DONANTES, POR PARTE DE LAS AUTORIDADES Y EQUIPOS DIRECTIVOS.

INTERVENCIÓN DE FAMILIAR DE DONANTE.

INTERVENCIÓN DE PROFESIONALES.

INTERVENCIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE TRASPLANTADOS HEPÁTICOS DE GRANADA Y JAÉN (ATHEG) Y DE LA ASOCIACIÓN PARA LA LUCHA CONTRA LA ENFERMEDAD RENAL (ALCER).

ENTREGA AL MONUMENTO AL DONANTE DE RAMO DE FLORES POR PARTE DE LAS AUTORIDADES.

ACTO HOMENAJE A LOS DONANTES Y A SUS FAMILIAS, CONSISTENTE EN OFRENDA FLORAL JUNTO AL MONUMENTO.

DESPEDIDA DE AUTORIDADES Y CLAUSURA DEL ACTO.

ALCER GRANADA

Junta de Andalucía

Además, se publica la programación de junio de ALCER Granada y el cronograma del día Nacional del Donante del 6 de junio de 2024.

PROGRAMACIÓN DE JUNIO DE ALCER GRANADA

5 de junio	→ Día Nacional del donante. A las 10:30 en el Hospital de Traumatología
6 de junio	→ Día Nacional del donante. A las 10:30 en el Hospital Clínico San Cecilio.
6 de junio	→ Taller para cuidadores en Diaverum. Motril.
10 de junio	→ Taller de Risoterapia. A las 17:00 en nuestra sede
12 de junio	→ Taller sobre el funcionamiento de las aplicaciones nutricionales. Online
18 de junio	→ Taller de cocina. En las salas de diálisis
20 de junio	→ Asamblea general. A las 17:00 en nuestra sede.
24 de junio	→ Taller sobre participación ciudadana.
26 de junio	→ Taller de alimentación. Online

CRONOGRAMA DEL DÍA NACIONAL DEL DONANTE 6 DE JUNIO DE 2024

ZONA DE ACCESO DE HOSPITALIZACIÓN DEL HOSPITAL CLÍNICO SAN CECILIO

El 6 de junio de 2024

10:15 horas. Recepción de autoridades y asistentes.

10:30 horas. Bienvenida institucional.

- Intervención de autoridades, que contará con la presencia del Delegado Territorial de Salud y Consumo, D. Indalecio Sánchez Montesinos.
- Intervención de Asociaciones (Fibrosis Quística, ALCER, ATHEG), con la posibilidad de ofrecer testimonio a medios de comunicación.
- Inauguración del "Jardín de Vida".
- Acto Homenaje a los donantes y familias por parte de personas trasplantadas, plantando un árbol en el jardín.
- Participación de los asistentes que lo deseen adornando el jardín con piedras pintadas.
- Despedida de autoridades y clausura del acto.

Os esperamos. Gracias y un saludo.

Fundación ONCE

HuVn

04/06/2024: Se presentan unas diapositivas sobre las relaciones tóxicas, su definición y los distintos tipos que existen.

Relaciones tóxicas

Logo de la Fundación ONCE y firma de Juan Antonio García Suárez.

Definición

Una relación tóxica acontece cuando se está generando cierto daño o malestar en una o en ambas partes. Esto implica sufrimiento.

Resulta difícil salir de estas relaciones porque conllevan dependencia emocional.

Tipos

Ancilada en el pasado
Cuando el pasado es parte del presente en la relación actual.

Comunicación pasivo-agresiva
La comunicación es hostil, con indirectas y con intención de manipular a la otra persona.

Relación con mentiras
Aparecen omisiones, ocultaciones y pérdida de la confianza.

A su vez, se publican una serie de consejos para mantener un peso saludable, haciendo mención a la importancia de mantener un peso saludable en la ERC.



Información del taller sobre aquellas aplicaciones que más nos pueden ayudar a controlar nuestra alimentación. Dicho taller se impartió vía online.



Para finalizar el día 4 de junio, se publican una serie de pasos para manejar la necesidad de ingerir agua desde nuestra mente.

MANEJAR LA NECESIDAD DE INGERIR AGUA DESDE NUESTRA MENTE

- 1 Sé consciente de la cantidad de agua que tomas. Crea un registro.
- 2 Ten una botella de agua con la medida establecida en el día.
- 3 Mantén al enemigo lejos. Si no tienes la botella de agua cerca, la olvidarás.
- 4 Comprende que tu cerebro no entiende "NO", es mejor no enviarle mensajes con este monólogo.
- 5 distrae tu mente, centra tu atención en otras actividades para reducir el consumo.
- 6 Divide y vencerás. Pide ayuda a otras personas para alcanzar tu objetivo.
- 7 Refuerza tu autocontrol y no cedas.
- 8 Crea metas y objetivos realistas que puedas superando poco a poco.

"Bebe agua en vasos pequeños a lo largo del día, usa una pajita o cubitos de hielo y engaña a tu cerebro"

CONSUMO DE LÍQUIDOS EN LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Fundación Unicaja

05/06/2024: Se realiza una recopilación de fotos del día Nacional del Donante de Órganos en el Hospital de Traumatología. Junto a familiares de donantes y pacientes, ALCER ha participado en el acto de conmemoración.



06/06/2024: Recopilación de fotos del 6 de junio, que se realizó una visita al Hospital Universitario Clínico San Cecilio, celebrando el día Nacional del Donante donde se inauguró el Jardín de Vida.



07/06/2024: Se publica un menú dirigido a aquellos pacientes en diálisis.



10/06/2024: Se presenta una publicación sobre el Día Mundial del Cáncer de Riñón. Añadiendo toda la información sobre el cáncer renal.



11/06/2024: Se realizó un taller de risoterapia dirigido por Juan Antonio y Pablo.



12/06/2024: Se publica información sobre el cáncer de riñón y dónde pueden obtener toda la información.



14/06/2024: Se realiza una publicación por 1 semana hasta el Día Mundial del Cáncer de Riñón.



Además, se implementa un menú semanal dedicado a pacientes trasplantados.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES	
TRANSPLANTADO				
14 - 21 JUNIO	SAN JULIÁN, 18 GRANADA 951652213	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN INTEGRAL + TOMATE + AGUACATE DESAYUNO ENSALADA DE PASTA CON CABALLA, TOMATE CHERRY Y HUEVO COMIDA FASITAS INTEGRALES DE POLLO CON VERDURAS SALTEADAS CENA	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + BOL YOGUR BLANCO NATURAL CON FRUTA Y AVÉN DESAYUNO ARROZ MELOSO DE BACALAO COMIDA REVUELTO DE ALCACHOFAS, DATIL Y HUEVO CENA	
andres.sanchez@alimentaciongranada.com	ANDRÉS SÁNCHEZ ALIMENTACIÓN			
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES	
		CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN INTEGRAL + TOMATE + AGUACATE DESAYUNO CARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS COMIDA ENSALADA DE HORTALIZAS, BROCHETAS DE PAVO AL AJILLO CENA	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + BOL YOGUR BLANCO NATURAL CON FRUTA Y AVÉN DESAYUNO LUBINA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS ASADAS COMIDA ACEITAS HERVIDAS CON ACEITE Y AJO, TORTILLA FRANCESA CENA	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN INTEGRAL + TOMATE + AGUACATE DESAYUNO SALMOREJO CORDOBÉS, PINCHOS DE POLLO COMIDA TOSTADA DE SALMÓN Y AGUACATE, ENSALADA DE TOMATES CHERRYS CENA

17/06/2024: Publicación para informar sobre el Día Mundial del Cáncer de Riñón.



