

Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid



Joaquín Lacón (Vicepresidente)



Lorenzo López (Presidente)



Antonio Canalejo (Vocal)



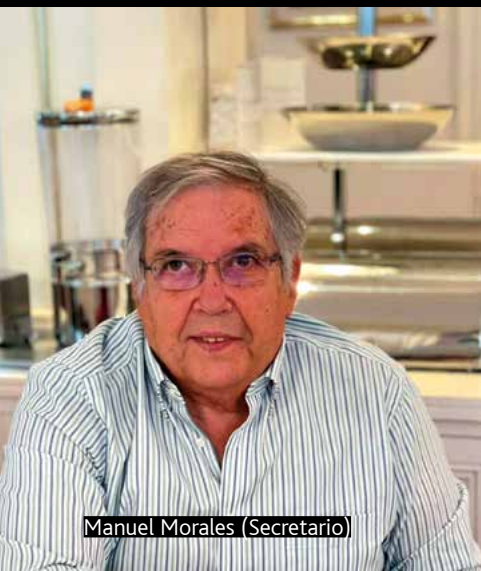
José Antonio Reyes (Vocal)



Marisa García (Vocal)



Nuria Blasco (Tesorera)



Manuel Morales (Secretario)

NUEVA JUNTA DIRECTIVA



Lidia Esteban (Vocal)



Higinio Woltaire (Vocal)



Juan Antonio Sánchez (Vocal)



ATHCM

Asociación de
Trasplantados de Hígado de
la Comunidad de Madrid

SUMARIO

Nueva Junta Directiva	04
Memoria de actividades.....	07
Día Internacional del Trasplante.....	10
Juegos Mundiales 2021	14
Día Nacional del Donante	16
Trasplante y Covid.....	23
Misa 2020.....	30
Personas mágicas	32
Modelo español de donación.....	43
Piel 365	48
Turismo en Brihuega	50
Las islas no son solo playas.....	54
Alimentos para cada estación	53

Edita

Asociación de
Trasplantados de Hígado
de la Comunidad de
Madrid.
Inscrita en el Registro
de Asociaciones de la
Comunidad de Madrid con
el N° 16.007
Depósito Legal: M-27.
450-1998

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

Tel y fax: 91 654 54 03

Web

www.athcm.org

e-mail

athcm1@hotmail.com

Consejo de Redacción

Lorenzo López
Marisa García
Nuria Blasco

Fotografía

Asociación

Imprenta

Gráficas Netor

Distribución gratuita

JUNTA DIRECTIVA

Presidente: D. Lorenzo López López

Vicepresidente:

D. Joaquín Lacón Expósito

Tesorería: Nuria Blasco

Secretario:

D. Manuel Morales Domenech

Vocales:

D. Antonio Canalejo Agudo

D. José A. Reyes Fernández

D^a. María Luisa García Rodríguez

D^a. Lidia Estebán

D. Higinio Woltaire Romero

D. Juan A. Sánchez

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



Nos reencontramos de nuevo a través de estas páginas con muchas noticias y con un enorme placer de compartirlas con vosotros, juntos somos infinitos y dándonos la mano como hacemos en esta asociación, vamos a salir de esta.

El año pasado esperábamos la llegada de alguna vacuna contra el COVID 19, y efectivamente a fecha de hoy creo que ya todos estamos vacunados y en algún caso ya con la tercera dosis recomendada para nuestro colectivo.

¡Y pensar por todo lo que hemos pasado y sufrido y

que ha sucedido sin previo aviso!

Llevamos ya casi dos años con esta situación y todos estamos demostrando ser unos valientes y personas concienciadas con nuestros cuidados motivo por el que me siento especialmente orgulloso de todos vosotros y no puedo dejar de decir GRACIAS sobre todo por ser como sois.

Lamentablemente habremos pasado y vivido una pérdida o duelo en medio de esta pandemia pero confío en que con el ánimo de todos hayamos hecho más llevadero esos tristes momentos.

Vamos a pensar de forma positiva e intentar cambiar el pensamiento de "esto no va a acabar nunca" por "esto también pasará".

Cuidémonos todos como si fuéramos de cristal, somos el mayor tesoro que tenemos y al final cuando todo esto pase llegaremos a decir "lo logramos".

Nuevamente os doy las gracias a todos los asociados por vuestra participación en todo lo que hemos ido haciendo este año y recordar que la Junta Directiva está a vuestra completa disposición.

Un fuerte abrazo

PRESENTACIÓN DE LA NUEVA JUNTA DIRECTIVA

Estimados socios:

Como sabéis, desde el día 28 de abril de 2021 hemos asumido la responsabilidad de una nueva JD de nuestra Asociación, algunos ya pertenecíamos a la anterior y hemos formado un grupo de socios y amigos comprometidos y conocedores de la situación de nuestra asociación. Queremos aprovechar la ocasión para presentarnos, esta Junta Directiva está integrada por las siguientes personas:

Lorenzo López López (Presidente), Joaquín Lacón Expósito (Vicepresidente), Nuria Blasco Tura (Tesorera), Manuel Morales Domenech (Secretario), Vocales: Antonio Canalejo Agudo, M^a Luisa García Rodríguez, José Antonio Reyes Fernández, Juan Antonio Sánchez Martínez, Lidia Esteban Carrasco, Higinio Woltaire Romero Alcibar.

Queremos agradecer públicamente, puesto que no ha habido aún ocasión para hacerlo anteriormente, la labor realizada por nuestros antecesores. Este agradecimiento va para la Junta saliente, para aquellos que a lo largo de los últimos años han formado parte de ella y para aquellos que participaron y que por desgracia ya no

están entre nosotros. Su magnífica labor a lo largo de estos años facilitará la que tengamos que realizar nosotros. MUCHAS GRACIAS A TODOS.

Os recordamos que estamos a vuestra entera disposición para que, en cualquier momento, podáis comentarnos vuestras dudas, inquietudes, críticas o sugerencias que, no lo dudéis, siempre serán bienvenidas.

Nos despedimos agradeciendo vuestra colaboración en el buen funcionamiento de nuestra asociación, y volviendo a animaros a que participéis cada vez más en las diferentes actividades, pues sin duda alguna, entre todos vamos a lograr que la Asociación de Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid sea la referencia en su entorno y el orgullo de sus socios.





AGRADECIMIENTO A CELESTINO

17 marzo 2021

Querido Celestino,
querido compañero.

Algunas veces las personas llegan a nuestras vidas y rápidamente nos damos cuenta de que esto pasa porque debe ser así para servir un propósito, para enseñar una lección, para descubrir quiénes somos en realidad, para enseñar lo que deseamos alcanzar, y a nuestra vida llega Celestino o nosotros a la vida de él.

Queremos agradecerte esta amistad que ha ido creciendo con el paso de los años, así como el apoyo que siempre nos has brindado. Gracias por tomarte el tiempo de enseñarnos nuevas co-

sas y por los consejos que nos has dado.

Nos gustaría que supieras que eres una persona muy especial, amable y paciente con otras personas y siempre preocupado por todos.

Hemos pasado mucho tiempo a tu lado, con éxitos, fracasos, nervios, estrés, alegrías... ¡Tantos momentos juntos!, ahora las circunstancias te hacen bajar del barco de esta Junta Directiva y queremos dedicarte cuatro palabras para que las tengas en tu memoria.

Trabajar contigo ha sido una de las mejores experiencias que hemos tenido porque nos ha permitido conocerte, gracias por tu trato y ayuda, siempre dispuesto a com-

partir tu tiempo, tus conocimientos y con una gran sonrisa, una persona digna de admirar, agradecemos a la vida que nos haya dado la oportunidad de compartir unos objetivos comunes, hemos aprendido mucho de ti.

Hemos decidido nombrarte socio de honor cosa que daremos a conocer a todos los asociados.

Aquí seguimos Celestino, no dudes de que te vamos a consultar más de una cosa y tú ya sabes dónde nos encontramos.

Un fuerte abrazo en nombre de toda la Junta Directiva

Lorenzo López López
Presidente
ATHCM

MEMORIA DE ACTIVIDADES

TEXTO Junta Directiva ATHCM

29 octubre 2020: Taller organizado por FNETH sobre Hepatocarcinoma

30 noviembre 2020: Taller organizado por FNETH sobre Impacto psicológico y COVID

14 diciembre 2020: acudimos al Consejo de Salud del Ayto. de Getafe vía on-line

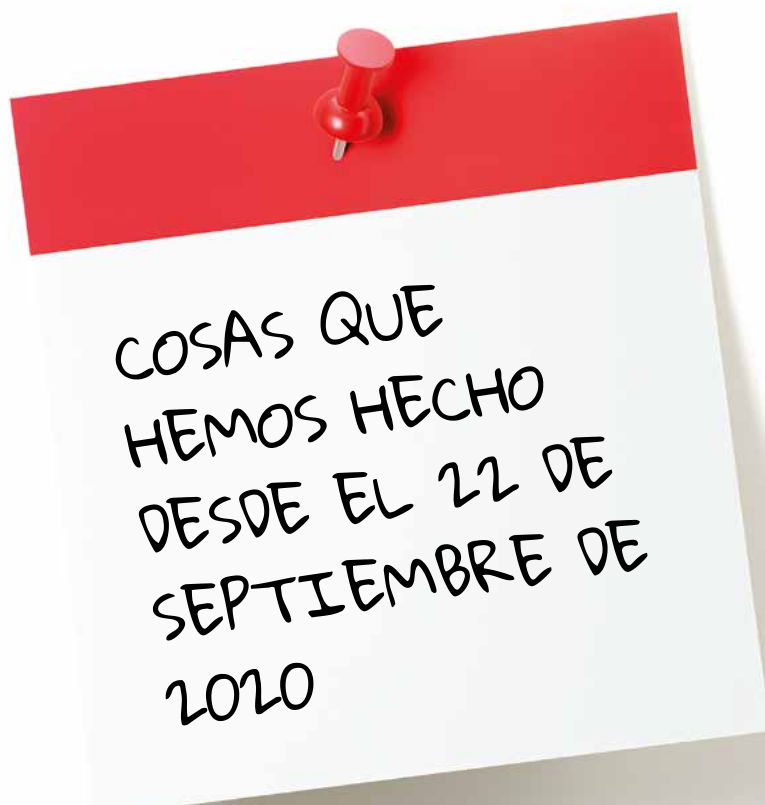
21 diciembre 2020: FNETH reunión anual con presidentes de distintos lugares de España (on-line)

2 febrero 2021: reunión de la Junta Directiva de FNETH para ver necesidades y proyectos para este nuevo año.

