Revista de la Asociación

2025 Nº 42

Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid



ABRIENDO CAMINOS

Desde que se fue a tierras toledanas nos ha dejado un poco huérfanos, aunque en algunas ocasiones tenemos el privilegio de compartir momentos con él, pero ya no es lo mismo, y eso lo sabemos muy bien los que teníamos consulta en el 12 de Octubre.

Los toledanos están de suerte por contar con esta persona (mantengo el suspense...) y nosotros no dejamos de alegrarnos de que este cambio en su trayectoria profesional esté siendo de su total agrado y que cumpla todas sus expectativas.

Con su amplia experiencia como cirujano general y digestivo, nuestro invitado es un referente nacional en trasplante hepático y aquí os detallo parte de su currículum:

Adjunto del Servicio de Cirugía Hepatobiliopancreática y Trasplantes de órganos abdominales (hígado, páncreas, intestino y multivisceral) en el Hospital Universitario 12 de Octubre, Miembro de la Sociedad Española de Trasplante Hepático, y en la actualidad es el responsable de la puesta en marcha en el Hospital Universitario de Toledo del programa de trasplante hepático, junto con un equipo multidisciplinar compuesto por cirujanos generales, hepatólogos, intensivistas, anestesiólogos, enfermeras, auxiliares, coordinadores y demás personal del centro hospitalario.

Sin más os desvelo el nombre de nuestro invitado, se trata de nuestro doctor, confidente, amigo y querido Dr. Manuel Abradelo de Usera.

En las fotos con nuestros socios trasplantados en el 12 de octubre, sus pacientes que le añoran, con parte de la Junta Directiva y con miembros del equipo de gobierno de Alcobendas, y con nuestro presidente, hablándose con la mirada.





ATHCM

SUMARIO

Cosas que estamos haciendo 04
Entrevista a Marta Lecina 06
"Continuamos contigo" 09
Día del Donante 2025 10
Hazte Donante de Órganos 22
Día Nacional del Transplante 23
Feria de Salud 24
Entrega de Insignias 2024 28
Navidad 2024 30
Sorteo Navidad 40
Juegos Nacionales Trasp. 42
Abuelos y Nietos 46
Gana salud: 10 pilares 49
Recetas de la Tierra 52
Vida Sana y Sueño 53
El síndrome del cuidador 54
Claves para ser feliz 56
XXX 58

Edita
Asociación de Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid.
Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid con el Nº 16.007
Depósito Legal: M-27. 450-1998

Sede Social y Oficina:
C/ Cáceres 18 Casa de las Asociaciones.
Despacho 103.
28100 Alcobendas (MADRID).

Móvil: 690 042 831

Distribución gratuita

Web
www.athcm.org

e-mail
athcm1@hotmail.com

X: @DeTrasplantados
Facebook: Asociación Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid

Consejo de Redacción
Lorenzo López
Marisa García
Nuria Blasco

Fotografías
Manuel Morales Doménech

Imprenta
Gráficas Netor

JUNTA DIRECTIVA

Presidente: D. Lorenzo López López
Vicepresidente: D. Juan A. Sánchez Martínez
Tesorería:
D. Manuel Morales Doménech
Dª. Nieves Gil González
Secretaria: Dª. Marisa García Rodríguez
Vocales:
Dª. Lidia Esteban Carrasco
Dª. Nuria Blasco Tura
D. Joaquín Lacón Expósito
D. Francisco Cuesta Vargas
D. Higinio W. Romero Alcivar

Descargo de responsabilidad: La información contenida en esta revista no pretende sustituir la recibida por un médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios.

Aviso legal : La información médica que aparece en esta revista, aun indicando la fuente ha sido editada y distribuida solo para fines de información general, así como para brindarle datos que le permitan entender y manejar mejor su enfermedad. No tiene la finalidad ni pretende reemplazar al consejo, diagnóstico o tratamiento profesional. Cualquier pregunta acerca de su salud deberá ser evaluada por un médico, especialmente en relación con los síntomas que requieren diagnóstico, tratamiento o atención.

editorial



POR Lorenzo López López, Presidente de la Asociación de Trasplantados de Hígado de la Comunidad Madrid

Aquí estamos de nuevo con la revista anual concebida para dar difusión a nuestra Asociación. Desde estas páginas dejamos constancia de lo que ha ido ocurriendo en el último año donde reflejamos nuestras actividades y nuestros momentos lúdicos, así como recomendaciones y reflexiones sobre la salud y los trasplantes, donación de órganos y experiencias.

Esta revista es de todos y para todos, pertenece a cada persona que quiera hacerla parte de su destino. Todos los que formamos parte de nuestra Asociación nos vemos reflejados en sus artículos, hemos formado una familia con una misma forma de vivir nuestro trasplante, de mirar hacia el futuro y sobre todo de mostrar nuestro profundo agradecimiento a nuestros donantes y a nuestros socios.

Aquí esta una pequeña muestra de todo lo que nuestra Asociación llega a significar en la vida de muchas personas, agradecemos a todos aquellos que, durante meses, nos han hecho llegar sus aportaciones para construir esta revista, a quienes generosamente, han cedido sus testimonios para ello. Y a los Ayuntamientos de Alcobendas, San Sebastián de los Reyes y Getafe, quienes nos ayudan a continuar con su publicación.

Nuestros socios nos conocen suficientemente bien y yo, personalmente, os invito a los que no sois socios a que leáis las siguientes páginas con atención, y que os animéis a conocernos, estamos ahí para todos.

Confío en que estas líneas os resulten interesantes y atractivas para seguir leyendo, que los artículos os resulten relevantes y útiles, y en su caso, que os pongáis en contacto con nosotros para ir incrementando esta gran familia que hemos formado, tenemos mucho en común.

Gracias de nuevo a todos los colaboradores que hacen posible esta publicación.

- **El Futuro de los Trasplantes de Órganos:** Innovación y Esperanza La donación y el trasplante de órganos representan uno de los mayores logros de la medicina moderna. Cada año, miles de vidas son salvadas y mejoradas gracias a la generosidad de los donantes y al trabajo incansable de los profesionales de la salud. Sin embargo, el camino hacia un sistema de trasplantes más eficiente y equitativo está lleno de desafíos y oportunidades.
- **Innovaciones Tecnológicas:** En los últimos años, hemos sido testigos de avances significativos en la tecnología de trasplantes. Desde la impresión 3D de tejidos hasta el uso de inteligencia artificial para mejorar la compatibilidad entre donantes y receptores, estas innovaciones están transformando el campo de los trasplantes.
- **Ética y Equidad:** A pesar de los avances tecnológicos, la ética sigue siendo un pilar fundamental en el campo de los trasplantes. La equidad en el acceso a los trasplantes es una preocupación constante.
- **Educación y Concienciación:** La educación y la concienciación pública son esenciales para aumentar las tasas de donación. Campañas informativas y programas educativos pueden ayudar a desmitificar el proceso de donación y trasplante, alentando a más personas a registrarse como donantes.
- **El Papel de la Comunidad Médica:** La comunidad médica tiene un papel crucial en la promoción de la donación de órganos. Los médicos y enfermeros no solo deben estar bien informados sobre los aspectos técnicos de los trasplantes, sino también ser capaces de comunicar de manera efectiva con los pacientes y sus familias sobre la importancia de la donación.
- **Conclusión:** El futuro de los trasplantes de órganos es prometedor, pero requiere un esfuerzo conjunto de la comunidad médica, los legisladores y el público en general. Con el apoyo adecuado y un enfoque en la innovación, la ética y la educación, podemos avanzar hacia un sistema de trasplantes más eficiente y equitativo, salvando más vidas y ofreciendo esperanza a quienes más lo necesitan.

COSAS QUE ESTAMOS HACIENDO DESDE SEPTIEMBRE DE 2024

8 septiembre 2024, participamos en la campaña en RR.SS. por el Día Mundial de la Colangitis Biliar Primaria organizado por la FNETH.

Durante todo el mes de **octubre 2024,** en el que se celebra el mes del HEPATOCARCINOMA , participamos en RRSS en la campaña con FNETH.

5 octubre 2024, acudimos a la Feria de Asociaciones en Alcobendas.

Participamos en la semana de la alimentación saludable con la receta de huevos rotos con verduras.

Participamos en la semana de hábitos saludables con video y fotos de nuestro presidente haciendo deporte.

15,16 y 17 octubre 2024, acudimos a las XV Jornadas formativas de FNETH

23 octubre 2024, reunión JD telemática.

30 octubre 2024, participamos con la iluminación en verde de ayuntamientos en: Torrejón de Ardoz, Getafe, Alcalá de Henares, San Sebastián de los Reyes y Alcobendas como fin de la campaña por el mes del Hepatocarcinoma.

11 noviembre 2024, reunión con FNETH en su oficina (Redes y difusión)

30 noviembre 2024, asamblea general y comida navideña socios.

6 diciembre 2024, asistimos a la celebración por el Día de la Constitución organizado por el Ayuntamiento de Alcobendas en la Plaza de la Menina.

12 diciembre 2024, reunión en FNETH sobre cómo dar mayor difusión en RR. SS. a nuestra Asociación.

14 enero 2025, configuración de candidatura nueva JD a votar en abril 2025

15 enero 2025, envío a socios revista, acta 30/11/24, cuentas 2024 y dimisión Vicepresidente y Tesorera.

5 febrero 2025, reunión RRSS en FNETH.

25 febrero 2025, acudimos a la jornada "Preguntas más allá de la Clínica" dentro del 50 Congreso de AEEH.