18/06/2024: Publicación de una recopilación de fotos de un día de convivencia, ocio y tiempo libre.



19/06/2024: Publicación acerca del Día Mundial del Cáncer de Riñón.



20/06/2024: Recordatorio del taller sobre alimentación en la ERC y técnicas de cocción que se impartirá el próximo miércoles 26 a las 10:30.



21/06/2024: Se publica un menú semanal dirigido a pacientes en predialisis.

MENU SEMANAL		LUNES	MARTES
21 - 28 MAYO	SAN JULIAN, 18 GRANADA 958152213 aldegranadonutricion@gmail.com	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + MANTEQUILLA Y MERMELADA	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE
ANDRÉS SÁNCHEZ	ANDES ATLETICA	DESAYUNO ENSALADA DE GARFANZOS CON HÉJOS	DESAYUNO ARROZ MELOSO DE ALCACHOFAS
		COMIDA BERENJENAS RELLENAS DE ARROZ	COMIDA ENSALADA BRUÑAVERA + MUSLO DE POLLO A LA PIAÑCHA
		CENA	CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE + MIEL	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + MIEL
	DESAYUNO LENTEJAS SALTEADAS CON ARROZ Y VERDURAS	DESAYUNO ESPIRALES CON SALMÓN Y GUISANTES	DESAYUNO ENSALADA DE ARROZ CON MAÍZ Y POLLO
	COMIDA SALTEADO DE ESPARRAGOS + TORTILLA DE CLARA DE HUEVO + PAN SIN SAL	COMIDA GEMEA DE CALABACIN + TOSTADA DE PAN SIN SAL CON QUESO DE BURGOS Y KOKE	COMIDA MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON JAMÓN BAJO EN GRASA
	CENA	CENA	CENA

24/06/2024: Informar acerca del taller que se postpone hasta que se comunique una nueva fecha para su realización.



Además, se publica la historia de Charlotte sobre su cáncer de riñón.

Necesitamos escuchar
Día Mundial del Cáncer de Riñón | 20 de junio de 2024

Día Mundial del Cáncer de Riñón
20 de junio de 2024

Nos gustaría agradecer a Charlotte por compartir su experiencia.

28/06/2024: Realización de un menú semanal para personas que se encuentran en diálisis.

MENÚ SEMANAL	LUNES	MARTES
DIALISIS 28 - 05 JUNIO/JULIO SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 elgranada.nutricion@gmail.com ANDRÉS SÁNCHEZ	DESAVUENO CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - AOVE - TOMATE - PAVO (SIN ADITIVOS) COMIDA SOPA MINESTRONE CON LENTEJAS CENA MUSLETOS DE POLLO CON VERDURA Y ARROZ	DESAVUENO CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - YOGUR BLANCO NATURAL CON ARANDANOS Y CEREALES DE MAÍZ COMIDA MACARRONES CON SALMÓN Y ESPARRAGOS CENA CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL
MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAVUENO CAFÉ / DESCAFEINADO (DE MAQUINAL) / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - AOVE - TOMATE - PAVO (SIN ADITIVOS) COMIDA GUISO DE CARBÁNZOS CON BACALAO DESALADO CENA REVUELTO DE CLARAS CON CALABACÍN Y TOMATE - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL	DESAVUENO CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - YOGUR BLANCO NATURAL CON ARANDANOS Y CEREALES DE MAÍZ COMIDA FUSILLI CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y CERDO CENA ENSALADA VERANIEGA DE PATATA COCIDA, CEBOLLA Y NARANJA	DESAVUENO CAFÉ / DESCAFEINADO (DE MAQUINAL) / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL - AOVE - TOMATE - PAVO (SIN ADITIVOS) COMIDA ENSALADA DE LENTEJAS CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE CENA JUBEL A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

Julio

02/07/2024: Se comunica que el próximo 10 de julio se desarrollará un Taller de Recetas Veraniegas adaptadas a la ERC. Se realizará de manera presencial en Camino de Ronda nº115 a las 10:00h.

RECETAS ALCEC

TALLER DE RECETAS VERANIEGAS ADAPTADAS A LA ERC

Alcecer es miembro de la Asociación Andaluza de Empresarios de la Hostelería y del Turismo (AAEHT)

Recordatorio: ¡Buenos Días!

HORARIO:

- Miércoles
- 10 de Julio
- 10:00h

UBICACIÓN:
(Para todos los socios)

- Camino de Ronda, 115
- Local 7
- Granada
- 18003

ESCRIBENOS PARA INSCRIBIRTE

04/07/2024: Se informa que este mes daremos comienzo al programa IMEREA “Intervención con menores con enfermedad renal crónica en Andalucía”.



05/07/2024: Se comunica que este mes daremos comienzo al Programa de atención integral a personas con ERC en Andalucía.



También, se publica un nuevo menú semanal dirigido a pacientes trasplantados.



10/07/2024: En este día, se realizó junto con varios de nuestros socios un curso para acercarlos a las nuevas tecnologías en cocina y mostrarles que si se pueden adaptar las recetas a nuestra situación particular.



12/07/2024: Se publica un menú semanal enfocado a personas que se encuentran en la etapa de predialisis.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
PREDIALISIS		CAFE / DESCAFEINADO / INFUSION + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE	CAFE / DESCAFEINADO / INFUSION + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MEMBRILLO
12 - 19 JULIO	SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213	DESAYUNO	DESAYUNO
elciergrana@nutricion@gmail.com		LENTEJAS CON VERDURAS ASADAS	RISOTTO DE MUSLOS DE POLLO Y ESPARRAGOS
		COMIDA	COMIDA
RODABALLO EN PAPILLOTE CON VERDURAS		RATATOUILLE + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL	RATATOUILLE + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL
CENA		CENA	CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFE / DESCAFEINADO / INFUSION + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE		CAFE / DESCAFEINADO / INFUSION + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + CARNE DE MEMBRILLO	CAFE / DESCAFEINADO / INFUSION + TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON POLLO	ESPAQUETIS CON PESTO	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	FAJITAS DE TERNERA CON LECHUZA Y VERDURAS
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
CREMA DE COUFLOR Y PUERRO	CALAMARES A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL + MENESTRA DE VERDURAS		
CENA	CENA	CENA	CENA

15/07/2024: Se publica un folleto acerca de la importancia de la autoestima y lo saludable que resulta tener una buena autoestima.



16/07/2024: Se publica la lotería de navidad.



**¿Y si el gordo cae en
ALCER Granada?
No te quedes sin tus
décimos.**



19/07/2024: Se publica un menú semanal dedicado a pacientes que se encuentran en la etapa de diálisis.