24 marzo 2021: Día Nacional del Trasplante, asistimos al webinar por Youtube junto a la Unión de Trasplantados de Órganos Sólidos y a la ONT.

26 marzo 2021: reunión vía ZOOM organizado por la FNETH con la presentación de proyectos para 2021 junto con otras asociaciones también pertenecientes a FNETH.

21 abril 2021: reunión ZOOM organizado por la FNETH sobre fomento del asociacionismo.



28 abril 2021: Asamblea General de nuestra Asociación vía ZOOM, para los nombramientos nueva Junta Directiva.

14 mayo 2021: reunión con Coordinación de Trasplante para organizar los actos a realizar para celebrar el día del donante el 2 junio 2021.

2 junio 2021: Día del donante, acudimos a la marcha conjunta organizada por DYTm y a la ofrenda floral en el monolito al donante

5 junio 2021: acudimos a la iglesia de La Paloma para celebrar la misa anual por los donantes.

8, 9 y 10 junio 2021: asistencia a la Asamblea General de FNET en Valencia.

14 junio de 2021: reunión vía ZOOM de la Junta Directiva

Hasta el 2 de Julio inclusive acudimos un día por semana al despacho, retomando esta asistencia el 13 de septiembre

Del 26 al 30 julio de 2021: participamos en la campaña por redes sociales sobre las Hepatitis

14 agosto de 2021: participamos en la novena Virgen de la Paloma.



LA AUSENCIA

La muerte no se lleva a los seres llamados, conocidos, al contrario, los guarda y los ennoblece en la memoria.

Este año con todo nuestro pesar hemos sufrido la pérdida de nuestra socia María Luisa García así como la de nuestro socio y vocal de la Junta Directiva David Campoamor, y nuestros socios Juan Ramón Mateo Pinel y Martín San Valentin Aragoneses.

Su recuerdo estará siempre en nuestros corazones.

La Junta Directiva
ATHCM

España lidera un encuentro internacional para combatir el tráfico mundial de órganos

• LA DIRECTORA GENERAL DE LA ORGANIZACIÓN NACIONAL DE TRASPLANTES (ONT), BEATRIZ DOMÍNGUEZ-GIL, ACOMPAÑADA POR LA EMBAJADORA DE ESPAÑA EN LA SANTA SEDE, CARMEN DE LA PEÑA CORCUERA, HA DIRIGIDO UN FORO INTERNACIONAL SOBRE EL ACCESO A LA TERAPIA DEL TRASPLANTE DE ÓRGANOS EN EL MUNDO.

• EL ENCUENTRO HA SIDO ORGANIZADO POR LA PONTIFICIA ACADEMIA DE LAS CIENCIAS DEL VATICANO Y HA CONTADO CON EL COPATROCINIO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

• EN EL EVENTO, DE CARÁCTER VIRTUAL, HAN PARTICIPADO 250 PROFESIONALES DEL TRASPLANTE Y REPRESENTANTES DE LOS MINISTERIOS DE SALUD DE 98 PAÍSES DE LOS CINCO CONTINENTES.

*Ciudad del Vaticano,
23 de junio de 2021.*

El trasplante constituye el mejor o el único tratamiento disponible para pacientes que desarrollan una insuficiencia orgánica avanzada, ya que el trasplante renal es menos costoso que el tratamiento con diálisis y supone un importante ahorro económico para los programas de salud contribuyendo a su sostenibilidad. Sin embargo, el acceso a esta terapia es limitado por el escaso desarrollo de estos programas y la limitada disponibilidad de órganos en el mundo.

Es esta problemática la que ha reunido a los mayores expertos internacionales en trasplante de órganos en un taller virtual orga-

nizado por la Pontificia Academia de las Ciencias del Vaticano y copatrocinado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y en el que España, ha tenido un papel fundamental como líder en donación de órganos durante 29 años consecutivos.

En representación de nuestro país, ha asistido la directora general de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), Beatriz Domínguez-Gil junto a la embajadora ante la Santa Sede, Carmen de la Peña Corcuera. Al foro han asistido más de 250 profesionales del trasplante y representantes de los ministerios de salud de 98 países de los cinco continentes.

En este encuentro se ha abordado la creciente frecuencia de enfermedades que pueden deri-

var en la necesidad del trasplante y se ha puesto de manifiesto que el trasplante es la mejor opción terapéutica para tratar la insuficiencia orgánica terminal y se han detallado los elementos que los países han de abordar para el desarrollo de estos programas.

También se ha hecho énfasis en el principio de transparencia y en la necesidad de supervisión de estos procedimientos y de evaluación continua de sus resultados a través del desarrollo de registros post-donación y postrasplante.

"SPANISH MODEL"

Del mismo modo, se han presentado casos de éxito, como el español, para que aquellos países que lo deseen puedan imitar lo que se conoce internacionalmente como



el "Spanish Model", cuyos elementos se han reproducido con éxito en países como Australia, Canadá, Reino Unido o gran parte de Latinoamérica. Esta puesta en común culminará con el desarrollo de un informe que permitirá impulsar la terapia del trasplante de forma regulada y protegiendo a donante y receptor.

De acuerdo con los últimos datos del Observatorio Global de Trasplantes (GODT, en sus siglas en inglés), que gestiona la ONT por mandato de la OMS, en 2019 se realizaron 153.860 trasplantes de órganos en todo el mundo. Aunque parezca una cifra abrumadora, solo representa el 10 por ciento de las necesidades globa-

les. De ahí la importancia de seguir trabajando en el desarrollo de esta terapia en los diferentes países para evitar el tráfico de órganos y el turismo de trasplantes.

La OMS calcula que entre un 5 y un 10 por ciento de los trasplantes que se realizan cada año en el mundo resultan del tráfico de órganos. Este delito ocurre normalmente en el contexto del turismo de trasplante, en el que pacientes de países ricos o con minorías ricas se trasplantan en países en vías de desarrollo con órganos ilícitamente extraídos de los sectores más vulnerables de la población. Pero ningún país está libre del tráfico de órganos. Es un problema de dimensión global que vulnera derechos humanos fundamentales y supone una grave amenaza para la salud individual y para la salud pública.



DÍA NACIONAL DEL TRASPLANTE

TEXTO Junta Directiva ATHCM

EL DÍA NACIONAL DEL TRASPLANTE es para agradecer y animar a los profesionales que lo hacen posible, a seguir su línea de superación, en cantidad y calidad, es un día en que los trasplantados manifestamos nuestro profundo agradecimiento.

Son muchas las personas que se movilizan para un trasplante, la jornada del DÍA NACIONAL DEL TRASPLANTE es para que los trasplantados podamos expresar nues-

tro agradecimiento públicamente mediante los diferentes actos que se van celebrando en este día.

Agradecemos a los científicos, públicos o privados, que descubrieron e investigaron los inmunosupresores y otros medicamentos imprescindibles.

A la Administración Pública, que hace un esfuerzo económico y asistencial muy importante.

A la ONT y a los equipos de coordinación de trasplantes, que con absoluta sensibilidad gestionan los órganos.

A las Unidades de Trasplante de cada hospital, donde se incluyen entre otros muchos a cirujanos, médicos especialistas, anestesistas, radiólogos, anatomía patológica, enfermeras, etc.

A todo el resto de personal sanitario que participa directa o indirectamente en el trasplante (banco de sangre, farmacia, celadores, limpieza, etc.)

A los distintos cuerpos de policía, jueces, AENA, ambulancias y un largo etc. de personas dispuestas a cualquier hora.



“LUEGO NO DIGAS QUE NO TE LO DIJE”

Hola, SOY TU HÍGADO

VISÍTAME EN LA WEB WWW.HOLASOYTUHIGADO.COM

Soy la víscera más grande del cuerpo humano y estoy situada exactamente en la porción superior derecha de la cavidad abdominal, inmediatamente debajo del diafragma. Me señalaría, pero es que no me llego.

Aunque tú no lo sepas, “no sólo sirvo para hacer paté”.

Realizo más de 500 tareas, como la síntesis de proteínas, el almacenaje de vitaminas, la secreción de bilis... ¿SIGO?

A cambio de todas las cosas que hago por ti, “yo sólo te pido que me trates bien”.

Mira, si tomas de 8 a 12 vasos de agua al día para quedarme limpiito, masticas bien la comida y comes abundante fruta fresca y vegetales, yo encantado.

“Conmigo es muy importante la prevención y que estés informado” de las enfermedades que pueden afectarme. Seguro que más o menos has oído hablar de ellas. Que si Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitis C... y otras muchas.

¡Ojo cuando puede haber contacto con sangre!

“No sé, ¿qué te digo yo?” si por ejemplo vas a hacerte un tatuaje, un piercing, o si vas al dentista y no usa material desechable, etc.

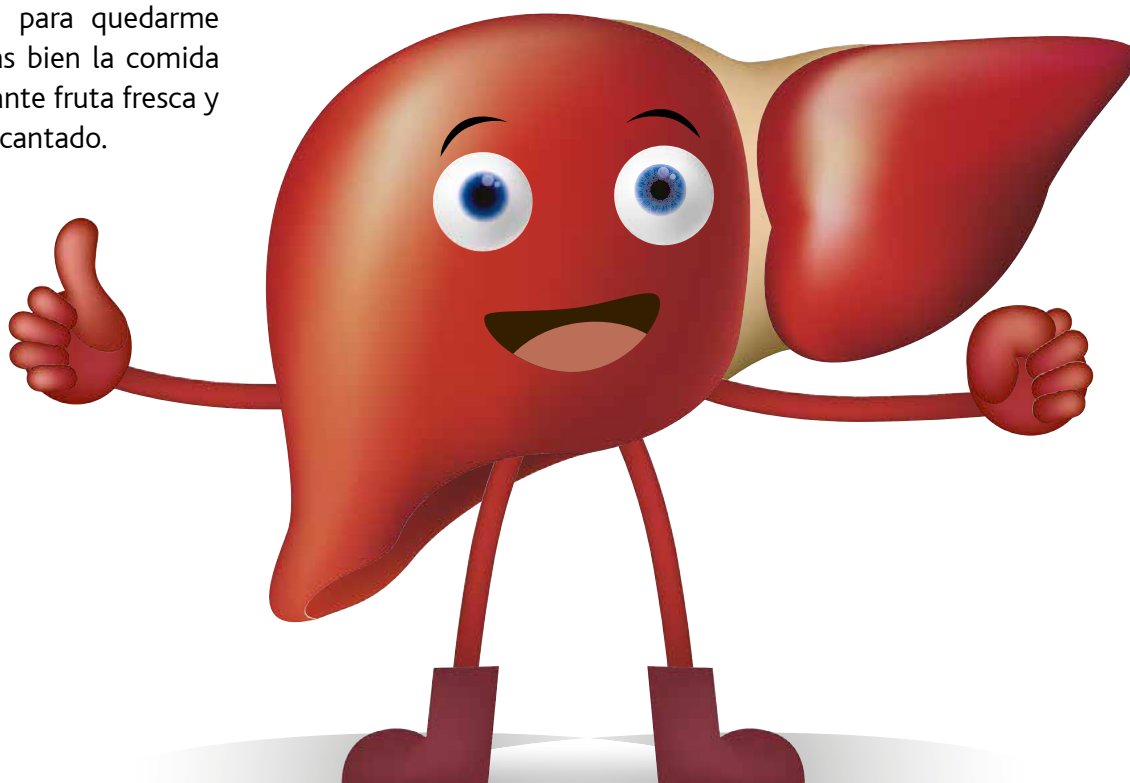
“Los hígados no dolemos, vamos, que no damos la lata, así que si estamos mal no te enteras”. Pero te mandamos señales,

como ponerte amarillo o subirte las transaminasas.