28 febrero 2024, participamos en RRSS en la campaña por el Dia Mundial de las enfermedades raras.

26 marzo 2025, Dia Nacional del Trasplante, participamos con una mesa informativa en el hospital Ramón y Cajal, y en RRSS.

28/29 y 30 marzo 2025 acudimos a la feria de Salud de Getafe con una caseta informativa.

5 abril 2025, acudimos a la jornada de Salud de Mejorada del campo con una mesa informativa.

6 abril 2025, acudimos a la jornada de Salud de Alcobendas con una mesa informativa.



- **7 abril 2025,** acudimos a la Feria de Salud de San Sebastián de los Reyes con mesa informativa.

- **9 abril 2025,** asamblea telemática para elección nueva JD

- **19 abril 2025,** participamos en RR.SS. por la celebración del Día Mundial del Hígado.

- **13 mayo 2025,** asistimos a Webinar de ONT para explicación subvenciones.

- **21 mayo 2025,** acudimos a la I Jornada de Continuidad Asistencial de Enfermería en el Hospital Universitario príncipe de Asturias.

- **22 mayo 2025,** reunión de trabajo todo el día en Alcobendas.

- **1 junio 2025,** asistimos a la misa anual por los Donantes y Trasplantados en la parroquia de nuestra patrona la Virgen de la Paloma.

- **2 junio 2025,** acudimos al Salón de actos del Hospital Universitario Puerta de Hierro al acto de celebración por el primer trasplante cardiopulmonar.

- **4 junio 2025,** asistimos con mesas informativas por el día del donante en los hospitales: Gregorio Marañón, Ramón y Cajal y 12 de Octubre.

- **7 junio 2025,** asistimos al Monolito a los Donantes con la lectura de un manifiesto que elaboramos anualmente.

- **12 junio 2025,** participamos en RR.SS. por el Dia Mundial del Hígado Graso.

- **12,13,14 y 15 junio 2025,** participamos en representación de ATHCM a los Juegos Nacionales de Trasplantados organizados por DEPORTE Y TRASPLANTE ESPAÑA.

- **17 junio 2025,** asistimos a curso formativo Comunicación RR.SS. impartido por FNETH vía telemática.

- **24 junio 2025,** asistimos a la reunión de voluntariado en el Hospital Ramón y Cajal.

- **30 junio 2025,** asistimos al taller online UN TIEMPO PARA CUIDARME organizado por AETHCV Asociación de enfermos y trasplantados hepáticos de la Comunidad Valenciana.

- **21 julio 2025,** participamos en Recetas de la tierra IV Edición con la receta de Ensalada Madrileña de San Isidro que será evaluada en el congreso de FNETH en Octubre.

- **28 julio 2025,** hoy es el día mundial contra las hepatitis, participamos en redes de la campaña organizada por FNETH

- **julio - agosto 2025,** elaboración de la revista anual.

ENTREVISTA A MARTA LECINA, HOSPITAL RAMÓN Y CAJAL

Soy Marta Lecina , enfermera de la planta de cirugía general del Hospital Ramón y Cajal.

P: ¿Cómo te especializaste en el cuidado de pacientes con trasplante hepático?

R: He trabajado en este servicio desde hace trece años, y el trasplante hepático en posoperatorio siempre ha sido tratado en esta planta.
Nosotros trabajamos con este tipo de pacientes, desde que suben de la UCI, a veces al día 3 o 4 después del trasplante, hasta que se van de alta.

P: ¿Qué te gusta de tu profesión y qué no te gusta?

R: El trabajo asistencial en la enfermería, para mí, es muy gratificante. Cada día puedes irte con la sensación de haber hecho algo bueno hacia alguien y eso no pasa en todos los ámbitos laborales. Da muy buena sensación.
Además las respuestas humanas frente a la enfermedad son de lo más variado, así que no te aburres. No hay monotonía. Y tenemos tanto trabajo que los turnos vuelan.
Por otro lado, la enfermedad produce en los pacientes mucho estrés y mucha incertidumbre y nosotros estamos en primera línea, así que vemos todo, lo bueno y lo no tan bueno. El secreto, supongo que como en todo en la vida, es quedarse con lo bueno.

P: Quiénes son más complicados de tratar: los enfermos, los familiares o los médicos?

R: La unidad paciente/familia, en mi opinión, es más difícil de tratar. Ellos llevan mucho tiempo deseando esto, lo ven como la solución a ese deterioro tan grave de salud que sufren, es normal.
Están nerviosos, vienen de una estancia en UCI donde tenían a una enfermera pendiente de ellos y a veces reclaman el mismo grado de atención en la planta. Ellos sienten que lo suyo es prioritario y eso genera dificultades. Pero generalmente se van subsanando con el paso de los días a medida que se van adaptando.
Con los médicos, en general, tenemos muy buena relación. Escuchan nuestras percepciones y entienden nuestras dificultades.

P: ¿Cómo se prepara el paciente para el trasplante hepático?

R: El preoperatorio del paciente que va a ser trasplantado, en lo referente a la enfermería, se hace sobre todo en el servicio de urgencia. Les canalizan una o dos vías, les extraen analíticas, hemocultivos de sangre y orina, y pruebas cruzadas para tener sangre preparada que se suele necesitar transfundir, en la cirugía o después. Cuando suben a la planta, les rasuramos, se duchan y se preparan para esperar, a veces durante horas, hasta que se sabe si hay compatibilidad entre el órgano y el receptor.
Son horas de nervios pero casi siempre lo viven con optimismo y como una puerta que se abre a un futuro inmediato mejor. Otras veces, están expectantes, sin mostrar optimismo, hasta la respuesta



definitiva.
Nuestro trabajo ahí es tranquilizar, animar y dejarles espacio.



P: ¿Cuáles son las complicaciones más frecuentes después de la cirugía?

R: Cuando suben a la planta, suben estables respiratoria y hemodinámicamente.
Pero tanto las estancias largas en la UCI como el deterioro previo propio de la enfermedad, generan síndromes de inmovilidad, necesitan fisioterapia para recuperar el tono muscular, a veces grúa para levantarse. Sufren de incontinencias temporales habitualmente. Son muy frecuentes los íleos paralíticos por la inmovilidad prolongada, con la consecuente supresión de la alimentación oral, y el uso necesario de otro tipo de soportes alimenticios intravenosos. Son pacientes que se anemizan con frecuencia, precisando transfusiones. Y son habituales las infecciones que deben ser cubiertas con pautas antibióticas a veces complejas.
Se realizan con frecuencias endoscopias para visualización y tratamiento de las complicaciones de la vía biliar, sin necesidad de reintervención quirúrgica. Las reintervenciones quirúrgicas son poco habituales.

P: ¿Qué protocolos siguen para el manejo de la medicación inmunosupresora y cómo paliar las problemáticas derivadas de estos medicamentos?

R: Los inmunosupresores van a formar parte del tratamiento de estos pacientes de por vida. Es muy importante que los pacientes y familiares identifiquen los distintos tipos y cuándo se deben de tomar para que se absorban adecuadamente. Desde el posoperatorio temprano les insistimos mucho en su identificación para que vayan aprendiendo cuanto antes y avanzando en su autocuidado.
Los inmunosupresores tienen muchos efectos secundarios, y no afectan a todos los pacientes por igual. La valoración diaria de sus médicos, los valores analíticos y las apreciaciones de las enfermeras en la historia clínica son clave para el ajuste de dosis y tipos.
Son frecuentes durante el posoperatorio los cambios de tipo de inmunosupresores debido a los efectos secundarios. Los cambios de dosis también son casi diarios dependiendo de los niveles en las analíticas.
Los efectos secundarios clínicos más reseñables de los inmunosupresores son el temblor, las diarreas y las oscilaciones de nivel de conciencia.

P: ¿Qué indicadores clínicos o pruebas se utilizan para detectar un posible rechazo?

R: Parámetros analíticos sobre todo, así como la clínica del paciente, la ictericia, el tinte oscuro de la orina, el dolor abdominal, el edema de MMII.
En cuanto a pruebas, se hace biopsia hepática para diagnóstico del rechazo.

P: ¿Cuáles son las recomendaciones imprescindibles que hacéis a los pacientes trasplantados y que debemos seguir rigurosamente?

R: La toma de los inmunosupresores en forma y hora adecuada es el pilar del tratamiento. Las recomendaciones que se hacen incluyen el no tomar la medicación inmunosupresora el día que se va a hacer la extracción de sangre para ver niveles; acudir a las visitas programadas y consultar las dudas que se tengan; si ha habido introducción de otros medicamentos por otros especialistas se deben consultar con el gastroenterólogo por la cantidad de interacciones medicamentosas; se debe llevar una dieta saludable, evitar el aumento de peso y hacer ejercicio a diario.

P: ¿Cómo abordan el control del dolor en estos pacientes?

R: Pese a la complejidad de la cirugía y el tamaño considerable de la incisión quirúrgica, no suelen ser pacientes que reflejen mucho dolor.
Cuando existe se trata con Metamizol y Tramadol principalmente.

P: ¿Cómo manejan el estrés emocional estos pacientes?