MENÚ SEMANAL DIÁLISIS		LUNES	MARTES
19 - 26 JULIO	SAN JULIÁN, 16 GRANADA 38002216	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / AOVE / ACEITUNAS	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / CARRÉ DE MERMELADA
	aclaraespaldas@telefonica.com	DESAYUNO: SALCHICHÓN DE LENTEJAS	DESAYUNO: CAZUELA DE FENICIO Y TARRO DE HUEVO CON MUELO DE TALLA Y QUESO
		COMIDA: HABICHUELA DE PESCADO CON ESPEJAS DE PRIMAVERA	COMIDA: ENSALADA DE INDA VERDE CON CHAMPIÑÓN Y QUESO
		TIEMPO: PASTEL DE PIÑA	TIEMPO: PASTEL
MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / AOVE / ACEITUNAS	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / CARRÉ DE MERMELADA	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / QUESO	
DESAYUNO: POLLITO DE SARTA Y CHOCOLATE DE AVELLANA	DESAYUNO: TARRO DE CHOCOLATE CON AVELLANA	DESAYUNO: SALCHICHÓN CON HUEVO	
COMIDA: BIRRENCHAS BULLERAS DE CRAVÍO POLLO	COMIDA: TORTILLA DE CHOCOLATE CON CARALLA	COMIDA: SANDWICH RIBET DE POLLO Y BESAMELLE DE PIMENTÓN	
TIEMPO: SALADAS	TIEMPO: TARRO DE CHOCOLATE	TIEMPO: COMIDA	

26/07/2024: Se informa acerca de un menú semanal adaptado a pacientes con trasplante renal, incluyendo recetas veraniegas.

MENÚ SEMANAL TRASPLANTE		LUNES	MARTES
26 - 30 JULIO	SAN JULIÁN, 16 GRANADA 38002216	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / AOVE / ACEITUNAS	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / CARRÉ DE MERMELADA
	aclaraespaldas@telefonica.com	DESAYUNO: SALCHICHÓN DE CHAMPIÑÓN Y QUINOA	DESAYUNO: SALMÓN CON ARROZ CON MUELO DE PESO AL HORNO
		COMIDA: PAELLA DE CHAMPIÑÓN Y GAMBAS AL AJILLO	COMIDA: ZARZUELA DE PESCADO CON PESCE ESTUARINO
		TIEMPO: PASTEL	TIEMPO: PASTEL
MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / AOVE / ACEITUNAS	LUNA / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / CARRÉ DE MERMELADA	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / HOY	
DESAYUNO: SALCHICHÓN DE HUEVO Y HOSTALADA FRÍA	DESAYUNO: SALCHICHÓN DE HUEVO Y HOSTALADA FRÍA	DESAYUNO: MACHORRERAS A LA HABANERA	
COMIDA: PIZZAS CON BASE DE TOMATE, QUESO Y JAMÓN	COMIDA: TORTILLA DE HUEVO CON ESPEJAS DE PRIMAVERA	COMIDA: PAPILLAS DE HABICHUELA CON HUEVO	
TIEMPO: PASTEL	TIEMPO: PASTEL	TIEMPO: PASTEL	

Agosto

02/08/2024: Se publica un menú dirigido a pacientes que se encuentran en predialisis.

MENÚ SEMANAL PREDIALISIS		LUNES	MARTES
02 - 09 AGOSTO	SAN JULIÁN, 16 GRANADA 38002216	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / AOVE / ACEITUNAS	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / CARRÉ DE MERMELADA
	aclaraespaldas@telefonica.com	DESAYUNO: DRAYNADO DE BERMELLERAS CON ARROZ	DESAYUNO: HABICHUELA CON PAVO ALHO MEDIO HORNEADO
		COMIDA: ZUMBA DE QUESO CON ESPEJAS	COMIDA: PIZZAS DE CHAMPIÑÓN CON QUESO
		TIEMPO: PASTEL	TIEMPO: PASTEL
MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / AOVE / ACEITUNAS	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / CARRÉ DE MERMELADA	CAFÉ / DESAYUNO / INFUSIÓN / TOSTADA DE PAN BLANCO EN SAL / QUESO	
DESAYUNO: CARRUCHON AL COÑAC CON ARROZ	DESAYUNO: CAZUELA DE PESO MARINA Y TECOCHE MUELO DE PESO HABANERO	DESAYUNO: CHURRERAS EXTRADULCES CON ZUMO	
COMIDA: ZUMBA DE QUESO CON CARALLA	COMIDA: TORTILLA DE PESTO CON QUESO	COMIDA: TORTILLA DE QUESO PELADA DE PESO FRITALLADA DE PESO	
TIEMPO: PASTEL	TIEMPO: PASTEL	TIEMPO: PASTEL	

Además, se comunica que se cierra ALCER Granada por vacaciones hasta septiembre.



02/08/2024: Se publica un vídeo junto con el Hospital Clínico San Cecilio de Granada, ofreciendo un servicio y apoyo a pacientes renales y acompañándolos en su día a día.



Septiembre

16/09/2024: Se presenta un nuevo proyecto que estamos llevando a cabo cofinanciado por la Diputación de Granada.



**LA BRECHA DIGITAL:
INTERVENCIÓN CON
MAYORES CON ERC**

**ALCER
GRANADA**

CONTÁCTANOS:

- Información y orientación sobre el uso de las nuevas tecnologías.
- Taller sobre habilidades para el aprendizaje tecnológico.
- Taller de creación de contenido digital

958 152 213
628708682
Facebook: Alcer Granada
Instagram: alcer_granada

**Diputación
de Granada**

Programa Provincial de Apoyo Económico a Entidades Sin Ánimo de Lucro.
Proyecto cofinanciado por la Diputación Provincial de Granada. Convocatoria 2024

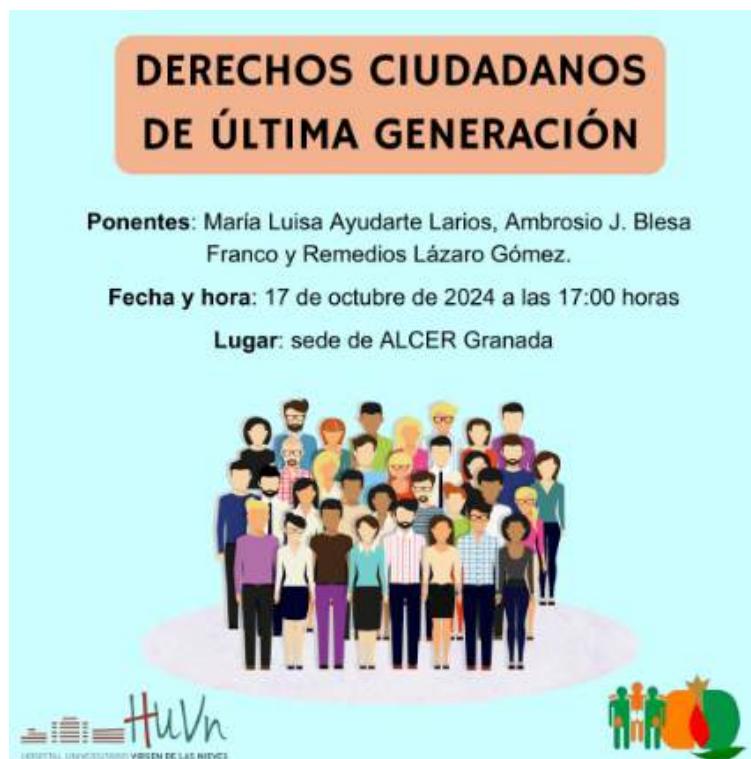
19/09/2024: Se informa que contamos con Trabajadora Social (María), Psicólogo (Juan) y nutricionista (Irene).