Si eso te ocurre es que algo va mal, así que ve al médico para ver cuál puede ser el motivo. Puede ser por muchas cosas, desde exceso de peso, abuso de alcohol o que tengas una Hepatitis C. Se calcula que sólo en España hay unas 700.000 personas con Hepatitis C sin saberlo.

Me llevo fatal con el alcohol, las grasas y la mala alimentación, así que si pudieras evitarlo te lo agradecería mucho.

“Te prometo que si me cuidas, yo cuidaré de ti”.



“DONAR ES AMAR”

TU SOLIDARIDAD NOS DA LA VIDA

El proceso de donación y trasplante un año y medio después del inicio de la pandemia

TEXTO M^a Luisa García

Ha pasado más de un año desde que nos enfrentamos al tsunami que supuso la primera ola de la pandemia de COVID-19. Para el programa de donación y trasplante que lidera la ONT también fue un tsunami porque además, los profesionales sanitarios en materia de donación y trasplantes debieron enfrentarse a una nueva situación sin ningún tipo de referencias. Este hecho supuso que se tuvieran que adaptar a la pandemia y desarrollar un proceso de por sí ya muy complejo como es el de la donación y trasplante de órganos.

Un año después los profesionales sanitarios que componen la red de trasplantes han logrado alcanzar un ritmo de actividad y trasplante que se aproxima a lo que lograron en un año de excelencia como se puede denominar 2019.

Todavía nos queda mucho camino por recorrer, pero todos los profesionales que componen la red de trasplantes, autoridades sanitarias, sociedades científicas, comunidades autónomas, la ONT



y las asociaciones de pacientes estamos uniendo fuerzas para poder dar una respuesta rotunda y adecuada a los múltiples retos que todavía tenemos por delante. Las noticias son muy positivas y sólo nos queda tu solidaridad, en ello nos va la vida.

HAZTE DONANTE DE ÓRGANOS

¿Quién puede ser donante?

Puede ser donante de órganos toda persona mayor de edad que libre y voluntariamente decida que, tras su fallecimiento, sus órganos sirvan para salvar o mejorar la vida de otros.

¿Se puede donar un órgano en vida?

En determinados órganos y pre-

via realización de pruebas de compatibilidad e idoneidad se puede realizar esta opción terapéutica.

¿Dónde se realiza una donación de órganos?

La donación sólo puede realizarse en un hospital autorizado, bajo supervisión de un coordinador de trasplantes.

Si el donante ha fallecido ¿quién autoriza la donación?

Siempre se consulta a los familiares sobre la voluntad de donar los órganos del fallecido.

¿Qué es un trasplante?

Es la sustitución de un órgano o tejido enfermo por otro que funciona adecuadamente.

¿Quién necesita un trasplante?

Personas enfermas que sufren un daño irreversible en uno de sus órganos y no tienen otra opción de tratamiento.

El trasplante es la única solución para evitar su muerte o para llevar una mejor calidad de vida.

Únete a la gran familia de donantes y hazte donante de órganos contacta con nosotros y te orientaremos. Gracias

ENCUENTRO ASOCIACIONES FNETH 2021

TEXTO Lorenzo López

Tras más de un año sin poder reunirnos de manera presencial, debido a las dificultades surgidas por la pandemia, las asociaciones pertenecientes a la FNETH pudimos disfrutar de un reencuentro muy emotivo en Valencia.

Una ocasión muy especial en la que gracias al esfuerzo de las

asociaciones que forman FNETH, y en especial a los compañeros de la asociación valenciana, asistimos a conferencias interesantísimas encabezadas por los mejores profesionales de la salud hepática así como a actividades de fortalecimiento para todas las asociaciones que nos servirán para seguir progresando unidos en los próximos años.

8, 9 y 10 junio 2021





TEXTO Nuria Blasco

JUEGOS MUNDIALES 2021

DAR LA VUELTA AL MUNDO POR LA DONACIÓN

“5K ANYWAY... PODEMOS... QUEREMOS”

Entre el 28 de mayo y el 5 de junio

Transplant Games organizó los juegos mundiales para trasplantados en Houston.

Debido a la situación sanitaria, se buscó una alternativa que permitiera conseguir los objeti-

vos que persigue esta Federación: promocionar la donación y el trasplante en la sociedad y fomentar estilos de vida saludable, física y mental, entre personas trasplantadas, gracias al deporte.

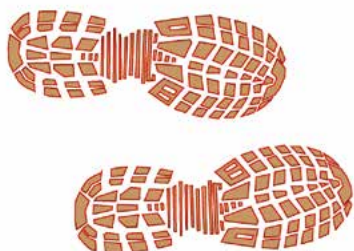
¿QUÉ ES UN 5K DE TODOS

MODOS?

Es hacer 5 km de cualquier forma que se elija entre el 28 de mayo y el 4 de junio de 2021. Caminar. Corriendo. Nadando. Remo. Regatear una pelota de baloncesto. Jugando una partida de golf. Lanza una pelota de cric-



LANT



ket unas 140 veces. Marca 200 goles de fútbol desde la línea de 25 metros....

En el comunicado de la organización cuando se decidió suspenderlos se decía "... Sólo una pandemia global pudo dejar sin la ilusión a más de 3.000 participantes que se iban a dar cita en los Juegos...", pero sacando fuerza de la desgracia sobrevenida y para no frustrarla decidieron "... llevarlos a cabo ... de todas formas ("ANYWAY")..." haciendo que cada persona relacionada directamente o indirectamente con el trasplante y la donación contribuya el equivalente a 5 kilómetros con la actividad física y deportiva que practique para dar la vuelta al mundo por la donación.

Una vez completados los 5km se envía el resultado al enlace que la organización ha remitido a cada participante con su inscripción y queda registrado para su contribución a la vuelta al mundo por la donación, además permite añadir fotos que se hayan hecho y que se incluirán en un mapa interactivo, que presentará las ciudades y países a lo largo de la ruta virtual.

CON TODAS LAS INSCRIPCIONES REALIZADAS

Todas las inscripciones obtenidas se han destinado al fomento de la actividad física entre los jóvenes dentro del programa "Fit for Life" ("En forma para la vida") de la Federación Internacional de la que forma parte Deporte

y Trasplante España. Una de las acciones inmediatas es la "liberación" de un "peluche trasplantado" por cada diez inscripciones y regalarlo a niños y niñas que estén en lista de espera o hayan recibido un trasplante. Se les dirá qué equipo se "lo ha liberado". También dentro de la fantasía e ilusión infantil –y de adultos– la participación de la NASA en el seguimiento del reto de dar la vuelta al mundo, los transporta a mundos lejanos imaginarios y llenos de aventuras a los que los ha llevado precisamente el regalo de la vida que constituye el trasplante.

En este evento deportivo virtual han participado tres asociados nuestros: Enrique Pascual, Joaquín Lacón y yo misma.



La Asociación de trasplantados de hígado de la Comunidad de Madrid, participó en el homenaje al donante en el acto celebrado en el parque norte del distrito de Fuencarral-El Pardo

La ministra de Sanidad preside el acto del Día Nacional del Donante de órganos, tejidos y células, cuya efeméride se celebra el 2 de junio

• ASÍ LO HA DADO A CONOCER LA MINISTRA DE SANIDAD, CAROLINA DARIAS, DURANTE EL ACTO DE HOMENAJE A LAS PERSONAS QUE HAN DONADO ÓRGANOS Y TEJIDOS, CELEBRADO ESTA MAÑANA EN EL MI-

NISTERIO DE SANIDAD, CON MOTIVO DEL DÍA NACIONAL DEL DONANTE DE ÓRGANOS, CUYA EFEMÉRIDE SE CONMEMORA EL 2 DE JUNIO.

TAL Y COMO HA DETALLADO DARIAS, EN ESPAÑA, 9 DE CADA 10 FA-

MILIAS DICE SÍ A LA DONACIÓN EN EL MOMENTO MÁS DRAMÁTICO DE SUS VIDAS, EL DE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, LO QUE NOS HACE SENTIR-NOS MUY ORGULLOSOS DE NUESTRO PAÍS Y DE SU SANIDAD PÚBLICA.



Martes 1 de junio de 2021

La ministra de Sanidad ha destacado como principales características del Modelo Español de Donación y Trasplante la excelencia del Sistema 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. En esta misma línea, ha subrayado el papel que desempeñan tanto los profesionales sanitarios, como columna vertebral del SNS, como de las familias y colectivos que trabajan con los pacientes.

El acto, ha continuado la ministra de Sanidad, representa un homenaje a las 51.132 personas que han donado sus órganos desde que se creara la ONT; 45.828 personas donaron sus órganos tras su fallecimiento y 5.304 decidieron donar en vida uno de sus riñones (4.803) o parte de su hígado (501). De los donantes vivos, el 98% eran familiares del paciente que necesitaba el trasplante.

Junto a Carolina Darias, en este homenaje a los donantes han participado la directora general de la ONT, Beatriz Domínguez-Gil, el coordinador de trasplantes del Hospital Virgen de la Arrixaca de Murcia, Mario Royo-Villanova, el nefrólogo del Hospital Doce de Octubre de Madrid, Amado Andrés, en representación de los profesionales de la red de donación y trasplante, y la presidenta de la Federación

Nacional de Enfermos y Trasplantados Hepáticos (FNETH), Eva Pérez Bech, en representación de la Unión de Trasplantados de Órganos Sólidos.