R: Tanto pacientes como familiares sufren mucho estrés. La incertidumbre y las altas expectativas del trasplante como solución a la enfermedad crónica lo producen.
Los ingresos a veces son largos. Identificamos muchas veces a cuidadores principales agotados, que no dejan al paciente solo nunca, aunque eso implique pasar largas jornadas en el hospital, quedándose a dormir muchas veces.
Además, los cuidadores de los trasplantados hepáticos lo llevan siendo mucho tiempo. Muchas veces "se rompen" con nosotros y con los médicos, necesitan esa salida emocional para continuar.
Los cuidadores principales de los trasplantes hepáticos son capaces de ejercer su función de forma confiable. Identifican los síntomas de empeoramiento rápidamente, porque los relacionan con etapas pasadas de la enfermedad. Son de mucha ayuda.
A veces lo hacen "tan bien" que disminuyen la autonomía del paciente.
Por eso, nuestra función es apoyar, informar y fortalecer los roles de paciente y de cuidador, ya que el cuidador principal informado y motivado es el mejor de nuestros aliados.

P: ¿Qué mensaje te gustaría transmitir a los pacientes que están en lista de espera o que han recibido un trasplante?

R: Que sean conscientes de que el camino es largo y que implica arrojo e implicación con la situación desde el primer momento. Esfuerzo y colaboración con el personal sanitario para conseguir mejorar día a día.
Una buena calidad de vida puede ser la mejor recompensa.

P: ¿Qué crees que aportan las visitas de los voluntarios de la Asociación de los pacientes trasplantados?

R: Creo que puede ser muy estimulante cuando uno está en una situación de ingreso, incierta y tediosa, como son casi siempre las estancias hospitalarias por patologías crónicas graves, ver que hay gente real, que ha pasado por lo mismo y que han conseguido una buena vida.
Una forma de poner en la vida real las estadísticas.
Siempre o casi siempre son recibidos con alegría y esperanza.



Marta Lecina , enfermera de la planta de cirugía general del Hospital Ramón y Cajal.

"Continuamos contigo: Liderando cuidados"

reunió a profesionales sanitarios de Atención Primaria y Hospitalaria el 21 de mayo 2025.



La Dirección Asistencial Este de la Gerencia Asistencial de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid, junto a los hospitales universitarios Príncipe de Asturias, Ramón y Cajal y Torrejón, organizan la primera edición de la Jornada de Continuidad Asistencial de Enfermería. El evento tuvo lugar en el Hospital Príncipe de Asturias de Alcalá de Henares.

Bajo el lema "Continuamos contigo: Liderando cuidados", la jornada busca estrechar la colaboración entre los niveles asistenciales de Atención Primaria y Hospitalaria, promoviendo una atención más integrada, coordinada y centrada en el paciente.

Destacamos de esta jornada la siguiente mesa de debate:

CUIDADOS DE ENFERMERIA EN CONSULTA: PACIENTE EN PROCESO PRE Y POST TRASPLANTE HEPÁTICO

1. Objetivos:

- Conocer las causas y el proceso que llevan al trasplante hepático para actuar con el mayor rigor.
- Justificar intervenciones en educación para la salud y papel de la enfermería, con el fin de optimizar la salud positiva de las personas, en pre y post trasplante

2. Principales complicaciones en paciente con hepatopatía:

- Sarcopenia o pérdida de masa muscular y fuerza
- Desnutrición
- Fragilidad

Tras una serie de valoraciones (dinamometría, cribado nutricional MUST, índice de fragilidad hepática LFI), se realizan una serie de intervenciones.

3. Intervenciones desde enfermería:

A. Educación para la salud

Dieta mediterránea:

- Reduce triglicéridos
- Disminuye grasa corporal
- Mejora el metabolismo

Actividad física diaria:

- Mantener vida activa evita el sobrepeso
- Aumentar masa muscular
- Fomentar protección cardiovascular

B. Adherencia al tratamiento

Prevención del rechazo:

- Dar pautas claras y concisas
- Explicar la importancia del seguimiento terapéutico

C. Abandono total de consumo de tóxicos,

Pueden provocar trombosis, cirrosis, carcinoma de Novo...

Valoración del deseo de cambio

- Modelo de Proschaska y Diclemente (entrevista motivacional)
- Escala de Fagerström y Richmond (derivación para trabajo en equipo multidisciplinar)

2025 DIA DEL DONANTE



Monolito Homenaje a donantes, familiares y sanitarios situado en el Parque Norte

Actos por el dia del donante



Procesión extraordinaria por las calles del barrio

Con motivo de la celebración del Día Nacional del Donante el miércoles 4 de junio 2025, hemos participado en diferentes actividades en las siguientes fechas:

- **01 junio, domingo** a las 12:00 h. celebración de la Misa por los Donantes en la parroquia de nuestra patrona la Virgen de la Paloma; además, ese mismo día se celebró el 25 aniversario de su coronación y a las 13:00 h. salimos en una procesión extraordinaria por las calles del barrio.

- **04 junio, miércoles** por la mañana, representación de nuestra asociación en mesas informativas en Hospital 12 de Octubre, Gregorio Marañón y Ramón y Cajal.

- **07 junio, sábado** a las 12:00 h. lectura de manifiesto en agradecimiento a los Donantes en el monolito situado en el Parque Norte.

* Acompañamos reportaje fotográfico de estos tres actos.

Misa y Procesión

Domingo, 1 de junio

LECTURA A LA VIRGEN

De nuevo nos encontramos ante nuestra patrona La Virgen de la Paloma, pero este año con una doble celebración: La primera por los 25 años de su coronación, esta profunda devoción, arraigada en la fe de la Iglesia, no es un mero acto simbólico, sino un reconocimiento gozoso de la gloria de la Virgen, su papel único en la historia de la salvación y su poderosa intercesión maternal por toda la humanidad. Estamos preparados para participar con fe y alegría en esta significativa celebración.

Y la segunda para conmemorar el día del Donante de órganos en el que cada año ofrecemos una misa con nuestra patrona para agradecer la nueva oportunidad de vida de la que fuimos receptores gracias a los donantes, gracias a las familias y gracias al personal sanitario.

A través de la oración, la devoción y la reflexión, fortalecemos nuestra relación con la Virgen y encontramos paz y serenidad después de todo nuestro proceso de trasplante y como no en otros, si no todos los aspectos de nuestra vida.

Hoy es la celebración de esos 25 años y la celebración por el Día del donante, esta eucaristía va por ellos y por lo que nuestra Virgen simboliza en la historia y la cultura de Madrid.



Misa en la parroquia de nuestra patrona la Virgen de la Paloma









Mesas informativas en hospitales

Miércoles, 4 de junio



Hospital Ramón y Cajal



Hospital Gregorio Marañón



Hospital 12 de Octubre

Visita al Monolito del donante

Sábado, 7 de junio



Monolito del donante situado en el Parque Norte

ATHCM
Asociación de Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid

MANIFIESTO POR EL DÍA NACIONAL DEL DONANTE DE ÓRGANOS, TEJIDOS Y CÉLULAS

Como cada año, el primer miércoles de junio desde el año 1979, se celebra en España el Día Nacional del Donante de Órganos, Tejidos y Células, organizado por la Unión de Trasplantados de Órganos Sólidos, con el apoyo de la Organización Nacional de Trasplantes, y que este año lleva por lema "Suma vida, multiplica vidas".

Durante la semana hemos acudido a diferentes actos en señal de agradecimiento y sensibilizando a la sociedad sobre la vital importancia que tiene la donación de órganos, por ese motivo hoy sábado día 7 acudimos al encuentro, con la Fundación Leucemia y Linfoma para agradecer a los donantes mediante el presente manifiesto y que mejor lugar que en el monolito que tenemos en Madrid para ellos, los donantes.

Homenajeamos a todas las personas donantes y sus familiares que con su gesto altruista han contribuido a salvar vidas.

Debemos seguir fomentando la solidaridad para las personas que necesitan ser trasplantadas, debemos ser conscientes de esta realidad para que todos seamos donantes y poder salvar vidas.

No nos olvidamos y destacamos como principal característica del Modelo Español de Donación y Trasplante la excelencia del Sistema Nacional de Salud, su universalidad, junto a la solidaridad de la sociedad que tenemos. Como columna vertebral del Sistema Nacional de Salud destacamos el papel que desempeñan tanto los profesionales sanitarios, como las familias y colectivos que trabajan con los pacientes.

El lema de este año es matemático, así que vamos a ponernos a sumar y a multiplicar. "Suma vida, multiplica vidas".

Sábado 7 junio 2025

Sede Social y Oficina: c/ Cáceres 18, Casa de las Asociaciones, despacho 103. Tfno/Fax: 916 545 403 Móvil: 690 042 831 – 28100 Alcobendas (Madrid) www.athcm.org, athcm1@hotmail.com- N.º registro Asociaciones de Madrid: 16007 – NIF: G81474546.

MINISTERIO DE SANIDAD

Acción de Gobierno

Nota de prensa

La ministra de Sanidad, Mónica García, preside la celebración del Día Nacional del Donante

La donación de órganos en España crece un 50% en la última década

- **En 2014, 1.682 personas donaron sus órganos tras fallecer; diez años después, en 2024, esa cifra alcanzó los 2.562 donantes. En este periodo de tiempo, 23.064 personas han dicho 'sí' a la donación de órganos**
- **En el Día Nacional del Donante, el Ministerio de Sanidad y la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) destacan la labor de los hospitales donantes no trasplantadores, imprescindibles en la actividad nacional de donación y trasplante**
- **En los últimos diez años, 8.821 personas han sido donantes de órganos en 145 centros sin programa de trasplante de toda España**

Madrid, 04 de junio de 2025.- El Ministerio de Sanidad y la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) se suman, un año más, a la celebración del Día Nacional del Donante, que se organiza el primer miércoles de cada mes de junio. Esta jornada tiene el objetivo de homenajear a los donantes y a sus familias y recordar la importancia de la donación de órganos, tejidos y células.