20/09/2024: Se publica un menú semanal enfocado en pacientes en predialisis.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
PREDIALISIS			
16-20 SEPTIEMBRE			
SAN JULIAN, 18			
GRANADA			
958152215			
alcergranada.nutricion@gmail.com			
		DESAYUNO	DESAYUNO
		ENSALADA DE PASTA CON 2-4 TOMATES CHERRY, CEBOLLA, PEPINO Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL	CALABACINES RELLENOS DE ARROZ CON ESPECIAS
		COMIDA	COMIDA
		PURE DE BERENJENA TORTILLA DE CLARAS CON OREGANO Y CURRY	SOPA DE FRIEDS CON UN MUSLO DE POLLO.
		CENA	CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + MERMELADA 0% AZUCARES ANADIDOS	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAN BLANCO SIN SAL + AOVE	
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES EN CONSERVA Y UN FILETE PEQUEÑO EN PAVO	GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y UN POCO DE ARROZ	EPAQUETIS CON CHAMPIÑONES EN CONSERVA Y CEBOLLA	MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS COCIDAS Y PAVO A LA PLANCHA
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
2 FAJITAS DE TRIGO CON TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO CONGELADOS Y SALTEADOS Y 1 RUEDA DE QUESO EN TROCHITOS	PURE DE CALABAZA (CONGELADA) CALAMARES A LA PLANCHA	CENA	CENA

24/09/2024: Se presenta el próximo taller que tendrá lugar el día 17 de octubre a las 17 horas en nuestra sede.



Además, se publican una serie de fotos de la semana cuando se celebró el Encuentro Andaluz de Voluntariado de ALCER 2024.



26/09/2024: Se presenta una serie de diapositivas informando sobre el autocuidado y su importancia.

AUTOCUIDADO

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Practica el autocuidado

- Reduce el estrés
- Eleva tu autoestima y tu confianza
- Disminuye la ansiedad
- Mejora el estado de ánimo
- Fortalece el sistema inmunológico
- Aumenta la energía y la vitalidad

27/09/2024: Se publica un menú semanal dirigido a pacientes en diálisis.



30/09/2024: Se presentan una serie de diapositivas para informar acerca de los alimentos a consumir en otoño en ERC.

ALIMENTOS A CONSUMIR EN OTOÑO EN ERC

FRUTAS DE OTOÑO

- Manzanas:** Son perfectas para los pacientes renales ya que son bajas en potasio y ricas en fibra. Puedes disfrutarlas crudas, al horno con un toque de canela o en puré de manzana sin azúcar.
- Peras:** Otra excelente opción, baja en potasio, que puedes comer fresca o asada. Son ideales para acompañar ensaladas o como postre natural.
- Arándanos:** Estas frutas son bajas en potasio y fósforo, además de ser antioxidantes. Son perfectas para meriendas o agregar a ensaladas de frutas.

Frutas como caquis, chirimoyas, membrillo.. son más altas en potasio, según las analíticas tendremos que ver si es posible comer alguna de ellas ocasionalmente o excluirla de la dieta totalmente.



Octubre

01/10/2024: Se publica un cartel por el Día Internacional de las Personas Mayores, recordando que el 37,3% de las personas con enfermedades renales cuenta con más de 65 años.



03/10/2024: Se transmitió una imagen con las personas que forman la Junta Directiva de ALCER Granada (2024-2028).



Además, se anunció la programación de octubre de ALCER Granada, informando de los talleres que se realizarán el 16, 17, 23 y 28 de octubre.



04/10/2024: Se publica un menú semanal dirigido a personas trasplantadas.

MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS		
30-4 OCTUBRE		
SAN JULIÁN, 18 958122238 alcergranada.net@gmail.com	LUNES	MARTES
IRENE ARROYO GÁLVEZ	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAVO CON TOMATE DESAYUNO PENSÍA DE POLLO A LA PLANCHA CON SENGÉ INTERIOR, CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA COCIDAS CENA SOPA DE VERDURAS IGUARATA, ZANAHORIA, ARROZ CON HUEVO REBOZADO Y UNA REBAÑADA DE PAN	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - ROBLES DE AVENA CON LECHE, RIATANG Y CHOCOLATE NEGRO DESAYUNO SALMÓN AL HORNO CON CUCÚS Y BROCOLI SAUTEADO Y CON GUARNICIÓN CENA TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLAS
MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAVO CON TOMATE DESAYUNO GUISO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS, CEBOLLA, CALABACÍN Y ESPINACAS CON UN POCO DE AGUA CENA SOPA DE POLLO CON VERDOS (CON ARROZ, CUCÚS Y ZANAHORIA)	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE AVENA CON LECHE, PLATANO Y CHOCOLATE NEGRO DESAYUNO TAQUERÍAS CON PAVO PICADO, CHAMPIÑÓN Y KÉBAP CENA CREMA DE CALABAZA Y PUEBLO FILETE DE LENGUAZO A LA PLANCHA - CENA	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA QUESO FRESCO Y HIGO DESAYUNO PASTEL DE VERDURAS, PATATA, BERENJENA, CALABACÍN (KETCHUP AL FINAL) Y ASADITO DE POLLO CENA PURÉ DE BONITO FILETE DE POLLO CON RIMONTE Y LIMÓN

07/10/2024: Se informa sobre un taller de nutrición que se va a impartir el 23 de octubre a las 11:00 am de forma online.



10/10/2024: Se realizó un post recordando el taller de psicología del 28 de octubre sobre cómo afrontar el miedo a las agujas.



También, publicaron una campaña del COPAO: “Déjate de cuentos, elige psicología”. Iniciativa que apoyamos por el Día Mundial de la Salud Mental.



Además, por el Día de la Salud Mental se publicó un post dedicado a concienciar sobre la importancia de la salud mental y sobre promover la sensibilización acerca de los desafíos y los problemas relacionados con esta área.



11/10/2024: Debido al encuentro que se realizará el 9 y el 10 de noviembre para aquellos niños con enfermedad renal, se publicó un post recordando este encuentro que tendrá lugar en el Albergue Inturjoven de Torremolinos (Málaga).



Para informar sobre el espectáculo “La tentación” en el Auditorio de la Caja Rural, se publicó un cartel explicando la fecha de dicho espectáculo y los contenidos que llevarán a cabo en el show.



Finalizando el día, se publicó un menú semanal para pacientes en predialisis.



15/10/2024: Se anunció un cartel sobre la brecha digital en mayores con ERC.

The poster features the title 'Brecha Digital en mayores con ERC' in large, bold letters. Below the title, it states: 'Un 27,6% de los mayores de 65 años nunca ha utilizado internet. Estos datos son los principales motivos de la brecha digital.'

- Falta de familiaridad
- Dificultades físicas
- Barreras económicas
- Falta de información
- Miedo a la tecnología

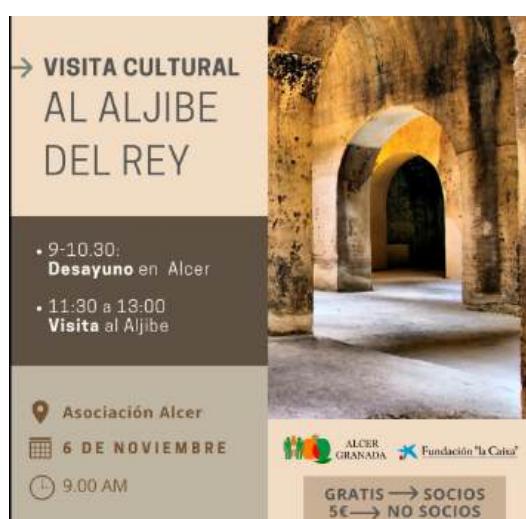
Todos estos factores actúan intensamente y plasman repercutir en la forma de relacionarse de las personas mayores con el resto de la sociedad. Pueden provocar:

- Aislamiento social
- Limitación de acceso a la información
- Exclusión financiera
- Limitación en el círculo de la salud

Proyecto cofinanciado 2024:

ALCER GRANADA
Diputación de Granada

17/10/2024: Se publicó un cartel por la visita cultural al Aljibe del Rey. Dicha visita, se realizó el 6 de noviembre a las 9:00 am.