En este acto, el Ministerio de Sanidad, la ONT, la red transplantadora y las asociaciones de pacientes transplantados han rendido homenaje a la sociedad española, a través de la campaña #dejahuella en la que se incorporan huellas dactilares a diferentes órganos, tejidos y células.

La campaña, creada por la ONT, es una alegoría a la marca que deja cada donante y, en cierta medida, a su forma de trascender.

56 AÑOS DE VIDA, EL MEJOR REGALO

"La cultura de la donación de órganos está muy arraigada en nuestro país. Así lo vivimos cada día en los hospitales españoles, con lo que esto supone para los

pacientes que esperan un trasplante. Un donante que permite la realización de tres trasplantes regala 31 años de vida, cifra que se eleva a los 56 años cuando hace posible la realización de seis trasplantes", ha remarcado la directora general de la ONT, Beatriz Domínguez-Gil.

Según los datos históricos de la ONT, en los últimos 31 años, en España se han realizado 116.007 trasplantes de órganos. De ellos, 70.038 han sido trasplantes de riñón, 29.407 de hígado, 8.868 de corazón, 5.575 de pulmón, 1.973 de páncreas y 149 de intestino. A los injertos de órganos se añaden los más de 400.000 trasplantes de tejidos y células realizados hasta la fecha, lo que eleva al medio millón el total de pacientes que se han podido beneficiar de la donación de órganos y tejidos. "La sociedad española #dejahuella", ha asegurado Domínguez-Gil. Así





lo reflejan los testimonios de las familias donantes que quisieron estar presentes en el acto a través de tres vídeos en los que han narrado sus experiencias.

Eva Pérez Bech, presidenta de la FNETH, ha hecho hincapié en "la necesidad de realizar un homenaje a todos aquellos donantes y a sus familias que, sin pedir nada a cambio, tomaron una decisión por la que hoy pueden seguir viviendo miles de personas. Solidaridad de los donantes que se hace efectiva gracias a nuestro Sistema de Salud Pública y a sus trabajadores quienes, día a día, se dejan la piel por salvar vidas, haciendo del Modelo Español una referencia mundial", ha afirmado.

HITOS EN LA DONACIÓN Y EL TRASPLANTE

Alcanzar este nivel de actividad también ha sido posible gracias a iniciativas puestas en marcha a través de sucesivos planes estratégicos, como el Plan 50x22, que concibió la ONT junto a las Comunidades Autónomas, y que persigue alcanzar los 50 donantes por millón de población y superar los 5.500 trasplantes en 2022. Entre las líneas desarrolladas destacan:

La donación en asistolia o donación tras parada cardiorespiratoria, que se ha constituido como la principal vía de expansión de la donación en nuestro país. Aunque este tipo de donación existe en España desde la década de los

ochenta, fue en 2009 cuando comenzó a aumentar exponencialmente, de manera que el 35% de los donantes hoy lo son en asistolia.

Desde 1989, se han registrado más de 5.000 donantes en asistolia. La innovación en técnicas de preservación ha posibilitado trasplantar con éxito todo tipo de órganos a partir de estos donantes. El trasplante cardíaco de asistolia comenzó en España en 2020 y ya se han realizado ocho procedimientos.

La necesaria expansión de los criterios de aceptación de los donantes. Desde el año 2000, han sido más de 5.000 los donantes fallecidos que superaban los 75 años de edad y, de acuerdo con



se trasplantasen en nuestro país.

LOGROS EN PANDEMIA

Domínguez-Gil también ha recordado que la pandemia mermó la actividad del sistema español de trasplantes, especialmente en la primera ola, aunque empezó a recuperarse paulatinamente a partir del mes de junio del pasado año y finalizó 2020 con una tasa de 37,4 donantes por millón de población. La recuperación ha sido posible gracias al esfuerzo de los profesionales y el plan de reconstrucción diseñado por la ONT y las Comunidades Autónomas. Pese a las dificultades, en esta etapa se han alcanzado los siguientes logros, que ponen de manifiesto la excelencia de la sociedad española y la fortaleza de nuestro sistema de trasplantes: 219 pacientes trasplantados en urgencia cero en 2020.

En ese mismo año, se realizaron 197 trasplantes pediátricos, un récord histórico.

Se realiza el primer trasplante cardíaco de un donante en asistolia.

España y Portugal efectúan un trasplante renal internacional cruzado en 2020 y hace unos meses se realizó otro entre Italia y España.

El Hospital Gregorio Marañón realiza el primer trasplante cardíaco pediátrico de asistolia a una niña de dos meses, con incompatibilidad de grupo sanguíneo donante/receptor. El corazón tuvo que ser trasladado desde otro centro.

datos de la ONT, el de mayor edad tenía 94 años.

Asimismo, gracias al desarrollo de los antivirales de acción directa, los pacientes con anticuerpos frente al virus de la hepatitis C (VHC) también pueden ser donantes, incluso para receptores no infectados por este virus. Ya son 94 donantes VHC positivos los que han permitido trasplantar todo tipo de órganos a 190 pacientes VHC negativos.

La colaboración de intensivistas y coordinadores de trasplantes con otras unidades del hospital, sobre todo con los servicios de urgencias, que contribuye al 24% de la donación de personas fallecidas.

Para aumentar la opción del

trasplante renal de donante vivo entre parejas donante-receptor incompatible, en 2009 se inició en España el programa de trasplante renal cruzado, en el que participan 25 hospitales y 18 laboratorios de histocompatibilidad de todo el país. Este programa ha propiciado 265 trasplantes renales de vivo hasta el momento (cuatro de ellos dentro del Programa Internacional de la Alianza de Trasplantes del Sur de Europa: tres con Italia y uno con Portugal). Dentro de este programa de intercambio renal, 18 donantes altruistas (o buenos samaritanos) han posibilitado con su gesto desinteresado y solidario que 55 personas con enfermedad renal avanzada

LA COMUNIDAD DE MADRID AGRADECE A LOS DONANTES DE ÓRGANOS Y A SUS FAMILIAS LA GENEROSIDAD DE REGALAR VIDA

Ruiz Escudero y López se suman a las mesas informativas sobre donación con motivo del Día Nacional del Donante de Órganos

- MADRID, CON **73** CASOS, ES LA REGIÓN CON MAYOR NÚMERO DE TRASPLANTES CARDÍACOS DE ESPAÑA EN EL AÑO **2020**.

- LA GENEROSIDAD DE LOS DONANTES Y SUS FAMILIAS Y EL TRABAJO

DE LOS SANITARIOS HACEN POSIBLE MANTENER ESTA ACTIVIDAD.

- LA COMUNIDAD DE MADRID SERÁ LA PRIMERA EN REANUDAR EL PROGRAMA DE DONACIÓN EN ASISTOLIA NO CONTROLADA EN JUNIO.

- LA OFICINA REGIONAL DE COORDINACIÓN DE TRASPLANTES MANTIENE REUNIONES CON LAS ASOCIACIONES DE PACIENTES Y FAMILIARES CON QUIENES RESUELVE LAS CUESTIONES REFERENTES A LA DONACIÓN.

2 de junio de 2021

La Comunidad de Madrid, con motivo del Día Nacional del Donante de Órganos, quiere mostrar su agradecimiento a los donantes y sus familias que permiten a otras personas con diferentes lesiones en órganos, que no pueden tratarse de otra forma médicamente, mantener la vida.

La Comunidad de Madrid pone los medios, los profesionales sanitarios, la técnica y la dedicación, y son los donantes, los que "regalan vida", tal y como ha destacado el

consejero de Sanidad en funciones, Enrique Ruiz Escudero, durante su visita, en la que ha estado acompañado por el consejero de Justicia Interior y Víctimas en funciones, Enrique López, a una mesa informativa sobre donación de órganos, organizada por la Asociación Alcer, para la lucha contra las enfermedades de riñón, a la que se ha sumado la Asociación de Víctimas del Terrorismo.

Precisamente, López ha destacado el papel que asociaciones como la AVT juegan en la socie-

dad civil como elementos activos en la búsqueda de soluciones a los problemas de los ciudadanos. Así, tras reconocer el gran trabajo de la Consejería de Sanidad, el consejero ha agradecido "la participación de la AVT en el Día Nacional del Donante de órganos, una iniciativa que demuestra que su labor social es transversal y que está al servicio de todos los españoles".

La presencia de los consejeros de Sanidad, y de Justicia, Interior y Víctimas, en funciones, ade-



más de la iluminación en azul que se proyectó ayer por la noche en la Real Casa de Correos, sede del Gobierno regional, es una muestra más del compromiso del Ejecutivo regional con la concienciación en materia de donación de órganos. Un compromiso con los pacientes y los ciudadanos, que va más allá de dotar de los recursos materiales necesarios. La Comunidad quiere, además, concienciar a la sociedad de la importancia de este acto de generosidad, puesto que como dice el lema del Día Nacional del Donante de Órganos: #DonarEsAmar

COMUNICACIÓN CONTÍNUA CON LAS ASOCIACIONES

El Servicio Madrileño de Salud ha mantenido, a través de la Oficina Regional de Coordinación de Trasplantes, incluso durante los momentos más duros de la pandemia por COVID-19, una comunicación fluida con las diferentes asociaciones que promueven la donación de órganos. Entre ellas, Alcer, que cumple 45 años informando y luchando contra las enfermedades del riñón, y que cuenta con el apoyo de la AVT en materia de concienciación en cuanto a la donación.