Con este propósito, la ministra de Sanidad, Mónica García, acompañada por la directora general de la ONT, Beatriz Domínguez-Gil, ha presidido un acto institucional en la sede del Ministerio de Sanidad, que ha reunido a representantes de las entidades que conforman la Unión de Trasplantados de Órganos Sólidos (UTxs) - la Federación Nacional de Asociaciones para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (ALCER), la Federación Nacional de Enfermos y Trasplantados Hepáticos (FNETH), la Federación Española de Fibrosis Quística (FEFQ) y la Federación Española de Trasplantados de Corazón (FETCO) -, así como a coordinadores de trasplantes y familiares de donantes.

CORREO ELECTRÓNICO
prensa@sanidad.gob.es

Esta información puede ser usada en parte o en su integridad sin necesidad de citar fuentes

MINISTERIO DE SANIDAD
28071 - MADRID
TEL: 91 596 11 22
FAX: 91 596 15 86

Esta es una gran ocasión para hacer balance de los logros alcanzados en esta materia en nuestro país, en particular, que el crecimiento en la actividad de donación de órganos ha marcado un hito. Si en 2014 fueron 1.682 las personas que donaron sus órganos tras fallecer, sólo diez años después se registraron 2.562 donantes, lo que supone un incremento del 52%. En esta década, han sido 23.064 las personas que han donado sus órganos. Gracias a este acto de generosidad, según datos de la ONT, desde 2014 y hasta el año pasado, se realizaron 52.634 trasplantes.

Como en otras ocasiones, la ONT ha seleccionado un aspecto específico del programa nacional con ocasión de este día, en concreto, la donación de órganos en hospitales que no tienen programa de trasplante. La labor de los coordinadores de trasplante de estos hospitales ha sido imprescindible para el crecimiento experimentado en la última década, ya que han sido 8.821 las personas que han donado órganos en estos centros en los últimos diez años, lo que representa el 38% del total. Estos donantes han posibilitado la realización de 20.040 trasplantes (*versus* 32.594 en hospitales con programa de trasplantes), en particular, 11.806 trasplantes renales, 5.058 hepáticos, 1.794 pulmonares, 1.076 cardíacos, 293 de páncreas y 13 intestinales (en 10 ocasiones combinados con otros órganos abdominales).

En estos 145 hospitales repartidos por toda España, los coordinadores de trasplante identifican a posibles donantes, entrevistan y apoyan a sus familias durante el proceso de duelo y toma de decisiones y coordinan, con el apoyo de la ONT, todo el operativo de donación de órganos y tejidos. Sin embargo, al no contar con programa de trasplante, su labor finaliza con el traslado de los órganos a los hospitales trasplantadores donde se implantan a los pacientes en lista de espera.

Casi el doble de donantes en una década en los centros no trasplantadores

Con respecto a la evolución en la actividad de estos hospitales sin programa de trasplante, el número de donantes registrados ha evolucionado de 598 en el año 2014 a 967 el pasado año, lo que supone un 62% de crecimiento. De las 8.821 donaciones ocurridas en hospitales no trasplantadores de la última década, 119 (1%) se realizaron en hospitales de titularidad privada.

El perfil del donante en estos centros difiere ligeramente con respecto a los hospitales trasplantadores. Según datos de la ONT, el donante en el hospital con

programa de trasplante es discretamente más joven, con una media de edad de 59 años, en comparación con los 62 años del centro no trasplantador. En lo que se refiere a las causas de fallecimiento, en los hospitales sin programa de trasplante prevalecen los donantes que fallecen por accidentes cerebrovasculares (63%), un porcentaje algo mayor que en los centros que sí realizan trasplantes (57%). El traumatismo craneoencefálico como causa de fallecimiento es menos frecuente en el hospital no trasplantador (12%) que en el hospital con programa de trasplante (15%).

La ministra de Sanidad, Mónica García, ha reconocido el trabajo de los hospitales donantes no trasplantadores a los que considera *"imprescindibles en la elevada actividad de donación y trasplante de nuestro país. Sin ellos, muchas personas no tendrían la oportunidad de ser donantes al final de sus vidas, ni muchos pacientes lograrían esa segunda oportunidad que supone el trasplante*". La ministra García ha reconocido en particular *"la gran labor de los profesionales sanitarios que participan en estos procesos y que han contribuido al extraordinario y continuo crecimiento en el número de donantes y trasplantes de la última década"*. La ministra ha destacado *"la generosidad de los donantes y de esas familias que, en el trágico momento que supone la pérdida de un ser querido, dicen sí a la donación. Por y para ellos es este acto de homenaje*".

El papel de los hospitales detectores

A esta red se suman hospitales que no están autorizados para la obtención de órganos, pero que identifican oportunidades de donación. Tras informar a la familia y obtener el consentimiento, organizan el traslado del posible donante a un hospital autorizado para que la donación pueda tener lugar. En esta década, según los datos de la ONT, de todos los donantes registrados, 390 fueron trasladados desde un hospital detector para hacer efectiva la donación en otro centro. De ellos, 249 fueron trasladados desde un hospital de titularidad pública y 141 de titularidad privada. En 2024 el número de traslados fue especialmente relevante con 59 casos, mientras que en 2014 se registraron solo 31.

Actividad por hospitales

Los diez centros no trasplantadores que registraron mayor actividad de donación de órganos en la última década fueron:

	Número de donantes de órganos 2014-2024
1. H.U. Donostia	536
2. H.U. de Navarra	436
3. H.U. Virgen de la Victoria de Málaga	368
4. H.U. de Cáceres	275
5. H.G.U. de Castellón*	271
6. H.U. de León	271
7. H.U. de Araba	269
8. H.U. Torrecárdenas	263
9. Consorcio H.G.U. de Valencia	214
10. H.U. de Burgos	208

*El H.G.U de Castellón cuenta con un programa de trasplante renal desde el año 2023. Los donantes contabilizados corresponden a los años en los que no contaba con dicho programa.

UN DONANTE DE ÓRGANOS PUEDE SALVAR HASTA 8 VIDAS

UN DONANTE DE TEJIDOS PUEDE AYUDAR A MAS DE 100 PERSONAS

HAZTE DONANTE DE ÓRGANOS

¿Quién puede ser donante?

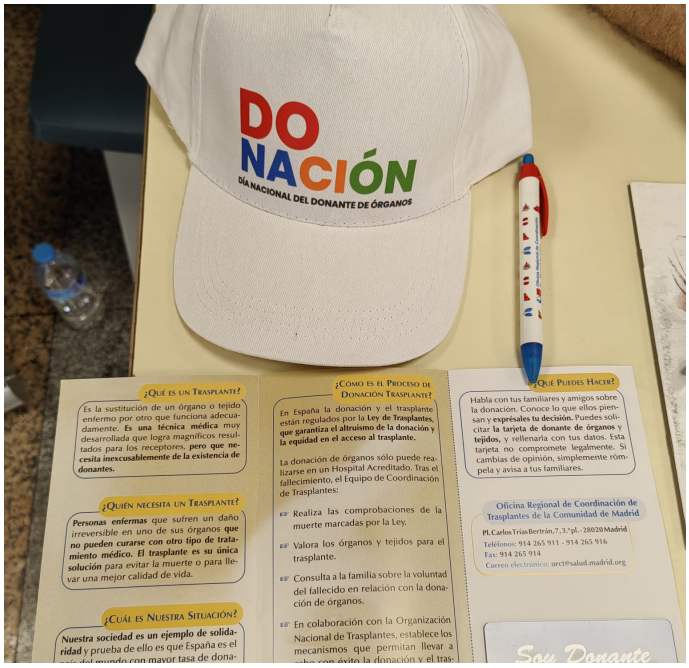
Puede ser donante de órganos, toda persona que en vida decida que, a su muerte, sus órganos sirvan para salvar o mejorar la vida de otros. Sin embargo, debe saber que, pese a nuestro deseo de ser donante de órganos, no todos podremos serlo. Para ello, será necesario que el fallecimiento acontezca en una Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital. Es en estas unidades dónde es posible realizar una correcta valoración de cada potencial donante. Será el equipo médico quien, una vez realizadas todas las pruebas necesarias, dictamine si el fallecido puede ser donante y de qué órganos.

¿Qué órganos se pueden donar?

Los órganos que se pueden donar son los riñones, el hígado, el corazón, el páncreas, el estómago, el intestino y los pulmones.

¿Se puede elegir qué órganos donar?

Dada la escasez de órganos para trasplante, de cada donación se intenta obtener el mayor aprovechamiento posible. Lo habitual es que la donación sea completa. No obstante, si usted desea no donar algún órgano y/o tejido, basta con haberlo expresado en vida a sus familiares. Ellos comunicarán su voluntad tras el fallecimiento.



Consentimiento familiar y donación

Según la Ley de Trasplantes (Ley 30/1979, de 27 de octubre, sobre extracción y trasplante de órganos), en España todos somos considerados donantes si en vida no hemos expresado lo contrario. Sin embargo, esa expresión puede haber sido formulada de diferentes modos, lo que obliga a que se pregunte a familiares o allegados sobre la voluntad del fallecido respecto a la donación. En la práctica siempre se respeta la decisión de la familia, ya que se asume que estos no contradirán los deseos de su ser querido. La firma de la familia para proceder a la donación es lo que denominamos consentimiento familiar.