18/10/2024: Se publicaron fotos del taller sobre “Derechos ciudadanos de última generación”.



22/10/2024: Para el 26 de octubre se anunció una actividad por la 3ª Edición del paseo solidario “Caminemos por la EM”.



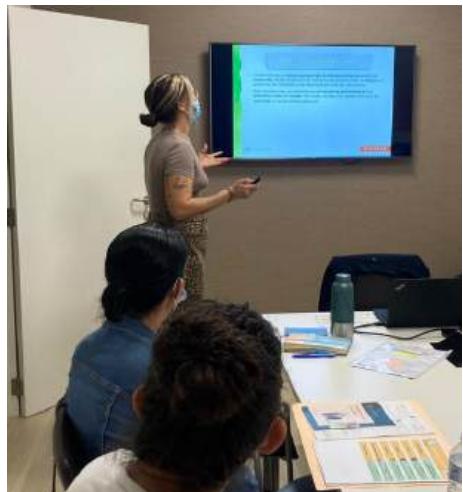
24/10/2024: Se ejecutó una presentación sobre nutrición con personas en predialisis.

CONSEJOS GENERALES

- **Comunicación con el Personal:** No dudes en preguntar sobre los métodos de cocinar.
- **Pide que no le añadan sal**
- **Bebidas:** Opta por agua, infusiones sin azúcar o bebidas sin azúcar. Ten cuidado si pides crema o sopa, por el exceso líquido de estas.

Típos de comida

También, se publicaron fotos sobre las “Puertas abiertas a la Hemodiálisis”. Orientación para cuidadores” Explicando el tratamiento de hemodiálisis, nutrición en diálisis y psicología sol



25/10/2024: Se anunció un menú semanal para personas trasplantadas.

MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS 21-25 OCTUBRE SAN JULIÁN, 18 GRANADA 050152233 alcgranada.nutricion@gmail.com IRENE ARROYAL GÁLVEZ	LUNES CAFE / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAVO CON ACEITE DESAVURNO PATATAS AL HORNO CON SALMÓN Y PIEMENTOS VERDES COMIDA SALTEADO DE POLLO, CEBOLLA Y CHAMPIÑONES CENA	MARTES CAFE / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE UVA TOMATE Y ACEITE DESAVURNO PIZZA CON CHIMA DE CALABEZAS (MATTIA CON VOGUE NATURAL Y CURRY Y TOFU) COMIDA TOMATE PICADO TORTILLA DE BONIATO CENA
MIERCOLES CAFE / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE QUESO FRESCO Y OREGANO DESAVURNO CARBANZOS CON ARROZ Y CALABACÍN AL CURRY COMIDA FASMAS DE ATÚN, PIMIENTO ROJO Y VERDE, TOMATE Y CEBOLLA CENA	JUEVES CAFE / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE JAMÓN SERRANO Y ACEITE DESAVURNO DORADA RELLENA DE CHAMPIÑONES CON PATATA AL HORNO COMIDA EUSKUS CON VERDURAS Y QUESO CENA	VIERNES CAFE / DESCAFEINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAVO Y ACEITE DESAVURNO POTAGE DE LENTILLAS CON HUEVO FOCHEADO Y ESPINACAS COMIDA PURE DE POLLO BRAZO AL LINÓN CENA

28/10/2024: Se publicó una oferta de empleo donde buscamos un técnico/a superior en dietética.

OFERTA DE EMPLEO

BUSCAMOS:

TÉCNICO/A SUPERIOR EN DIETÉTICA

Salario: según convenio.
Jornada de 20 horas semanales

REQUISITOS:

- Titulación técnico superior en dietética.
- Disponibilidad horaria.
- Permiso de conducir B y vehículo propio.

DESEABLE:

- Grado de discapacidad igual o superior al 33% o mayor de 45 años.
- Experiencia en el campo de la nutrición y dietética (enfermedad renal crónica).

Enviamos tu CV a:

 **ALCER GRANADA**
alcergranadasede@gmail.com



Recepción de CV hasta:
10/11/2024

30/10/2024: Se transmitió un menú de navidad adaptado a las diferentes etapas de la enfermedad renal.

MENÚ DE NAVIDAD



ENTRANTES

- Revuelto de bacalao con patatas poja y pimientos asados
- Ensalada mezclum con crujiente de pollo y salsa tipo césar
- Paté casero de perdiz con manzana y setas

PLATO PRINCIPAL

- Bacalao gratinado con alioli de manzana
- Carrilleras de cerdo ibérico estofadas con puré de patata cremoso
- Pollo a la brasa

POSTRE

Postre casero a elegir
Café o infusión

BEBIDAS

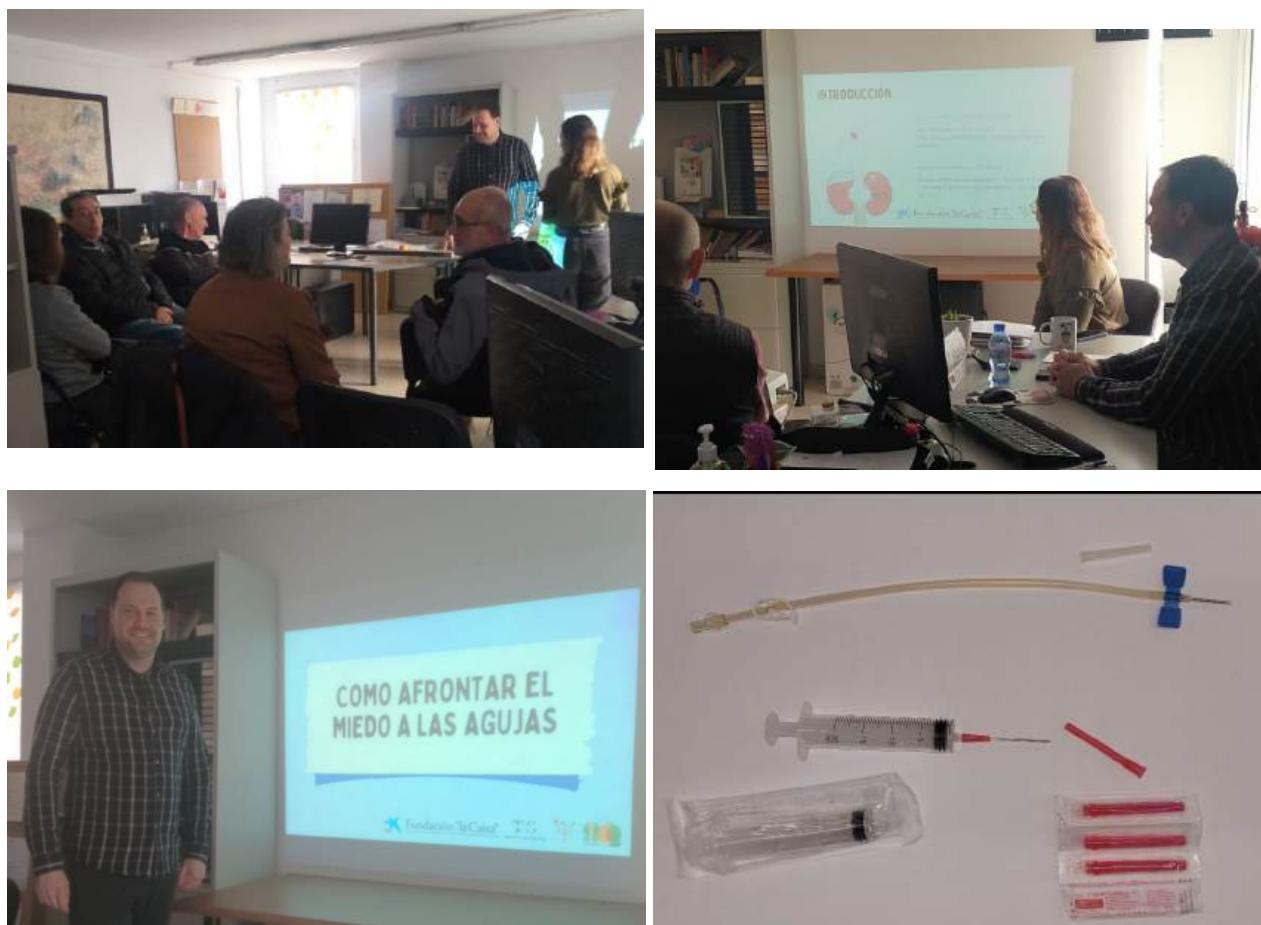
Tercios alhambra, ribera de la casa, rueda, refrescos y agua (incluida hasta el postre)