Durante la visita a la mesa informativa, ambos consejeros han compartido con vecinos de la zona los trípticos informativos de la Consejería de Sanidad en los que se informa en qué consiste la donación de órganos, y la importancia que tiene que nuestro entorno cercano conozca nues-





tra decisión. También se puede consultar la información en los centros de salud y hospitales del SERMAS, así como en el enlace: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/donaciontrasplantes-organos-tejidos>

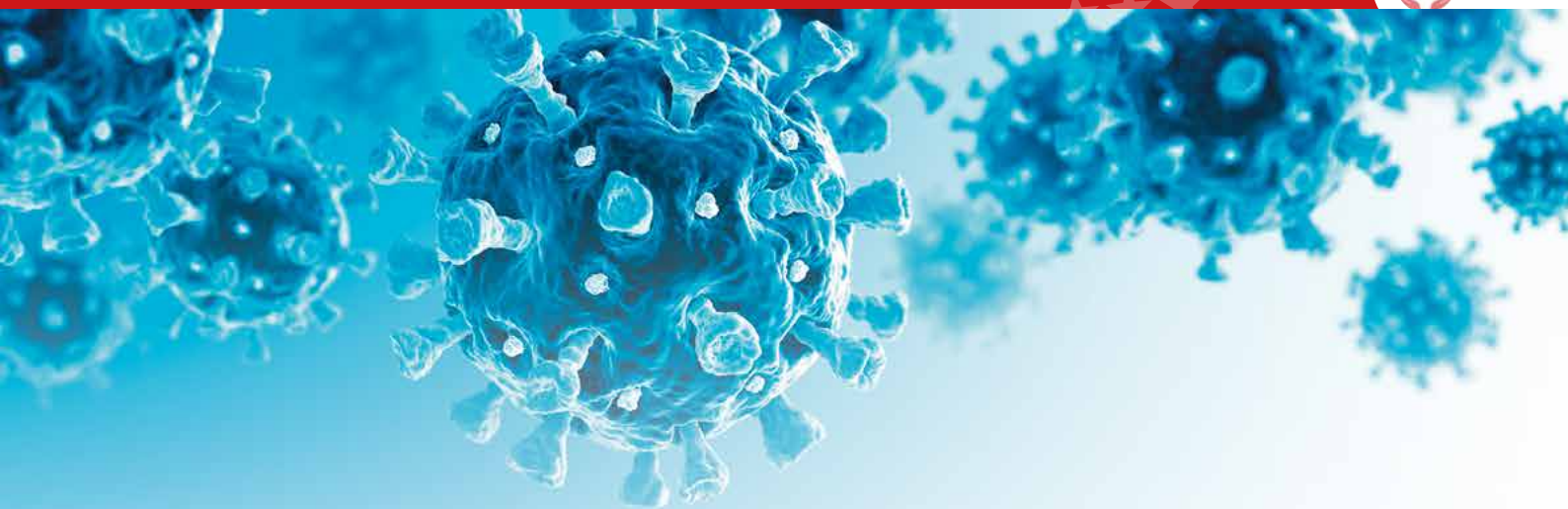
Además de la mesa instalada por Alcer Madrid, colaboran las siguientes asociaciones: Madrileña de Trasplantados de Pulmón, Tx Cardíacos, Nupa (Asociación de pacientes con fallo intestinal, nutrición parenteral y trasplante múltiple), Tx Hepático, Asociación

Madrileña de Fibrosis Quística, Asociación Deporte y Trasplante Madrid, Fundación Leucemia y Linfoma, Hepa (Asociación de familiares y amigos de niños afectados por enfermedades hepáticas y trasplantados), la Fundación Menudos Corazones para niños con cardiopatías congénitas y la Asociación de trasplantados de hígado de la Comunidad de Madrid. Estas entidades han participado e informado en las diferentes acciones que han llevado a cabo para dejar claro que

#DonarEsAmar.

La Comunidad de Madrid es una de las regiones que ha mantenido las tasas más altas de trasplante de España en los peores momentos de la pandemia, al estos meses.

Durante este intenso año de trabajo, la Oficina Regional ha trabajado de manera coordinada con la Organización Nacional de Trasplantes y con los equipos trasplantadores de los hospitales, verdaderos protagonistas de los excelentes resultados de la actividad en la región.



PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA ACTIVIDAD DE DONACIÓN Y TRASPLANTE FRENTE AL CORONAVIRUS (COVID-19)

¿CÓMO HA AFECTADO LA CRISIS DE COVID-19 AL PROGRAMA DE DONACIÓN Y TRASPLANTE?

El Programa Nacional de Donación y Trasplante no es una isla dentro del sistema sanitario. De hecho, su buen funcionamiento se debe, en gran medida, al excelente funcionamiento del Sistema Nacional de Salud en España. Por eso, la crisis sanitaria le ha afectado de manera significativa, como a otros ámbitos de la sanidad.

La actividad no se ha detenido,

pero sí se ha reducido, especialmente en las primeras semanas tras la declaración del primer Estado de Alarma en el mes de marzo. Son dos las principales causas que explican este descenso, fuertemente relacionadas entre sí:

1) La saturación de los hospitales y las unidades de cuidados intensivos (UCI) por la afluencia de pacientes con COVID-19.

2) La necesidad de minimizar el riesgo de infección de los pacientes trasplantados por el nuevo coronavirus. Sabemos que la CO-

VID-19 se desarrolla con más frecuencia y probablemente presente un curso más agresivo en los pacientes trasplantados que en la población general. En ausencia de espacios libres de COVID-19 durante las primeras semanas de la epidemia y en una situación de transmisión comunitaria sostenida, era prioritario garantizar su seguridad.

Por ello, durante los momentos más críticos de la pandemia se priorizó el trasplante de pacientes en situación de urgencia y extre-

ma gravedad clínica, así como el de pacientes difíciles de trasplantar por sus características inmunológicas o antropométricas. Este último es el caso de los niños y los pacientes hiperinmunizados incluidos en el Plan nacional de Acceso al Trasplante renal para pacientes HiperInmunizados (PATHI).

Conforme ha ido evolucionando la crisis sanitaria, el Programa Nacional de Donación y Trasplante se ha ido recuperando, realizándose con "relativa normalidad" todos los procesos de donación y trasplante. De este modo, en los últimos meses la actividad se

ha aproximado a la alcanzada en los correspondientes meses del año 2019. Podemos considerar que nuestro sistema ha aprendido a coexistir con esta situación pandémica. Existen unas pautas de actuación para que los centros gestionen el Programa en función de una situación epidemiológica que es heterogénea y dinámica. En el siguiente enlace, pueden encontrar información actualizada sobre la evolución de la donación y el trasplante de órganos y progenitores hematopoyéticos en nuestro país durante este año: http://www.ont.es/infesp/Paginas/Impacto_tx.aspx

La crisis sanitaria también ha obligado al Programa Nacional de Donación y Trasplante a adaptar sus protocolos de actuación, adoptando medidas de seguridad para proteger a los pacientes en lista de espera y trasplantados, los donantes vivos y el personal

sanitario que participa en estas actividades. Las recomendaciones generadas por la Organización

Nacional de Trasplantes (ONT), las Coordinaciones Autonómicas de Trasplante y el Grupo de Estudio de Infección en el Trasplante y el Huésped Inmunocomprometido (GESITRA-IC) de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC) están disponibles en el siguiente enlace:

http://www.ont.es/infesp/Paginas/Recomen_prof.aspx

¿SE MANTIENEN LOS PROGRAMAS DE TRASPLANTE DE DONANTE VIVO?

Los programas de donación de vivo también se han visto afectados por la pandemia y estos procedimientos se suspendieron durante las semanas más complicadas. El trasplante de donante vivo es una cirugía que, en términos generales, puede demorarse, por lo que la realización de este tipo de trasplantes se retrasó en la mayor parte de los casos hasta que la situación epidemiológica mejoró. Esta decisión no sólo derivó de la saturación del sistema sanitario, sino de la falta de circuitos libres de COVID-19 en determinados momentos para poder realizar el proceso de donación y trasplante con máximas garantías de seguridad para donante y receptor.

A medida que la situación mejoró y se consideró que existían garantías de seguridad suficientes para donantes y receptores,

los centros reabrieron progresivamente los programas de trasplante de vivo. En el momento actual, se mantiene la actividad, de manera adaptada a la situación de cada centro.

La ONT también ha reactivado el Programa Nacional de Trasplante Renal Cruzado y son ya varios los procedimientos programados.

¿TIENEN LOS PACIENTES TRASPLANTADOS MAYOR RIESGO DE CONTRAER LA COVID-19? ¿ES LA ENFERMEDAD MÁS GRAVE EN ESTE GRUPO DE PACIENTES?

La ONT y diferentes sociedades científicas en nuestro país han realizado una recogida centralizada de información sobre pacientes trasplantados que han desa-





rollado COVID-19. La evidencia generada parece indicar que la incidencia de la enfermedad es mayor en los pacientes trasplantados. De acuerdo con los datos recogidos por la ONT, recientemente publicados en la revista *American Journal of Transplantation*, que ha recabado información de 778 pacientes trasplantados, la incidencia acumulada de COVID-19 a mediados de julio fue de 11,9 por cada 1.000 personas en riesgo entre los pacientes trasplantados, frente a los 5,5 casos observados en la población general española. También la enfermedad parece ser más grave en pacientes trasplantados respecto al resto de la población, con una mortalidad global del 27%. No obstante, el curso más agresivo de la infección

en el paciente trasplantado podría relacionarse más con su perfil demográfico y sus comorbilidades, que con el hecho de ser trasplantado (y estar recibiendo por ello fármacos inmunosupresores).

Por todo esto, es fundamental que los pacientes en lista de espera para trasplante y los pacientes trasplantados extremen las precauciones para prevenir el contagio.

El contagio del nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) se produce por el contacto directo y próximo con una persona contagiada a través de la emisión de gotas de saliva al toser, estornudar y/o hablar, así como por los aerosoles que pueden permanecer en estancias cerradas. De ahí la importancia de mantener medidas de distan-

cia social, del uso de mascarilla, de la higiene de manos y de la ventilación frecuente. Las personas pueden ser contagiosas desde las primeras fases de la infección, incluso antes de la aparición de los primeros síntomas en caso de presentarse (ya que también hay personas infectadas que no llegan a desarrollar síntomas). Si bien es posible contagiarse a través de superficies inertes contaminadas (como los pomos de puertas, las mesas, etc.), este riesgo parece ser menor en comparación con el que resulta del contacto directo entre personas.

Para más información pueden consultar este enlace:

https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/2020_10_05_Preguntas_respuestas_2019-nCoV-2.pdf.

Es importante destacar que no se ha reportado hasta la fecha en España, ni en la literatura científica, ningún caso de transmisión de la COVID-19 a través del trasplante.

¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA INFECCIÓN EN LOS PACIENTES TRASPLANTADOS?

La Sociedad Española de Inmunología (SEI) y la SEIMC han elaborado un documento con las recomendaciones para la prevención frente al SARS-CoV-2 en pacientes inmunodeprimidos, condición que incluye a las personas que han sido trasplantadas. En general, las medidas para personas



trasplantadas son las mismas que para la población general, pero su cumplimiento ha de ser aún más estricto y riguroso. En el siguiente documento se explican con detalle: <https://seiblogblog.files.wordpress.com/2020/04/v2.0recomendacionesinmunodeprimidos.pdf.pdf>

EN CUANTO AL USO DE LA MASCARILLA, ¿CUÁL ES LA RECOMENDACIÓN PARA LAS PERSONAS TRASPLANTADAS?