Donación de vivo

La donación de vivo es posible si se cumplen las condiciones y requisitos establecidos por la Ley. El donante ha de ser mayor de edad y gozar de buena salud física y mental. La Ley incluye los pasos a seguir por todos los implicados -profesionales médicos y personal judicial, así como donante y receptor- para garantizar los derechos de ambas partes, la libertad en las decisiones, voluntariedad, gratuidad y altruismo. Dado que cada caso tiene sus propias particularidades, se recomienda consultar todas las dudas al equipo médico responsable del paciente.

Infórmate más en ont.es

Día Nacional del Trasplante

Como cada último miércoles de marzo se celebra el Día Nacional del Trasplante, este año 2025 fue el pasado 26 de marzo.

- En 2014, 1.682 personas donaron sus órganos tras fallecer; diez años después, en 2024, esa cifra alcanzó los 2.562 donantes. En este periodo de tiempo, 23.064 personas han dicho 'sí' a la donación de órganos.

- En el Día Nacional del Donante, el Ministerio de Sanidad y la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) destacan la labor de los hospitales donantes no trasplantadores, imprescindibles en la actividad nacional de donación y trasplante.

- En los últimos diez años, 8.821 personas han sido donantes de órganos en 145 centros sin programa de trasplante de toda España.

Nuestra participación este año ha sido en el Hospital Ramón y Cajal donde nuestros voluntarios Mª Teresa y Juan Antonio estuvieron atendiendo una mesa informativa junto con María, Yolanda y Jesús de AHEMAD y donde tuvieron un encuentro con Antonio Helguera, Jefe de Atención al paciente y voluntariado del citado hospital.





Marzo - Abril 2025

FERIAS DE SALUD

GETAFE / MEJORADA DEL CAMPO / ALCOBENDAS / SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

Importancia de la Salud Comunitaria

Las ferias o jornadas de salud son una estrategia clave para mejorar la salud pública, ya que permiten a las personas recibir información valiosa sobre cómo mantener un estilo de vida saludable

Características de las ferias de salud

- **Charlas y conferencias:** Expertos en diversas áreas de la salud ofrecen charlas informativas sobre temas relevantes como nutrición, prevención de enfermedades y salud mental.
- **Stands informativos:** Instituciones y empresas presentan sus servicios, productos y programas de salud, facilitando el acceso a información actualizada.
- **Actividades interactivas:** Talleres y actividades prácticas que fomentan hábitos saludables, como clases de cocina, ejercicios físicos y técnicas de relajación.



Feria de la Salud en Getafe



Feria de la Salud en Alcobendas



Feria de la Salud en Alcobendas



Feria de la Salud en Mejorada del Campo

Además, **las ferias de salud suelen incluir servicios de salud gratuitos,** como chequeos médicos, pruebas de colesterol y glucosa, así como asesoramiento nutricional. Estas iniciativas buscan no solo informar, sino también motivar a la población a adoptar estilos de vida más saludables y a realizar chequeos médicos de manera regular.

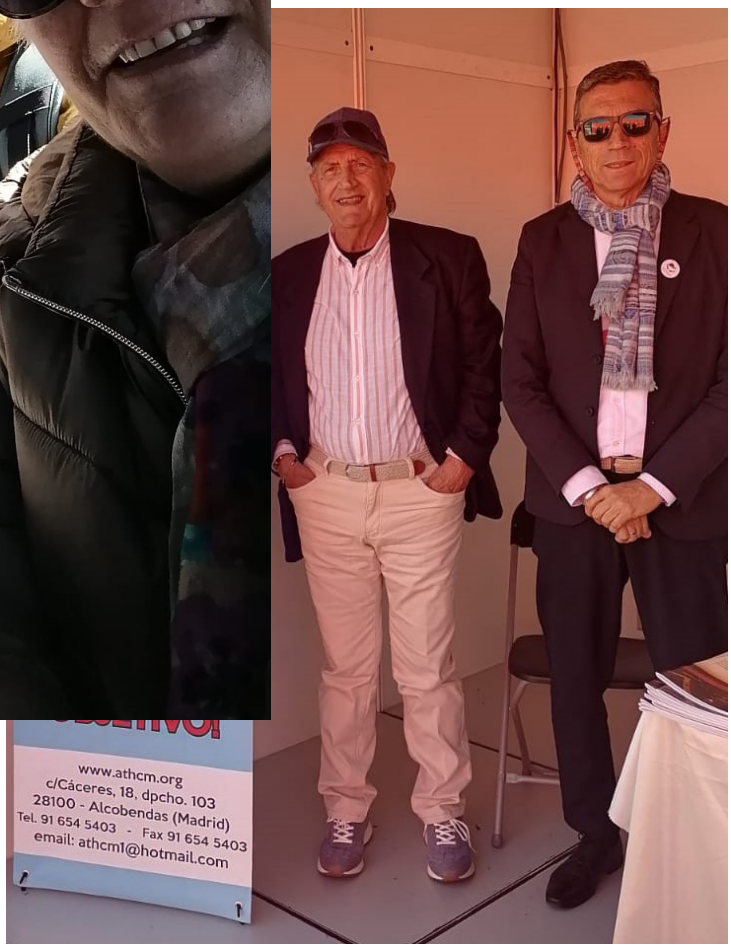
ATHCM, como cada año, ha acudido a las siguientes:

- En **Getafe** los días 28,29 y 30 de Marzo donde estuvimos representados por Marisa, Lorenzo, Francisco, Pepi, Nuria y Joaquín.
- En **Mejorada del Campo** el 5 de abril con Nieves, Nuria y Joaquín.
- En **Alcobendas** el 6 de abril con Pepi, Manuel y Juan Antonio, y contamos con la visita de Mª Concepción Villalón concejala de familia y bienestar social y de Mª Belén Fernández-Salinero concejala de Transformación digital y Transparencia y Atención Ciudadana.
- En **San Sebastián de los Reyes** el 7 de abril con Pepi, Manuel y Carmen y allí nos visitaron Lucia Soledad Fernández Alcaldesa de SSR y Guillermo Ceñal Gerente del Hospital Infanta Sofía.



Feria de la Salud en Getafe

Feria de la Salud en Getafe





Feria de la Salud en San Sebastián de los Reyes



Feria de la Salud en San Sebastián de los Reyes junto con la alcaldesa y el gerente del Hospital Infanta Sofía

ENTREGA DE INSIGNIAS 2025



FOTOGRAFÍAS DE LA ENTREGA DE INSIGNIAS A NUESTROS SOCIOS CAMPEONES POR SUS 10,15,20 Y 25 AÑOS DE TRASPLANTE, FELICIDADES A TODOS ELLOS Y A SEGUIR CUIDANDO VUESTRA SALUD Y CUMPLIENDO MUCHOS MÁS.

10 años plata:	**M.ª Teresa Núñez** **Nieves Barriga** **M.ª Ángeles Montero** **Jaime Jimeno** **Alfredo Zamora**
15 años oro:	**Agustina Crespo** **Mercedes Barbeitio**
20 años oro:	**César Parra**
25 años oro:	**M.ª Carmen Becerro** **Begoña Fernández**








ATHCM
Asociación de Trasplantados
de Hígado
de la Comunidad de Madrid


ATHCM


ATHCM
Asociación de Trasplantados
de Hígado
de la Comunidad de Madrid




ATHCM
Asociación de Trasplantados
de Hígado
de la Comunidad de Madrid


ATHCM
Asociación de Trasplantados
de Hígado
de la Comunidad de Madrid

NAVIDAD 2024

Nuevamente nos encontramos en esta celebración Navideña,
llena de sorpresas y con buenos deseos.

Por un brillante Año Nuevo y una cariñosa despedida del viejo; por las cosas que están por venir y por los recuerdos que guardamos, que el nuevo año nos colme de salud y bienestar, es lo que desde ATHCM deseamos para todos vosotros y vuestras familias.




ATHCM
Asociación de Trasplantados
de Hígado
de la Comunidad de Madrid
Detrás de cada DONANTE,
hay un héroe.
#DonarEsAmar #DejaHuella
Gracias por el órgano de tu ser querido...
Gracias por dar una segunda oportunidad.
#DonarSalvaVidas
#DonarOrganosEsDonarVida












Detrás de cada DONANTE,
hay un héroe.
#DonarEsAmar #DejaHuella




Mesa
9






ATHOM
















ATHCM
Detrás de cada DONANTE,
hay un héroe.
gistro Asociaciones de Madrid:
y Oficina: C/ Cáceres 18, Casa de
28.100 Alcobendas (M
Tfno/Fax: 916 545 403 Móvil: 69
athcm1@hotmail.com


Asociaci
Trasplantados
de la Comunida
¡AYÚDA
CONSE
DONA
¡ES NUE
OBJET
www.athc
c/Cáceres, 18,
28100 - Alcoben
Tel. 91 654 5403
email: athcm1@


SALIDA





SORTEO DE NAVIDAD

Este año, la Asociación ha podido entregar un premio extraordinario en la habitual rifa de la Comida de Navidad.
Gracias a la compañía aérea PLUS ULTRA.
Miriam Parra, hija de nuestro socio Cesar Parra, ha conseguido que dicha compañía, donde ella trabaja, done a la Asociación un premio especial para ser entregado en nuestro sorteo anual de Navidad.
El premio consistía en un viaje en avión, de ida y vuelta, a Lima!!!!
El agraciado ha sido nuestro socio Gregorio Garrido.
Esperamos que lo haya disfrutado y que nos cuente su experiencia en la próxima comida de Navidad.