36€

 **ALCER GRANADA**

Restaurante El Gallo-Nívar
15 de diciembre
13.30 h (Domingo)

Además, se publicaron fotos del taller de las agujas que tuvo lugar el lunes.



También se anunciaron varias diapositivas sobre los trucos psicológicos para manejar o reducir la ingesta de agua.

TRUCOS PSICOLÓGICOS PARA MANEJAR O REDUCIR LA INGESTA DE Agua

Juan Antonio García Suárez

- Toma conciencia de la cantidad de agua que ingieres, para ello, lleva un **registro** de la cantidad consumida cada día.
- Ten una botella de agua con la **medida establecida** para un día. Por ejemplo, una botella de medio litro.
- No tengas la **botella de agua delante** en todo momento. Curiosamente, lo que no solemos tener a la vista no lo tenemos tan en cuenta, es como si guardáramos algo en un cajón, que a veces ni nos acordamos que lo tenemos ahí hasta que lo ordenamos.

31/10/2024: Se publicó un post expresando nuestras condolencias a aquellos familiares y seres queridos de las personas fallecidas por el temporal.



Desde **Alcer Granada** nos unimos al dolor y nos solidarizamos con las víctimas de la DANA en todas las localidades afectadas.

Por motivo de Halloween y el Día de los Muertos, se anunció una receta de pimientos rellenos.



Noviembre

05/11/2024: Se publica un post por el Día Internacional de las Personas Cuidadoras.



06/11/2024: Se anuncia un taller de habilidades para nuevas tecnologías, centrándose en el uso del certificado digital y sede electrónica de la administración.



07/11/2024: Se comunica que el viernes 8 de noviembre la sede estará cerrada debido a una formación en Málaga.



11/11/2024: Se realizó una visita al Aljibe del Rey, en el Albaicín.



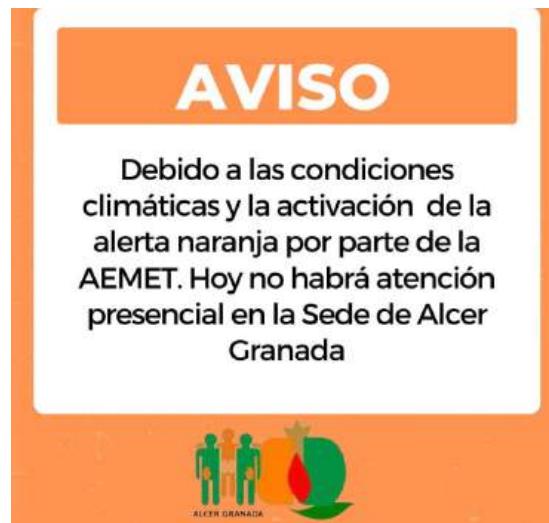
11/11/2024: Se adjuntan fotos de la visita que se realizó el pasado viernes en el segundo encuentro de profesionales de Alcer de Andalucía para poner una puesta en común de posibles mejoras para la asociación.



12/11/2024: Se pospone el taller de habilidades para nuevas tecnologías que se iba a llevar a cabo el 13 de noviembre.



13/11/2024: Debido a las condiciones climáticas, el 13 de noviembre no se realizará ninguna atención presencial en la sede de Alcer Granada.



Además, también se publicó la cesta de navidad de 2024. Se podrá realizar un bizum al 10631.

The poster features the text "CESTA DE NAVIDAD" and "ALCER 2024" in colorful, stylized letters. It includes illustrations of a Santa hat, a Christmas tree, and wrapped gifts. Below the text is a 10x10 grid of numbers from 00 to 99, used for drawing the hamper winners.

00	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
90	91	92	93	94	95	96	97	98	99

Para el donativo de la cesta, también se publicó una serie de diapositivas en las que se explicaba cómo hacer un bizum.



14/11/2024: Se publicó un menú semanal enfocado a personas que se encuentran en predialisis.

MENÚ SEMANAL PRE-DIALISIS		LUNES	MARTES
11-15 NOVIEMBRE	SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152218 alcergranada.nutricion@gmail.com	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE PAVO CON ACEITE DESAYUNO PASTA SALTEADA CON PIMIENTO ROJO, VERDE Y CEBOLLITA CON AOVE COMIDA MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA Y CHAMPIÑONES EN CONSERVA	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE 1/2 TOMATE Y ACEITE DESAYUNO MUSLO DE POLLO GUIADO CON PATATAS COMIDA TOMATE PICADO SOPA DE FIDEOS UN TROCITO DE PAN TOSTADO
IRENE ARROYAL GÁLVEZ		CENA	CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE QUESO FRESCO Y OREGÁNO DESAYUNO GUISADO DE LENTEJAS Y ARROZ COMIDA PATATAS COCIDAS CON CALABAZA AL MICROONDAS Y CRATINADAS CON MOZZARELLA	CENA	CAFÉ / DESCAFEINADO / INFUSIÓN + TOSTADA DE JAMÓN SERRANO Y ACEITE DESAYUNO SALMON A LA PLANCHA CON PIÑON EN CONSERVA PAN TOSTADO PARA ACOMPAÑAR COMIDA FAJITAS DE CALABAZA Y CEBOLLA CON SALSA CASERA DE YOGUR-CURRY	CENA
		CENA	CENA
			PIZZA-PAN (BASE UNA RODAJA GRANDE DE PANITOMATE TRITURADO, BERENJENA ASADA, Y UNA loncha de queso HAVARTI)

15/11/2024: Se realizó un post por el Día Mundial de la Diabetes.



20/11/2024: Se publicó el taller de arteterapia, en el que se realizarán decoraciones navideñas en la sede de Alcer Granada el 28 de noviembre.



22/11/2024: Se publicó un menú semanal destinado a pacientes que se encuentran en diálisis.