El uso de mascarilla es obligatorio y es preferible que las personas inmunodeprimidas utilicen las que confieren mayor protección (FFP2). Esta medida ayuda a controlar la expansión de la enfermedad. Si bien llevarla no protege 100% frente al contagio, es importante utilizarla en todo momento y, especialmente, en reuniones con personas no convivientes. En el siguiente enlace se pueden encontrar las recomendaciones generales del Ministerio de Consumo con respecto al empleo y mantenimiento de las mascarillas:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf

Para lograr este objetivo, además de no relajar el resto de medidas de precaución, la mascarilla debe cambiarse frecuentemente. Es muy importante tener en cuenta su correcta colocación y las medidas de higiene para hacerlo, siendo recomendable lavar-

se las manos antes de ponérsela y al quitársela.

¿HAN DE UTILIZARSE LOS GUANTES COMO MEDIDA DE PROTECCIÓN?

En general, no se recomienda el uso de guantes. Si una persona lleva guantes y toca una superficie con presencia del virus, éste puede sobrevivir en los guantes y se podría adquirir la infección al tocarse la cara con ellos. Además, la utilización de guantes da una falsa sensación de seguridad, que puede hacer olvidar la recomendación fundamental del lavado frecuente de manos.

Sí es recomendable el uso de guantes de un solo uso en el caso

del personal de limpieza o personal que trabaja de cara al público. También resulta conveniente utilizar guantes de un solo uso como usuario en comercios y tiendas de alimentación para escoger frutas y verduras, como siempre se debería de hacer.

SI TENGO SÍNTOMAS COMPATIBLES CON LA COVID-19 O HE TENIDO CONTACTO CERCAÑO CON UNA PERSONA DIAGNOSTICADA, ¿QUÉ DEBO HACER?

Entre los síntomas compatibles y más comunes con la COVID-19 están:

■ fiebre





- tos
- falta de aire
- dolor de cabeza
- malestar estomacal
- dolor torácico
- pérdida del olfato y gusto
- sensación de cansancio

Si presenta síntomas o ha tenido contacto con un caso, llame a los teléfonos habilitados en cada Comunidad Autónoma para atención al COVID-19, disponibles en el siguiente enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm>

Algunos hospitales también han habilitado espacios de consulta

a través de sus páginas web. Por supuesto, también debe llamar a su equipo de trasplante para obtener más instrucciones.

Es importante informar al personal sanitario de la convivencia en un mismo hogar con una persona inmunodeprimida. Si fuera necesario, se podrían habilitar medidas extraordinarias para garantizar el aislamiento y evitar el riesgo de contagio.

¿ES SEGURO IR AL HOSPITAL A HACERME PRUEBAS O PARA EL SEGUIMIENTO HABITUAL DE MI TRASPLANTE? ¿Y AL CENTRO DE ATENCIÓN PRIMARIA?

Los servicios sanitarios, además de atender a personas con COVID-19, también asisten a todos los pacientes que necesiten cuidados sanitarios. Sin embargo, se recomienda aprovechar los recursos de consulta no presencial habilitados por los centros de atención médica, siempre que sea posible. Consulte con su equipo de trasplante y siga sus indicaciones.

¿HAY ALGÚN PROBLEMA PARA LA DISPENSACIÓN DE LA MEDICACIÓN QUE NECESITO PARA MI TRATAMIENTO DE TRASPLANTE?

Se recomienda evitar acudir al centro sanitario siempre que sea posible y aprovechar los recursos habilitados para la atención no presencial. La recomendación para la recogida de medicación en los tratamientos de larga duración es la presentación de la

tarjeta sanitaria y la receta electrónica en las farmacias, ya que las Comunidades Autónomas han flexibilizado los criterios de dispensación de medicamentos a través de este sistema durante el periodo de confinamiento.

SI ESTOY EN LISTA DE ESPERA Y ME LLAMAN PARA TRASPLANTARME, ¿ES SEGURO HACERLO?

Sí. Los trasplantes que se realizan siguen estrictos criterios de seguridad. Además de los habituales, se han implementado nuevas pautas de actuación en relación con la COVID-19. Revisamos regularmente los protocolos de donación y trasplante para garantizar la salud de todos los receptores. La versión más actualizada está disponible en el siguiente enlace:

http://www.ont.es/infesp/Paginas/Recomen_prof.aspx

La norma general es descartar la infección por coronavirus tanto en el donante como en el receptor antes del trasplante. Si se confirma la infección, no se lleva a cabo el procedimiento.

En estas circunstancias excepcionales, los equipos de trasplante valoran en cada caso la idoneidad de realizar el trasplante o posponerlo en función de la situación clínica del paciente y la situación del centro sanitario. Si se decide seguir adelante, es porque se han tenido en cuenta todas las particularidades y considerado que es lo más recomendable para dicho caso.



¿QUÉ OCURRE CON LAS DONACIONES Y LOS TRASPLANTES DE MÉDULA ÓSEA? ¿SE ESTÁN REALIZANDO?

La actividad de trasplantes de progenitores hematopoyéticos también se ha visto afectada. Durante

el pico de la pandemia, se pospusieron los procedimientos menos urgentes hasta que se controló la epidemia y se garantizaron los circuitos libres de COVID-19.

En cuanto a la donación, se limitó el reclutamiento de donantes

no emparentados de médula ósea y se cancelaron temporalmente las colectas de sangre del cordón umbilical.

Ambas actividades se han ido recuperando a medida que ha mejorado la situación epidemiológica y se ha aprendido a convivir con este estado excepcional.

CUÁNDO ESTÉN DISPONIBLES LAS VACUNAS FRENTE AL SARS-COV-2, ¿PODRÁN VACUNARSE LOS PACIENTES TRASPLANTADOS?

Dada la mayor incidencia y gravedad de la enfermedad en pacientes trasplantados,

creemos que este colectivo de pacientes puede considerarse con condición de riesgo y por tanto ser priorizado en los futuros programas de vacunación frente a la COVID-19.

Los pacientes inmunodeprimidos no pueden recibir vacunas basadas en virus atenuados, pero sí vacunas basadas en una tecnología diferente. Por tanto, a priori

puede considerarse que el perfil de seguridad de estas últimas vacunas en el paciente trasplantado es similar al de la población no inmunodeprimida.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Ministerio de Sanidad, Ministerio de Consumo, Sociedad Española de Inmunología (SEI), Organización Catalana de Trasplantaments (OCATT), Organización Nacional de Trasplantes (ONT), Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC), Sociedad Española de Trasplante Hepático (SETH), American Journal of Transplantation (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ajt.16369>).



INAUGURACIÓN MOSAICO VIRGEN DE LA PALOMA

TEXTO Nuria Blasco

El lunes 31 de mayo acudimos a una misa celebrada en la Iglesia de La Paloma, patrona de los trasplantados. La misa fue ofrecida por el Cardenal Don Carlos Osoro y se inauguró y bendijo un mosaico de la Virgen de la Paloma situado en la fachada de la parroquia.

En la misa se pidió por los trasplantados a los que tuvimos el placer de representar. Os dejamos unas fotos de este evento.



MISA 2020

TEXTO Lorenzo López

Un año más nos encontramos en este acontecimiento como es la misa anual que desde nuestra asociación de trasplantados hepáticos de la Comunidad de Madrid celebramos como agradecimiento a todos nuestros donantes.

Este acontecimiento nos sirve a todos para vernos en estos momentos tan emotivos en los que damos las gracias por estar vivos, por la generosidad de nuestros donantes y porque sin ninguna duda la mano de los que están arriba seguro que nos ayuda, sobre todo la Virgen de La Paloma, nuestra patrona una Virgen que sin ser la patrona oficial de Madrid, es considerada la patrona popular de los madrileños y goza de una gran devoción, celebrándose en su honor las castizas fiestas de la Paloma.

Sabemos todos que donar es dar vida, y en este caso los acontecimientos en apoyo a la donación han hecho posible que familias que en un momento de la vida se separan se unan ante las pruebas que la vida nos pone.

Donar es Amar. Gracias Donantes.





PERSONAS

Las personas mágicas existen, aparecen de la nada... son aquellas que saben ganarse tu confianza rápido y de forma inesperada. De pronto un día llegan a tu vida, empiezan a hablar de todo, de alegrías, daños, experiencias, penas y heridas. Cuando te das cuenta, ya estás contándoles hasta de tu gato, de tu lugar favorito... y es bonito; así son las personas mágicas, ellas en cuestión de segundos se meten en tu mundo. Hacen lo que otros no han logrado en años, entran a tu universo. Y están ahí, llegan para acompañarte, para regalarte un poco de magia. Llegan para cuidarte, para darte un aire más liviano. Llegan para brindarte su amistad, su mano. Llegan para abrazarte. Llegan para quedarse. Y aquí tenemos una muestra de algunas de las personas mágicas que forman parte de nuestra Asociación.

TEXTO Lorenzo López

VERANO 2021

MÁGICAS



Rogelio Covisa en Candelaria



Virginia en La Coruña



Teodora



Antonio Canalejo en Santa
María de la Alameda





Emilio España peinando el
bigote a Dalí en Figueres
(Girona)