ATHCM
Asociación de Trasplanta
de Hígado
de la Comunidad de Madr
ATHCM
Detrás de cada DONANTE,
hay un héroe.
#DonarEsAmar #DejaHuella
Gracias por el órgano de tu ser querido...
Gracias por dar una segunda oportunidad
#DonarSalvaVidas
#DonarOrganosEsDonarVida
PLUSULTRA
BOARDING PASS
¡ENHORABUENA!
Has ganado un billete de avión
Origen
Madrid
Destino
Lima
Puerta
09
Vuelo
PU301
PLUSULTRA
Nombre del pasajero
Origen
Madrid
Destino
Lima
Puerta
09
Vuelo
PU301
Asiento
09B



JUEGOS NACIONALES TRANSPLANTADOS

El evento, se celebró del 12 al 15 de junio, organizado por la Asociación Deporte y Trasplante España, que desde el año 2009 promueve la actividad física como la mejor terapia de rehabilitación tras un trasplante

No hay mayor regalo que la segunda oportunidad de vida y al participar en las diferentes competiciones de trasplantados, los deportistas son la prueba fiel del milagro de la vida.

La práctica de actividad física de forma regular presenta mayores niveles de capacidad aeróbica y fuerza muscular, conduciendo a una reducción de la morbilidad y la mortalidad, así como a una mejor calidad de vida. Entre las principales ventajas para realizar ejercicio físico, se encuentran las siguientes: reducción de la morbimortalidad; prevención de riesgos cardiovasculares como obesidad, hipertensión,



dislipemias y diabetes. Incluso, puede aportar beneficios psicológicos y sociales, logrando mejorar la autoestima, el sueño y la aceleración del alta médica.

Además, gracias a la sudoración que produce el ejercicio, el cuerpo elimina las toxinas producidas por los medicamentos, logrando que el organismo esté más limpio y sano.

Dr. Rafael Matesanz (Creador de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT)

Es muy importante para los trasplantados agradecer la gran ayuda que representa la donación. Y después, hacer honor a ella y para ello lo importante es mantenerse sano, cuidar el órgano donado y una forma importante es haciendo deporte.

Deporte & Trasplante ESPAÑA



Los Juegos de Trasplantados se dan a nivel nacional, europeo y mundial.

ATHCM estuvo presente en estos juegos con la participación de nuestro presidente Lorenzo López, consiguiendo 5 medallas en las modalidades y clasificación que detallamos a continuación y de cuya actuación os dejamos un reportaje fotográfico.

MEDALLAS XI EDICIÓN

JUEGOS NACIONALES DE TRANSPLANTADOS EN LORCA (MURCIA)

Lanzamiento bola	Medalla oro
Lanzamiento peso	Medalla oro
Marcha 3000 mts.	Medalla oro
Petanca parejas	Medalla oro
Petanca individual	Medalla plata




Deporte & Trasplante
ESPAÑA
Trasplante
+ Deporte
= Vida
Yo dono, tu donas,
ELL@S VIVEN
"Cuida y ama tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir". ¡MUÉVETE!
www.deporteytrasplanteespana.com
contacto@deporteytrasplanteespana.com
Deporte & Trasplante España
3
1
2
LORCA
XI JUEGOS NACIONALES DE TRASPLANTADOS
2025
12 de Junio al
15 de Junio 2025
LORCA. MURCIA
CaixaBank
JNT
Deporte & Trasplante
ESPAÑA




JUEGOS NACIONALES
DE TRASPLANTADOS
62
Deporte
& Trasplante
ESPAÑA


62



Abuelos y Nietos: Un vínculo que alarga la vida

Entrevista a Juan López Doblas, profesor de sociología en la Universidad de Granada especializado en la vejez.

Se ha demostrado que cuidar a los nietos incrementa la longevidad y mejora la agilidad mental de las personas mayores. Juan López Doblas, sociólogo, nos explica lo que significa ser abuelo en el 2025 y por qué se producen estos grandes beneficios

En nuestro país, un 35% de personas con más de 65 años cuida a sus nietos varios días a la semana, algo que, según los estudios, aumenta su esperanza de vida. Los abuelos cuidadores registran un 37% más de probabilidades de vivir más años que aquellos que no lo son. También obtienen mejores resultados en las pruebas cognitivas y se ha visto que las abuelas que desempeñan esta labor -siempre que no conlleve estrés- presentan mejor salud que las que no la realizan. "Mantener un estrecho contacto con los nietos cura muchos males. Estar con ellos es un bálsamo a nivel mental y emocional. Cuidar a los nietos es la mejor vacuna contra el aislamiento, la epidemia actual entre la gente mayor", afirma Juan López Doblas, profesor de sociología y experto en envejecimiento y familia.

"Los nietos son fuente de optimismo y juventud"

Pregunta: ¿Por qué cuidar a los nietos alarga la vida de los abuelos?

Juan López Doblas: Los nietos son fuente de optimismo, juventud, juego, y ayudar a los padres a cuidarlos les hace sentir útiles, lo que es muy beneficioso a estas edades. Además, los nietos proporcionan a la gente mayor un sentimiento de pertenencia que los ancla a la familia y les hace salir de casa, moverse y establecer nuevas relaciones. Al llevar a los niños al colegio, los abuelos conocen a otros padres, a otros abuelos y a los profesores, lo que les mantiene atados a la realidad y activos a nivel físico, mental y emocional.

DISFRUTAR DE UNA BUENA CADENA DE SOLIDARIDAD

P: ¿Los abuelos que cuidan a los nietos tienen más autoestima?

J.L.D.: Si, porque se sienten más jóvenes. En cierta media es como si volviesen a ejercer de padres o de madres, pero, sobre todo, poder convertirse en un apoyo para sus hijos los llena de orgullo. Saben que su esfuerzo representa un bien para su familia y esto mejora su salud mental.

P: ¿Los nietos dan más sentido a la vida?

J.L.D.: La idea de trascendencia que transmite su presencia resulta también muy sanadora. Pero, desde mi punto de vista, lo mejor de todo es que los abuelos cuidadores suelen gozar de una cadena de solidaridad familiar. Se sienten respaldados por la familia a la que unas veces sirven de apoyo y en otra lo reciben, o incluso las dos cosas a la vez. Por ejemplo, el abuelo lleva a los niños al colegio para ayudar a sus hijos y, a cambio, éstos le hacen una gestión o lo acompañan al médico. En una sociedad tan individualista como la nuestra esto les genera un gran bienestar. Por otra parte, los nietos intensifican el diálogo entre padres e hijos, lo que mejora esta relación.

LA RIQUEZA DE LOS MOMENTOS COMPARTIDOS

P: ¿Parece que se tiende a tirar más de la abuela materna que de la paterna?

J.L.D.: Lo que más determina la relación entre nietos y abuelos es la cercanía geográfica, recurres al abuelo que tienes más cerca. Pero, efectivamente, según los estudios españoles e internacionales, las madres y las abuelas maternas suelen disfrutar de una mejor comunicación afectiva y emocional y que hay factores de género que las unen. Las hijas llaman con más frecuencia a sus padres que los hijos.

P: ¿Cuándo un hombre es abuelo suele cuidar más a sus nietos que lo que cuidó a sus hijos?

J.L.J.: En este unto hay mucha diversidad. Hay abuelos que nunca se han ocupado de los hijos y mucho menos lo hacen de sus nietos y otro que, en cambio, se desviven por ellos y no siempre hicieron lo mismo como padres. Antes muchos hombres presumían de no saber ni freír un huevo, ahora la tendencia es que cada vez sean más los que entran en la cocina, les guste hacerlo, se comunican con los nietos, juegan con ellos y los cuidan. Afortunadamente, las cosas han evolucionado mucho.

"Cuidar a los nietos es la mejor vacuna contra el aislamiento, la epidemia actual entre la gente mayor"

P: ¿Qué recibe el nieto del abuelo?

J.L.D.: Si hablamos de un nieto mayor, que se va a casar o quiere comprar una casa, el abuelo es el primero en regalarle dinero para que pueda hacerlo. La gente mayor es muy sensible a las dificultades de inserción laboral o de acceso a la vivienda que sufren los jóvenes de hoy. Si el nieto es pequeño, el abuelo se convierte en la figura que le da seguridad, porque lo cuida cuando no están sus padres y a la que prefiere antes que quedarse en la guardería o con un extraño.

P: ¿Los niños que pasan tiempo con sus abuelos tienen un nivel de lenguaje más elevado y un mayor desarrollo cognitivo para su edad que los que no?

J.L.D.: ¡Claro! Estar con el abuelo significa charla segura. Los abuelos son muy dados a hablar para transmitir a los nietos su visión de la vida, explicarles su infancia, cómo eran sus propios abuelos, etc. A su lado, los caminos al colegio nunca se hacen en silencio, lo que supone un buen ejercicio mental para los niños y para los adultos. Se produce una transmisión del conocimiento familiar.

P: ¿Qué diría a abuelos y nietos?

J.L.D.: Les diría que aprovechen lo más que puedan el tiempo que pasan juntos. Pero esto los abuelos, que son muy conscientes de lo rápido que pasa la vida, ya lo saben y lo hacen. Sin embargo, los nietos no siempre dan tanta importancia a los momentos compartidos con los abuelos y después los echan de menos. También sería importante que la sociedad facilitara el acceso a la tecnología y os dispositivos electrónicos a las personas mayores para estrechar aún más el vínculo entre abuelos y nietos cuando viven lejos los unos de los otros.