MENÚ SEMANAL DIÁLISIS		
18-22 NOVIEMBRE SAN RULÓN, 10 GRANADA 958152213 alcergranada.nutricion@gmail.com IRENE ARROYAL GÁLVEZ		
LUNES	MARTES	
CAFÉ / DESCAFFINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAVO CON ACEITE DESAYUNO LENTEJAS CON PIMIENTO MOJO, VERDURAS Y CEBOLLA COMIDA TAPA DE ATÚN, QUESO, MOZZARELLA Y U. BERENJENA Y CEBOLLA CENA	CAFÉ / DESCAFFINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE QUESO DE BURGOS Y ORGÁNICO DESAYUNO CUIRADO DE HABICHUELLAS VERDES, POLLO Y PATATA COMIDA BERENJENAS RELLENAS DE TOFU CON PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA Y UNA CUCHARADA DE QUESO BATIDO COMO Salsa CENA	
MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CAFÉ / DESCAFFINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE QUESO FRESCO Y ORGÁNICO DESAYUNO ATÚN A LA PLANCHITA CON CALABAZA Y ARROZ SALTEADO COMIDA TORTILLA DE PATATAS (I HUEVO Y 2 CLAVOS) CREMA CE COLABATA Y ZANAHORIA CENA	CAFÉ / DESCAFFINADO / INFUSIÓN - PAVO Y ACEITE DESAYUNO ENSALADA DE CABRANEZOS CON ARROZ COMIDA POLLO AL CURRY CON ARROZ CENA	CAFÉ / DESCAFFINADO / INFUSIÓN - TOSTADA DE PAVO Y ACEITE DESAYUNO PASTA CON SALSA DE CALABACÍN Y TORRIJA SALTEADO COMIDA MESILLAZA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDILLA Y CHAMPIÑONES EN CONSERVA CENA

25/11/2024: Por el Día Internacional para la eliminación de la Violencia Contra las Mujeres, se realizó un post para visibilizar y actuar ante cualquier forma de violencia.



27/11/2024: Se publica un post explicando la técnica del semáforo. Dicha técnica sirve de ayuda para la gestión emocional y para mejorar nuestra comunicación con los demás.



Además, se publica un taller nutricional para personas en diálisis que se llevará a cabo el 29 de noviembre. Este taller se centra en la realización de recetas navideñas en hemodiálisis.

The poster is divided into several sections:

- TALLER NUTRICIONAL EN DIÁLISIS** (Nutritional Workshop for Dialysis Patients)
- RECETAS NAVIDEÑAS EN DIÁLISIS** (Dialysis Christmas Recipes)
- HUSC** (Location: HUSC)
- 29 DE NOVIEMBRE** (Date: November 29th)
- A partir de las 9.30** (From 9.30 am)
- Junta de Andalucía** (Andalucía Regional Government logo)
- Actividad subvencionada con cargo a la Asociación tributaria del 0,7% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas** (Activity subsidized by the 0.7% tax on Personal Income Tax)
- Irene Amroyal Gómez** (Name of the responsible person)
- ALCER GRANADA** (ALCER Granada logo)

On the right side of the poster, there is a photograph of several gingerbread cookies decorated with white icing and some pine cones.

29/11/2024: Se ejecutó el taller de arteterapia navideño en el que los participantes dieron rienda suelta a la creatividad, realizando creaciones con las que se decoró la asociación.



Diciembre

03/12/2024: Se publica el menú de navidad de la comida de navidad que se realizará el 15 de diciembre.



Debido al Día Internacional de las Personas con Discapacidad, el 3 de diciembre se publica un post para sensibilizar sobre la enfermedad renal en los niños y sobre la discapacidad.



05/12/2024: Se publica un post relacionado sobre el Día Internacional del Voluntariado. Mediante esta publicación, queremos invitar a todas aquellas personas que se encuentren interesadas en hacer voluntariado con Alcer Granada.



06/12/2024: Por el Día de la Constitución Española, se publica un post informando sobre un cambio en el artículo 49.



07/12/2024: Se publican varias publicaciones informando sobre el Programa Bono Digital.

A TENER EN CUENTA

Tienes hasta las 9:00 del 26 de diciembre de 2024 para solicitar esta ayuda.

Si tienes dudas o necesitas ayuda para presentar la solicitud puedes llamar al 012 o al 955 012 012, escribir un correo a info.bonodigital.ada@juntadeandalucia.es o acercarte a cualquiera de los Puntos Vuela.

PROGRAMA BONO DIGITAL



Más de 28.000 bonos digitales disponibles. ✓

Bonificación de hasta 240 € de Internet. ✓

Dirigido a colectivos vulnerables ✓

Solicitud vía on-line ✓

vuela   

09/12/2024: Se anuncia una publicación para dar comienzo al programa Atención e Inclusión Social de la Mujer con Enfermedad Renal Crónica. Su ejecución tendrá lugar desde el mes de diciembre de 2024 hasta abril de 2025.

ATENCIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL DE LA MUJER CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA



SERVICIO DE PSICOLOGÍA
APROXIMACIONES INDIVIDUALES Y GRUPALES PARA MEJORAR TU BEMESTAR Y TU CALIDAD DE VIDA



SERVICIO TRABAJO SOCIAL
PRESTAMOS UNA ATENCIÓN SOCIAL PERSONALIZADA A LAS MUJERES QUE SUFREN ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

• 958 102 001 - 958 102 002
• www.alcergranada.org
• Calle Alfonso XI, 100 18001 GRANADA

ALCE GRANADA



OBJETIVO

OFRECER APoyo psicológico y social a mujeres con ERC para abordar los aspectos emocionales, físicos o sociales de la enfermedad

ACTIVIDADES

ATENCIÓN PSICOSOCIAL A LAS MUJERES QUE SUFREN ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA EN CUALQUIERA DE SUS ESTADIOS RESIDENTES, EN LA PROVINCIA DE GRANADA CON EL FIN DE PROMOVER SU EMPODERAMIENTO PERSONAL E INCLUSIÓN SOCIAL, ADEMÁS DE MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

- ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y SOCIAL DE FORMA INDIVIDUAL
- GRUPOS DE APOYO MUTUO
- ACOMPAÑAMIENTO EN LA ENFERMEDAD

 Junta de Andalucía
Comunidad de Autonomía Soberana. Integrada. Funcional. Igualitaria

10/12/2024: El próximo 20 de diciembre se llevará a cabo el taller de habilidades digitales a las 16:30h en la sede de ALCER Granada.



11/12/2024: Se publica una receta de hojaldre de manzana adaptada a la ERC.

INGREDIENTES

- 2 planchas de hojaldre
- 2 manzanas
- 1 huevo batido para pincelar
- Canela
- Azúcar glaseado

ELABORACIÓN

1. Cortamos la manzana en trozos y la asamos en el microondas (o al horno) con canela.
2. Colocamos una plancha de hojaldre de base sobre un papel de hornear.
3. Extremos bien la esmerma a lo largo de la superficie de la masa, preparando el espacio.
4. A continuación colocamos la segunda plancha de hojaldre encima.
5. Y la cortamos según la forma que queremos hacer (cuadrado, redonda, en forma de abanico).
6. La planchamos bien con horno fundido.
7. Mientras el horno se calienta de una vez calentado a 180°C durante 15 minutos, horneamos el hojaldre de donuts.
8. Al final le podemos echar un poco de azúcar glaseado para decorar (opcional).