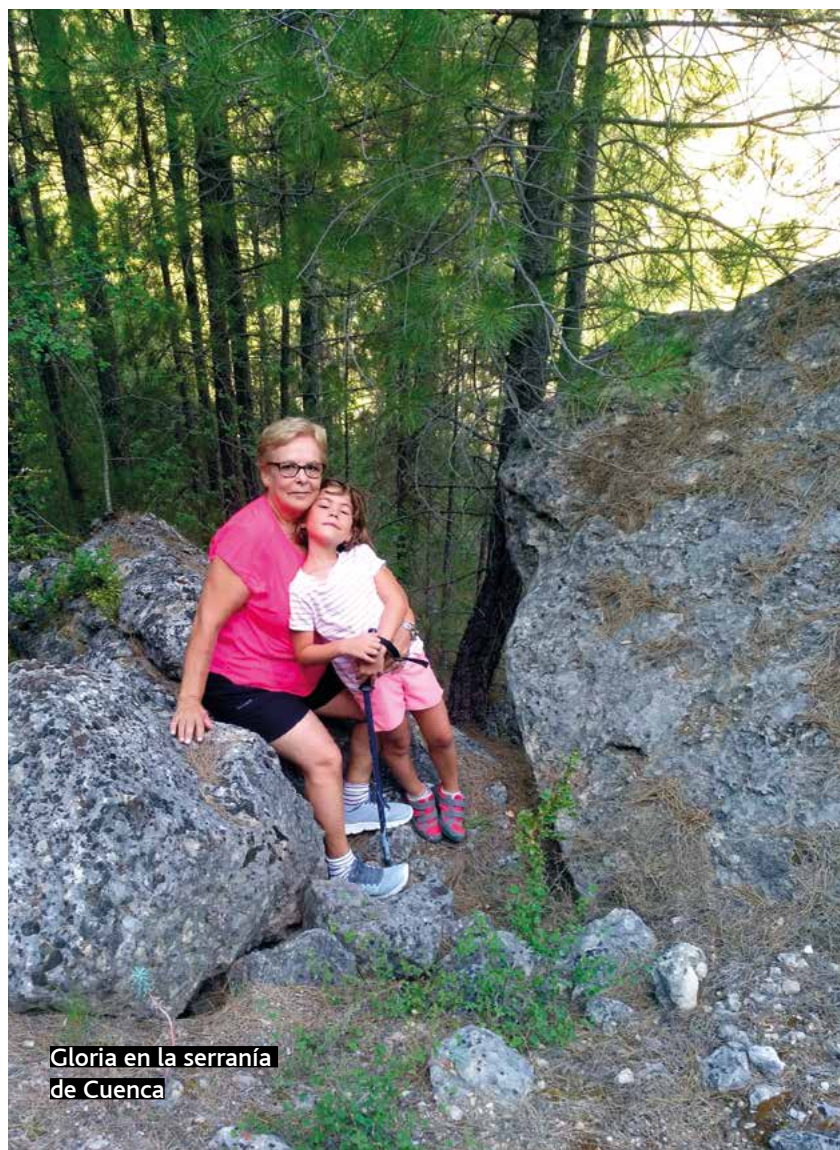
Carmen desde
Santiago de Compostela



Ana Rosado en Benidorm



Félix en la Manga
del Mar Menor



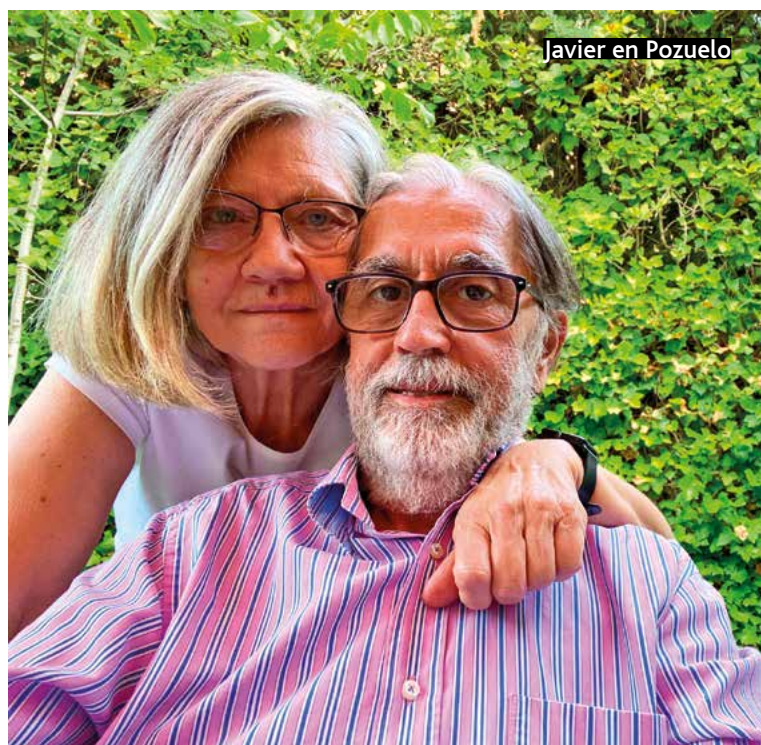
Gloria en la serranía
de Cuenca



Juan Antonio y
Nieves en Gandía



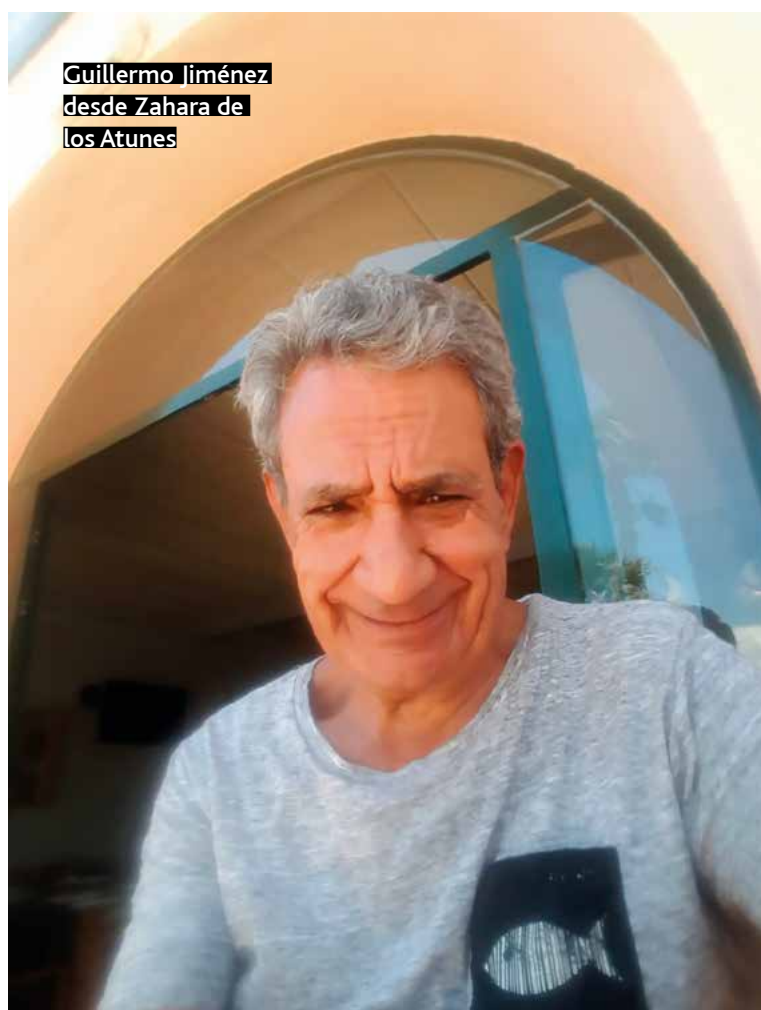
José A. Reyes en
Peguerinos (Ávila)
con su familia



Javier en Pozuelo



José en Angostura
de Tormes (Ávila)



Guillermo Jiménez
desde Zahara de
los Atunes



Nieves
en Mallorca



Manuel con su
mujer en Gandía



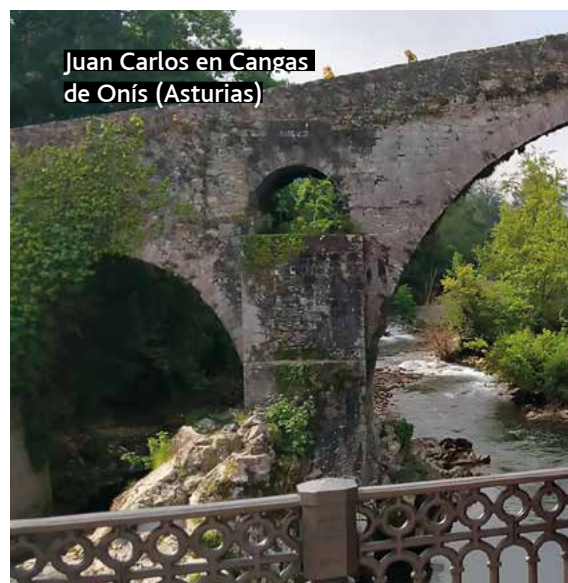
Manolo y Pepi en la Manga del Mar Menor



Marisol en Lisboa



María en Denia



Juan Carlos en Cangas
de Onís (Asturias)



Noelia en Zorita
de los Canes
(Guadalajara)



F. Cuesta Vargas
en Cartagena



Lorenzo y Marisa
desde el balcón del
Mediterráneo en
Tarragona



Joaquín Naranjo
en la Manga del
Mar Menor



Nuria y Joaquín
en Galicia



Mayte de comida
familiar en Madrid



Pilar y Lidia con su
familia en Guadarrama



15 agosto 2021

Desde hoy tenemos una nueva vida entre nosotros, Leire ha llegado para felicidad de sus padres María y Borja y también para todos nosotros que somos su otra gran familia.

El nacimiento de Leire representa el inicio de todo, es el milagro del presente y la esperanza del futuro. María ha tenido la gran oportunidad de la vida en ella misma en el momento de su trasplante y ahora dando vida a Leire, las dos son la maravilla que la naturaleza aporta a nuestras vidas.

En nombre de toda la asociación os deseamos a los recién estrenados papas la mayor de las felicidades. Enhorabuena.

Lorenzo López López
Presidente

¡Bienvenida
Leire!



ENTRE ESTOS DOS LUGARES ESTÁ LA DONACIÓN DE ÓRGANOS:
DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA: DONANTE Y RECEPTOR

UNA MISA EN HONOR AL DONANTE DE VIDA

Algunos me conocéis tan sólo por WhatsApp, pues solo llevo dos años y medio en nuestra Asociación y la pandemia solo me ha permitido compartir una comida juntos

Mi madre, Pilar, recibió un trasplante de hígado el 27 de abril de 2019 en el Hospital Puerta de Hierro. Desde entonces, he sentido la necesidad de agradecer, por un lado, que esta bonita familia, mi segunda familia, mi asociación, me ayudase en los momentos iniciales de incertidumbre y miedo, pero que además, cada día, esté ahí ayudando y siendo solidaria con el resto de personas que componen este gran grupo. Y por otro, he sentido y siento la necesidad de llegar a la gente más cercana para concienciarles de la importancia de la donación de órganos, además de ayudar en la medida de lo posible, a personas que se encuentren en situaciones parecidas.

¿Cómo puedo dar las gracias a al-

guien que no conozco y a sus seres queridos pues por su generosidad mi madre está viva hoy y puede seguir viviendo?

Pues entre otras muchas formas, asistiendo en representación de nuestra Asociación de Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid al rezo del rosario, ejercicio de la novena y la Misa que se celebró el pasado 14 de agosto de 2021, para rendir homenaje a los donantes y trasplantados. Una vez más la Virgen de La Paloma, en Madrid, unió «bajo su mirada» a todos los implicados en el mundo del trasplante.