EL PRECIO DE VIVIR LEJO Y SOLOS

La soledad registra máximos históricos entre las personas mayores "Cuando enviudan, prefieren conservar su privacidad, seguir en su casa y acostumbrarse a vivir solas. Para algunas mujeres, que no han sido felices en su matrimonio, esta etapa puede llegar a ser una de las más bonitas y estimulantes de su vida. La soledad no siempre es negativa. Pero en otra situaciones acaba siendo dramática", asegura Juan López Doblas.

"Lo que más determina la relación entre nietos y abuelos es la cercanía geográfica"

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Cuando vivir solo significa aislamiento y no contar con apoyo ni material ni emocional, el abuelo puede acabar sufriendo problemas de salud mental como ansiedad o depresión. "Ser mayor y mantener la independencia debería ser compatible con salir a la calle y relacionarse con los nietos, los hijos u otros familiares. Hacerlo es sinónimo de salud y calidad de vida. Pero muchos no lo hacen, entre otras cosas, porque el número de personas mayores que reside cerca de su familia y de sus nietos es muy bajo. ¡Menos mal del WhatsApp! Sin embargo, nunca es comparable con los beneficios que reportan las relaciones cara a cara", asegura el profesor.



MÁS ALLÁ DE LA IMAGEN IDÍLICA

El sociólogo Juan López Doblas señala que la sociedad española ha experimentado más cambios en los últimos veinte años que en los últimos siglos, de manera que la relación de abuelos y nietos se ha modificado por completo. "La mayoría ya no son como la abuela Herminia de la serie "Cuéntame", que vivía en casa y no se perdía una. Esta imagen idílica en la que los nietos y abuelos se ven a diario i viven juntos está muy lejos de la realidad. Hay matrimonios rotos que usan los hijos como arma arrojadiza y por esta causa los abuelos se ven privados de sus nietos. Vemos hombres que se divorciaron con 30 años y ahora tienen 80, que se han distanciado tanto de sus hijos que ni siquiera saben que son abuelos. Los nietos nacen en parejas multiculturales, parejas del mismo sexo...". dice el profesor.

EL CURSO DE LA VIDA

También el paso del tiempo transforma este vínculo tan importante. "Si eres abuelo con 65 años, te comportas como si volvieras a ser padre. Pero a los 80 años, cuando tu nieto ya es universitario, la relación ya no es igual, y esto es lo que más se ve en la actualidad, porque nacen pocos niños y la gente vive más tiempo. La relación entre abuelos y nietos está muy lejos de ser un retrato fijo", asegura el experto.

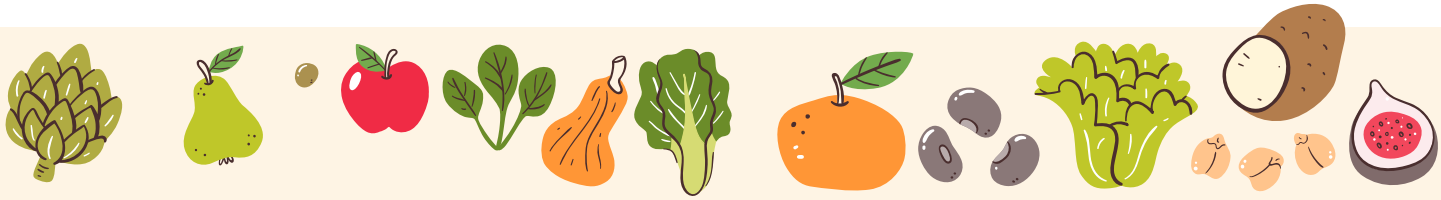
GANA SALUD

10 PILARES PARA CONSEGUIRLO

Los hábitos pueden determinar más que los genes nuestro envejecimiento y longevidad. Toma nota de los que son más importantes.

Según un estudio publicado en la revista científica "BMJ Evidence-Based Medicine", que ha analizado los datos de más de 350.000 participantes seguidos durante una media de 13 años, un estilo de vida saludable no sólo previene la enfermedad, sino que contrarresta la carga genética negativa que tiende a acortar la esperanza de vida.
Hábitos que alargan la vida





1 **Pon más fibra en tu dieta.** Los estudios muestran que las personas que consumen habitualmente alimentos ricos en fibra están más protegidas frente al cáncer. Además, ésta ralentiza la absorción de los azúcares, regula los niveles de glucosa en sangre y ayuda a frenar la aparición de la diabetes tipo 2.

También favorece la eliminación del colesterol "malo" o LDL - causa enfermedades cardiovasculares – y el crecimiento de las bacterias beneficiosas para la microbiota intestinal, clave para un buen funcionamiento del sistema digestivo, inmunitario y un sueño de calidad. Asimismo, la fibra, presente en los cereales integrales (avena, arroz integral, etc.), las legumbres (lentejas, garbanzos, etc.), y los vegetales (zanahorias, espinacas, etc.), aumenta el volumen de las heces y facilita el tránsito intestinal.

2 **Toma verduras y frutas a diario.** Acompaña tus comidas de una ensalada llena de color, opta por la fruta como tentempié y postre e incluye las verduras en tus platos principales y acompañamientos. El objetivo ha de ser como mínimo ingerir tres raciones de vegetales (pimientos, brócoli, etc.) y dos raciones de fruta (arándanos, kiwi, uva, etc.) cada día. Además de fibra, asegurarás el aporte de antioxidantes que mantienen más jóvenes las células y los vasos sanguíneos, y reducen la inflamación, causa de distintas enfermedades.

3 **Alíña con aceite de oliva virgen extra.** Un estudio publicado en "The New England Journal of Medicine" mostró que este ingrediente, protagonista de la dieta mediterránea, reduce un 30% el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, quienes lo consumen regularmente presentan menos probabilidades de sufrir demencia.

4 **Cena dos horas antes de acostarte.** De esta forma mejora la sensibilidad a la insulina, lo que protege de la diabetes tipo 2 y la obesidad, y se facilita un sueño de calidad.

5 **Hidrátate bien.** Beber al menos dos litros de agua al día, evitar el alcohol y las bebidas azucaradas, fuente de calorías vacías, previene el sobrepeso y la diabetes tipo 2, que aumentan el riesgo de otros trastornos.

6 **Camina rápido 30 minutos al día.** Al mejorar la circulación, disminuir los niveles de colesterol malo o LDL en sangre y aumentar los niveles del colesterol bueno o HDL, este hábito reporta muchos beneficios a nivel cardiovascular y estimula la formación de nuevas neuronas en el hipocampo, el área cerebral de la memoria y el aprendizaje.

7 **Visita la naturaleza.** Pasear por el bosque, la playa o la montaña disminuye el cortisol -la hormona de estrés-, responsable de numerosas enfermedades crónicas y de un mayor deterioro cognitivo. Frecuentar espacios verdes también facilita a exposición de la piel al sol, lo que estimula la síntesis de vitamina D, necesaria para conservar la salud ósea, el buen funcionamiento del sistema inmunitario y protegerse de la depresión.



8 **Practica el ayuno digital.** Un estudio publicado en el "Journal of Social and Clinical Psychology" comprobó que cuanto menos tiempo dedicamos a las redes sociales menos probabilidades tendremos de sufrir ansiedad y depresión. Además, el uso constante del "smartphone" se asocia a más dolores de espalda, de cuello, molestias en los ojos e insomnio, ya que los dispositivos electrónicos emiten una luz azul, que altera la emisión de melatonina, la hormona del sueño. Pon alertas en tu teléfono para no superar los 30 minutos diarios en las redes.

9 **Socializa.** Gozar de unos vínculos de calidad es otro importante pilar de la salud y la calidad de vida. Se ha comprobado que amortigua los perjuicios del estrés -un factor que bloquea el nacimiento de nuevas neuronas- y protege del deterioro cognitivo. Según una investigación publicada en el "Proceedings of the National Academy of Sciences", las personas que gozan de unas relaciones sólidas tienen una respuesta inmunitaria más eficaz frente a las infecciones y una mayor esperanza de vida.

10 **La salud mental.** Tan importante es cuidar la salud física como el estado de ánimo, ya que trastornos como la depresión, por ejemplo, incrementan en un 64% el riesgo de trastornos cardíacos entre otros. Por otra parte, el estrés puede aumentar la presión arterial, estrechar las arterias y ser el gran enemigo del corazón.

VIDA SANA



RECETAS DE LA TIERRA IV EDICIÓN

Participamos en esta IV edición con una receta saludable: Ensalada Madrileña de San Isidro, actividad organizada por FNETH donde todas las Asociaciones hemos podido presentar una o varias recetas saludables, en el mes de octubre se decidirá cual es la receta ganadora por lo que en esta revista no podemos deciros quien ha ganado, pero os lo haremos saber por RR.SS.. Aquí tenéis la receta presentada.

Ingredientes:

250 grs. de atún o bonito en escabeche.
2 lechugas o una escarola
2 huevos duros
1 cebolla suave
75 grs. de aceitunas de Campo Real.
Aceite de oliva virgen, vinagre y sal o limón

Preparación:

Cocer los huevos 15 minutos. Lavar bien la lechuga (yo prefiero la escarola que no da gases) bajo el chorro de agua y dejarla en agua unos minutos. Aclarar bien, escurrir y secar. Cortar la cebollas en tiras de medialuna, poner la lechuga troceada, el bonito desmenuzado, las aceitunas y los huevos cortados en rodajas. Sazonar. Batir el aceite con el vinagre y aliñar. En casa no utilizamos vinagre, aliñamos con limón.