NOTAS:
Le podemos añadir un postre de queso (no apto para celíacos) esparcido en el relleno.

TIEMPO: 30-40 minutos.

Se acercan fechas navideñas. Fechas en las que en muchas ocasiones descuidamos un poco nuestra alimentación, y en este caso es de especial interés que no nos olvidemos de las pautas a seguir.

Así que aquí os traemos una idea de Postre Navideño, que esperamos que os sirva de ayuda.

Por supuesto, como ya sabéis, nos podrás encontrar en ALCER Granada para daros apoyo nutricional, psicológico y social.

Os deseamos una Feliz Navidad y que vengan cargadas de buenos momentos.

También se publica toda la información acerca del programa Atención Psiconutricional a menores con ERC y a sus familias.



ATENCIÓN PSICONUTRICIONAL A MENORES CON ERC Y A SUS FAMILIAS

SERVICIO DE PSICOLOGÍA
CONSULTAS INDIVIDUALES Y GRUPALES CON MENORES CON LA ENFERMEDAD Y CON LA FAMILIA

SERVICIO DE NUTRICIÓN
ESTUDIOS NUTRICIONALES CON EL MENOR Y LA FAMILIA

• 958 163 211 - 958 708 882
• www.alcergranada.org
• San Juan, 18
18003 GRANADA

ALCER GRANADA

OBJETIVO

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y EL BIENESTAR DE LOS MENORES CON ERC DE LA PROVINCIA DE GRANADA

ACTIVIDADES

OFRECER APoyo PSICOLÓGICO Y NUTRICIONAL A LOS MENORES, ABORDANDO SUS NECESIDADES Y PROBLEMÁTICAS.

CHARLA INFORMATIVA SOBRE LA ERC PARA ESTUDIANTES Y PERSONAL EDUCATIVO CON LA FINALIDAD DE AUMENTAR LA COMPRENSIÓN Y EMPATÍA HACIA LOS COMPAÑEROS.

- ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y NUTRICIONAL DE FORMA INDIVIDUAL.
- GRUPOS DE APoyo MUTUO
- ACOMPAÑAMIENTO EN LA ENFERMEDAD

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
Subdirección General de Salud Pública

13/12/2024: Se anuncia un post para informar sobre el programa Ocio y tiempo libre con ERC.



OCIO Y TIEMPO LIBRE CON ERC

PARA NOSOTROS ES FUNDAMENTAL FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CRÓNICA

• 958 163 211 - 958 708 882
• www.alcergranada.org
• San Juan, 18
18003 GRANADA

ALCER GRANADA

OBJETIVO

PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA Y SUS FAMILIARES DE LA PROVINCIA DE GRANADA PARA LA MEJORA DE SU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

ACTIVIDADES

REALIZACIÓN DE UN DÍA DE CONVIVENCIA, OCIO Y TIEMPO LIBRE.

EJECUCIÓN DE VISITAS CULTURALES DE MONUMENTOS Y LUGARES HISTÓRICOS DE LA PROVINCIA DE GRANADA.

TALLERES RECREATIVOS PARA PERSONAS CON ERC Y FAMILIARES.

TALLER DE HAMA BEADS.

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
Subdirección General de Salud Pública

16/12/2024: Se transmite información sobre el programa Atención e Inclusión Social de la Mujer con ERC.



18/12/2024: Se publican una serie de recetas navideñas adaptadas a la Enfermedad Renal Crónica.



19/12/2024: Se adjuntan varias diapositivas con recomendaciones para celebrar una navidad saludable con ERC.



Además, se publica un grupo de ayuda mutua que tendrá lugar el 20 de diciembre en la sede de ALCER Granada.



20/12/2024: Se anuncia un menú semanal destinado a personas que están trasplantadas.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
TRASPLANTADOS	DICIEMBRE 2024	CAFÉ/ INFUSIÓN - TORTILLA 2 HUEVOS + PIEZA DE FRUTA + REBAÑADO DE PAN INTEGRAL DESAYUNO PASTA/ INTEGRAL - RISTO CASERO - CARNE PICADA DE POLLO COMIDA PESCADO AL HORNO CON ENSALADA DE HOJALTA Y MANZANA CENA	CAFÉ/ INFUSIÓN / TOSTADA JAMÓN, AGUACATE, AOVE + PIEZA DE FRUTA DESAYUNO LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO AL CURRY COMIDA LASAÑA DE CALABACÍN CON ATÚN Y BECHAMEL CENA
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM 	MIÉRCOLES	CAFÉ/ INFUSIÓN - PORRIDGE DE AVECA CON PLÁTANO, ALMENDRAS Y CANELA DESAYUNO QUINOA CON VERDURAS Y HUEVO POCHÉ COMIDA BOQUERONES/SARDINAS A LA PLANCHA CON ESPARRAGOS VERDES CENA	JUEVES CAFÉ/ INFUSIÓN/ -TORTITAS DE ARROZ CON JAMÓN, AGUACATE Y AOVE + PIEZA DE FRUTA DESAYUNO CARBONZOS CON ESPINACAS Y QUESO FETA/BURRATA COMIDA HAMBURGUESA A LA PLANCHA Y ENSALADA DE RÚCULA Y MANZANA CENA
	VIERNES	CAFÉ/ INFUSIÓN - PORRIDGE DE AVECA CON FRUTOS ROJOS, NUECES CANELA DESAYUNO POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ Y PISTO COMIDA PIZZA CASERA CON MASA DE ZANAHORIA CENA	

26/12/2024: Se publica una entrevista a Borja Quiroga que tendrá lugar el 8 de enero a las 16:30h.



27/12/2024: Se anuncia una serie de diapositivas informando sobre la técnica del semáforo.



29/12/2024: Se celebra la tradicional comida de navidad de ALCER Granada.



30/12/2024: Para finalizar el año, se publica un post de propósitos de año nuevo.



SUBVENCIONES Y PROGRAMAS 2024

La principal fuente de financiación de ALCER Granada es a través de la obtención de subvenciones de concurrencia no competitiva de diferentes entidades tanto públicas como privadas.

Cada año esta fuente de financiación se hace más compleja de obtener, ya que los presupuestos generales a repartirse van reduciendo y al surgimiento de nuevas entidades de movimiento asociativo.

A continuación, se verán detalladas todas aquellas entidades colaboradoras durante el año 2023 con ALCER Granada y los proyectos/programas que se han desarrollado:



- Proyecto de intervención psiconutricional a pacientes con ERC en la provincia de Granada



- Proyecto de nutrición: cuidado integral para la enfermedad renal crónica



- La Brecha Digital



- Línea 12. Voluntariado. X Plan de Formación de Voluntariado
- Línea 5. Mantenimiento de la Sede
- Línea 5. Programas. Atención e inclusión social de la mujer con ERC
- Línea 5. Programas. Ocio y tiempo libre con ERC
- Línea 5. Programas. Atención psiconutricional a menores con ERC y a sus familias

Firma de la memoria de actividades por los componentes de la Junta Directiva u órgano de representación de la entidad:

CARGO	NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA
Presidencia	Concepción Martín Laguna	
Vicepresidencia	Jose Ruperto Gago Tirado	
Secretaría	Jose Luis Contreras Lozano	
Tesorera	M ^a Jesús Ureña González	
Vocal	Rafael Gabarrón Sandoval	
Vocal	M ^a Belén Medina España	
Vocal	Palmira Valdés Vargas	