¡Buen provecho!

Importante: El huevo cocido añade proteínas completas, grasas saludables y nutrientes esenciales como la colina, que es vital para la salud cerebral y hepática. Este plato es bajo en carbohidratos, muy nutritivo y equilibrado, ideal para mantener una dieta saludable, controlar el peso, cuidar el corazón y mejorar la salud general del organismo favoreciendo una alimentación antiinflamatoria y rica en micronutrientes.



VIDA SANA: LA IMPORTANCIA DE UN SUEÑO REPARADOR

SI DORMIMOS MENOS DE OCHO HORAS AL DÍA O EL DESCANSO NO ES DE CALIDAD, LA SALUD SE RESIENTE A DISTINTOS NIVELES.

EVITAR LA INFLAMACIÓN.

La falta de sueño disminuye la eficacia del sistema inmunitario, propicia el sobrepeso -al desregularse las hormonas del hambre-, los problemas de memoria y los accidentes cardiovasculares. Dormir bien en cambio tiene un efecto antiinflamatorio que previene distintos trastornos de salud.

ACTUAR A TIEMPO.

Para disfrutar de esta acción protectora y lograr un sueño reparador, ayudará acostarse y levantarse cada día a la misma hora. Esto educa el cerebro a seguir un buen ritmo de descanso. Ante la sospecha de que sufrimos un problema de sueño (apnea, síndrome de las piernas inquietas, etc.), conviene someterse a pruebas como la polisomnografía, que monitoriza funciones corporales mientras dormimos para tratarlos de forma precoz.

LA DIETA TAMBIÉN CUENTA.

La calidad de la flora intestinal influye en el sueño. Para dormir bien conviene seguir una dieta mediterránea con alimentos ricos en triptófano (pescados, huevos, legumbres, frutos secos, etc.). Así se estimula la producción de serotonina, el neurotransmisor que eleva el estado de ánimo y e precursor de la melatonina, la hormona del sueño.



EL SÍNDROME DEL CUIDADOR: APRENDE A COMBATIRLO

PROTEGER A LOS QUE CUIDAN

El perfil habitual de quien lo sufre es una mujer de entre 45 y 64 años, que diariamente atiende a una persona enferma o dependiente. ¿Cómo se puede proteger a quien siempre cuida?

Según el Instituto de Mayores y Servicios Sociales, en España 83.589 personas están registradas como cuidadores no profesionales, y el 87,9% son mujeres, las que más sufren este colapso debido a la sobrecarga física y mental que implica cuidar. El síndrome del cuidador se manifiesta con agotamiento, sentimiento de culpa, irritabilidad, ansiedad, trastornos del sueño y aumento o disminución del apetito. Pueden aparecer molestias digestivas, dolores de espalda y de cabeza. Además, se incrementa el riesgo de hipertensión, diabetes e hipercolesterolemia.

Una protección necesaria. Darse cuenta de que la persona cuidadora necesita tiempo para sí misma es el primer paso para evitar estas consecuencias. Buscar espacios para realizar actividades placenteras y quedar con amigos ayudará a reducir el estrés que implica esta ardua tarea. Asimismo, es recomendable el ejercicio, de efectos relajantes y que previene los tan frecuentes dolores de espalda por mover al enfermo. Es importante reconocer los límites y repartir los quehaceres.

Buscar información. Conocer la evolución de la enfermedad que padece la persona que se cuida facilita la gestión de esta sobrecarga y a toma de decisiones en cada situación. Se puede pedir asesoramiento al profesional sanitario o contactar con asociaciones relacionadas con la patología que afecta a la persona dependiente.

LOS PRINCIPALES SIGNOS DE ALARMA

Si eres una cuidadora, ten en cuenta estos indicadores que son señales de que tu dedicación te está pasando factura.

Cambios de humor.

Si te notas triste con frecuencia, enfadada, las cosas que antes te gustaban ya no despiertan tu interés o tienes pensamientos inquietantes con respecto al futuro, pide ayuda.

Relaciones.

Si te comportas diferente con tus amigos y seres queridos, te sientes distante, los tratas peor o estás susceptible, son otras señales de alarma.

Deterioro cognitivo.

Si experimentas dificultades para concentrarte, sientes niebla mental, tienes olvidos frecuentes o te cuesta tomar decisiones, no lo dejes pasar y consulta con tu médico de cabecera.





LAS CLAVES PARA SER FELIZ

5 SECRETOS PARA CONQUISTAR UNA MADUREZ PLENA Y SER MÁS FELIZ

Sumar años también puede ser el mejor momento para enamorarse de la vida y vivirla con mayor disfrute y libertad

Si nos enseñaran a perder, ganaríamos siempre, dice el escritos Albert Espinosa, que perdió una pierna por un cáncer que venció en la adolescencia. A veces, a medida que nos hacemos mayores, nos instalamos en la queja enumerando una y otra vez lo que ya no podemos hacer o no somos, en lugar de centrarnos en la experiencia adquirida y lo mucho que aún podemos lograr. Es una cuestión de perspectiva. De hecho, según un estudio de la Universidad de Harvard, a partir de los sesenta los niveles de felicidad se elevan.

SABIDURÍA Y LIBERTAD

1 Perdona (te). Dejar de mirar atrás es uno de los primeros errores a subsanar para envejecer con mayor plenitud. Puede que en el pasado te hayan traicionado o que muchas cosas no hayan salido como esperabas, pero perdona y perdónate para así poder pasar página. Será la mejor vía para liberarte de la rabia, la tristeza y otras emociones negativas que generan las injusticias o las decepciones. El perdón permite volver a abrirse a lo bello y placentero de la vida.

2 Saca partido a lo que sabes. Y es que centrarse en el aquí y ahora es la base para construir una buena vida. Aunque los límites físicos vayan apareciendo, la edad borra la mayoría de los mentales. Según el psiquiatra Robert Waldinger, esto es jus-

to lo que acerca a la felicidad. "somos emocionalmente más sabios y esa sabiduría nos hace florecer", asegura.

3 Ve despacio y a por todas. "No ponga límites a la edad, los mayores pueden ser y hacer lo que quieran" aconseja el filósofo José Antonio Marina. No busques pues excusas para quedarte parado: sal, baila, canta, relaciónate, experimenta, prueba nuevos cursos, deportes, juegos, etc. "Eres viejo el día que no te motiva aprender algo nuevo" dice el empresario Joan Sabater Tobella. Y hazlo todo sin prisas para saborearlo a fondo.

4 Desafíate. Asociamos el inmovilismo a las personas maduras, pero Jeannie Rice hace maratones con 77 años y Betty Goedhart se convirtió en trapecista con 78. Busca un referente para retarte a ti mismo y rompe moldes. Decía el economista Walter Bagehit "el mejor placer en la vida es hacer lo que la gente te dice que no puedes hacer". A partir de una edad las apariencias no importan, puedes viajar más ligero y andar más, hablar mejor el inglés, montar un huerto, hacer otros amigos, mudarte, etc.

5 Empieza de cero cada día. Hacer a diario borrón y cuenta nueva, adaptarte y seguir desarrollándote, acerca a la plenitud. "Tenemos la oportunidad de vivir el doble de tiempo que nuestros abuelos o bisabuelos y yo siento que tenemos la obligación moral, personal y ética de buscar una vida buena, una vida con sentido y propósito", señala el psicólogo Javier Yanguas.

VIVIR LA JUBILACIÓN CON ALEGRÍA Y SENTIDO

"La jubilación debería ser la oportunidad para hacer todo aquello que no pudiste antes: explorar nuevas experiencias, descubrir sentidos, vivir emociones nuevas", nos invita a tener en cuenta la neurobióloga Mara Dierssen.

¿QUÉ MODELO QUIERES?

Según el psiquiatra Bartolomé Freire, la clave para disfrutar de este momento de transformación está en mirar hacia nuestro interior para comprender qué necesitamos. A partir de sus estudios ha visto que hay cinco modelos de jubilados: los atareados, que siempre trabajan; los disfrutones, los sosegados, los exploradores, que buscan aprender, y los perdidos que no encuentran una motivación.

EL TIEMPO, LA VIDA ES TUYA.

El recién fallecido expresidente de Uruguay, Pepe Mujica, decía **"Para vivir se necesita libertad. Y para tener libertad hace falta tiempo",** que es lo que regala la jubilación. Procura adueñarte de él. A partir de ahora, la prioridad eres tú. **"Pasamos mucho tiempo ganándonos la vida, pero no el suficiente tiempo viviéndola",** afirmaba Teresa de Calcuta.



"Envejecer es un regalo, pero lo vemos como un castigo"

Carl Honoré, autor de "Elogio de la experiencia"

FALTA CONTENIDO SE RECOMIENDA HACER UN ARTÍCULO MÁS



Y POR EL MOMENTO NOS DESPEDIMOSDANDO GRACIAS, COMO SIEMPRE, A NUESTROS DONANTES.

GRACIAS A LA VOLUNTAD DE TODOS LOS QUE DECIDEN SER DONANTES
DONAR ORGANOS ES DAR VIDA
GRACIAS A LA DONACIÓN DE ÓRGANOS Y TEJIDOS, CADA AÑOS CIENTOS DE NIÑOS Y NIÑAS TIENEN UNA NUEVA OPORTUNIDAD DE VIDA

ATHCM

DONAR órganos es fácil...
...esparcir el mensaje, no.

Corre la voz, todos podemos salvar vidas.

Hazte DONANTE.