Este pequeño acto, personalmente, me sirvió para agradecer a todas aquellas personas que donaron sus órganos y que les han regalado años de vida a nuestros seres queridos,

porque DONAR ES AMAR.

Mi pequeño recuerdo especial, la otra cara de esa moneda, y quien no deja de estar en mis pensamientos, es Carlota conocida por todos nosotros en Guadarrama como "Loti", ella es la hija, nieta, sobrina... de amigos nuestros. Una pequeña que nos dejó el pasado 22 de junio con tan sólo 13 años, y cuyos órganos fueron donados por sus padres. Como me decía Noelia, su mamá: "Para mí es importante saber que mi hija, que de mayor quería ser médico, ha salvado vidas. Y sé que para ella también. A ella le encantaría. Aunque ha sido muy muy duro, me siento orgullosa de mi pequeña..."

Soy familiar de receptora de órgano, pero también soy amiga de familiares donantes, la vida es una caja de sorpresas y hoy puedo ser la cara A de la moneda, pero mañana la B...

¿Sabéis? Yo me siento orgullosa de pertenecer a esta gran familia, a esta asociación que me lo ha dado todo en tiempos difíciles y con la que estaré siempre en deuda. Pero con la que también puedo y podré ayudar a otras personas. GRACIAS...

Lidia Esteban

Vocal de la Junta Directiva de

ATHCM





EL MODELO ESPAÑOL DE DONACIÓN Y TRASPLANTE RESISTE AL COVID

En el día de hoy 18 de Enero de 2021 la Organización Nacional de Trasplantes ha realizado una rueda de prensa con el objetivo de hacer balance de la actividad anual en materia de trasplantes en este 2020 tan complicado.

Como se deja claro desde el titular, la mejor noticia es que nuestro Sistema Español de Trasplantes ha limitado al máximo los efectos de la pandemia consiguiendo estar operativos en todo momento, aunque solo fuera para atender los casos más urgentes y retomando la actividad a pleno rendimiento poco después del primer desconfiamento generalizado.

El mejor síntoma de la robustez de nuestro sistema es que aun en plena crisis sanitaria, la tasa de donación de España, con 37,4 donantes p.m.p., es muy superior a la del resto de países en época "pre-pandémica" siendo la tasa media de la Unión Europea

de 22,5 donantes p.m.p.

A pesar de las múltiples dificultades, a lo largo del pasado año se realizaron en nuestro país 4.425 trasplantes de órganos que se dividen en 2.700 trasplantes renales, 1.034 hepáticos, 336 pulmonares, 278 cardíacos, 73 de páncreas y 4 intestinales. Además, la actividad de trasplante de donante vivo también se ha conseguido mantener, con un total de 257 renales y 11 hepáticos.

Además de este 2020 podemos destacar datos muy positivos, como los 197 trasplantes infantiles, récord de actividad pediátrica en la historia de la ONT lo que demuestra que el Plan Estratégico "50x22" está dando

sus frutos.

La lista de espera de pacientes pendientes de un órgano se ha mantenido en niveles de 2019, habiendo a 31 de diciembre de 2020 4.794 personas a la espera, de los cuales 92 son niños.

En cuanto a la edad de los donantes, más de la mitad (54,1%) supera los 60 años, el 28% supera los 70 y un 5,4% los 80. La edad máxima de un donante efectivo se sitúa en 90 años, quien permitió realizar un trasplante de hígado y dos renales.

Las negativas a la donación se sitúan en un 14%. Este porcentaje se reduce a un 10% en el caso de los donantes en asistolia.

Fuente: FNETH

DÍA INTERNACIONAL DEL NASH

Campaña de sensibilización

Madrid, a 11 de junio de 2021

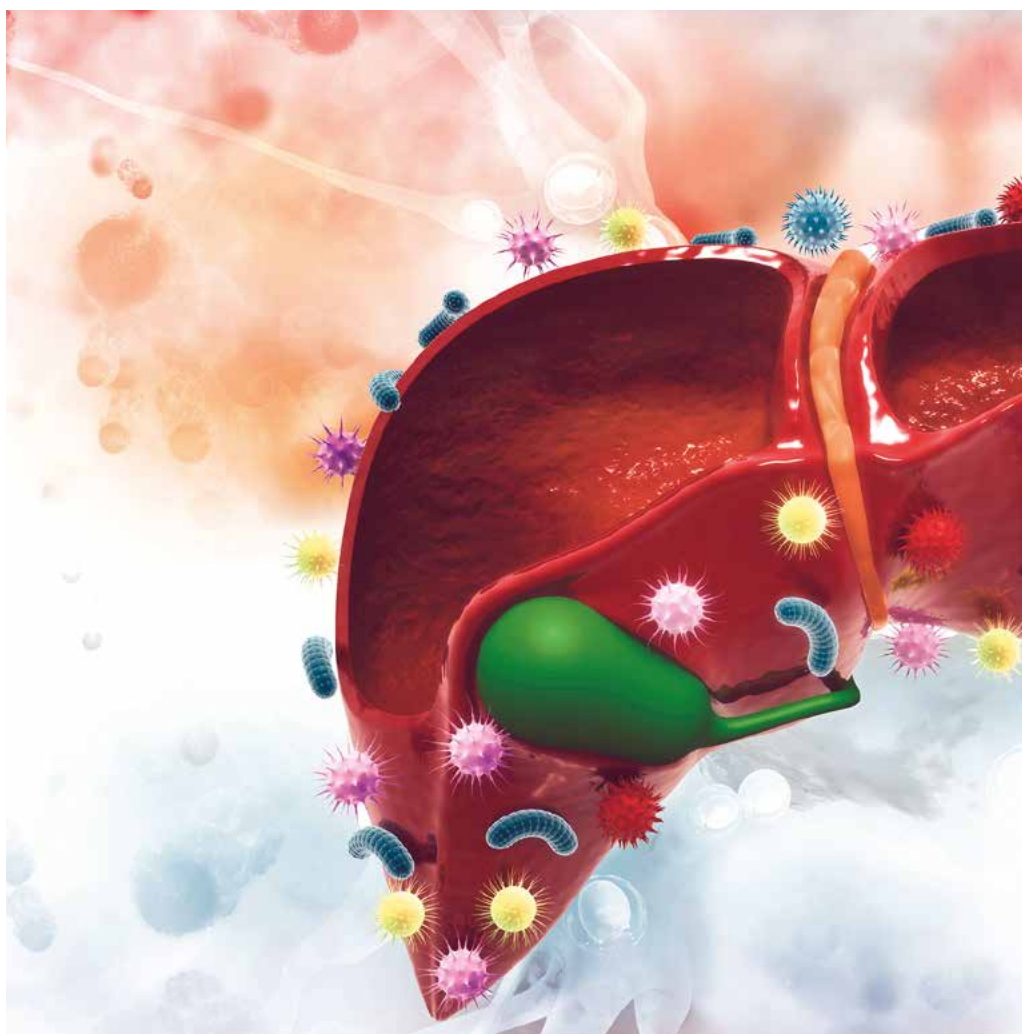
Esta semana y con motivo de la celebración del Día Internacional del NASH, la Federación Nacional de Enfermos y Trasplantados Hepáticos (FNETH) en representación de los pacientes y la Asociación Española para el Estudio del Hígado (AEEH) representando al colectivo de médicos, enfermeras e investigadores en enfermedades hepáticas, han decidido unirse para emprender una campaña de sensibilización sobre esta enfermedad.

La Enfermedad Hepática por depósito de grasa no alcohólica, EHNA, en castellano, es una enfermedad crónica y silenciosa en la que la grasa se acumula progresivamente a lo largo de los años en cantidades anormalmente altas en el interior del hígado. Estos depósitos de grasa no provocan ningún síntoma, pero pueden desencadenar una respuesta inflamatoria a nivel hepático denominada esteatohepatitis no alcohólica (NASH en su acrónimo en inglés) que con el paso del tiempo puede conducir al desarrollo de cirrosis hepática y/o cáncer de hígado. Sus causas son variadas, pero sabemos que está estrechamente relacionada con los hábitos de vida sedentarios, una dieta hipercalórica,

el sobrepeso y la diabetes entre otras patologías asociadas al denominado síndrome metabólico.

En nuestro país se estima que el 25% de la población adulta tiene un hígado graso o esteatosis hepática, y aproximadamente un 5% han desarrollado inflamación crónica, denominada NASH, con un grado de fibrosis (cicatrización) variables. En los

últimos años hemos visto un rápido incremento de los casos de cirrosis hepática causados por esta enfermedad y de indicaciones de trasplante hepático. En la actualidad, se estima que aproximadamente 9 millones de personas están afectadas en mayor o menor grado por esta enfermedad en España, de las cuales 1.8 millones presentan una





forma más severa denominada esteatohepatitis (NASH) y más de 200.000 padecen ya un daño hepático avanzado/cirrosis por esta causa.

En el momento actual no disponemos de ningún tratamiento médico que actúe selectivamente sobre los mecanismos que desencadenan el depósito de grasa o de aquellos que activan los procesos de inflamación y fibrosis (cicatrización), aunque hay un número importante de ensayos clínicos en fases avanzadas con resultados prometedores. Las únicas medidas que ha demostrado un beneficio objetivo son el cambio en los hábitos de vida, la pérdida

de peso y el ejercicio físico.

Es por ello que, tanto desde el colectivo de pacientes como por parte de la AEEH, hemos considerado necesario ir un paso más allá este año en lo que a sensibilización se refiere. A tal efecto, durante toda la semana se ha establecido una campaña informativa en redes sociales, para la cual se han elaborado materiales en forma de infografías acompañadas por el hashtag de uso internacional #NASHday. Además, hemos tratado de involucrar a profesionales del sector de la nutrición y del deporte en esta campaña. Con este objetivo, además de materiales informativos, se han elaborado dos infografías con consejos prácticos sobre alimentación y vida activa fáciles de adoptar en el día a día para el conjunto de la población. Estos son los pilares básicos tanto para la prevención como para el tratamiento de la enfermedad del hígado graso y es por eso que pretendemos hacer especial hincapié en ellos.

Dicha campaña ha supuesto un éxito de proporciones considerables debido a la necesidad de concienciación social sobre esta enfermedad, a la cual han contribuido tanto FNETH como la AEEH durante todos estos años.

Tanto FNETH en representación de todas sus asociaciones regionales, como la AEEH, creemos que es el momento de que las sociedades española e internacional conozcan el alcance de una enfermedad silenciosa, que afecta a millones de personas debido al perjudicial estilo de vida que lleva gran parte de la población. Por

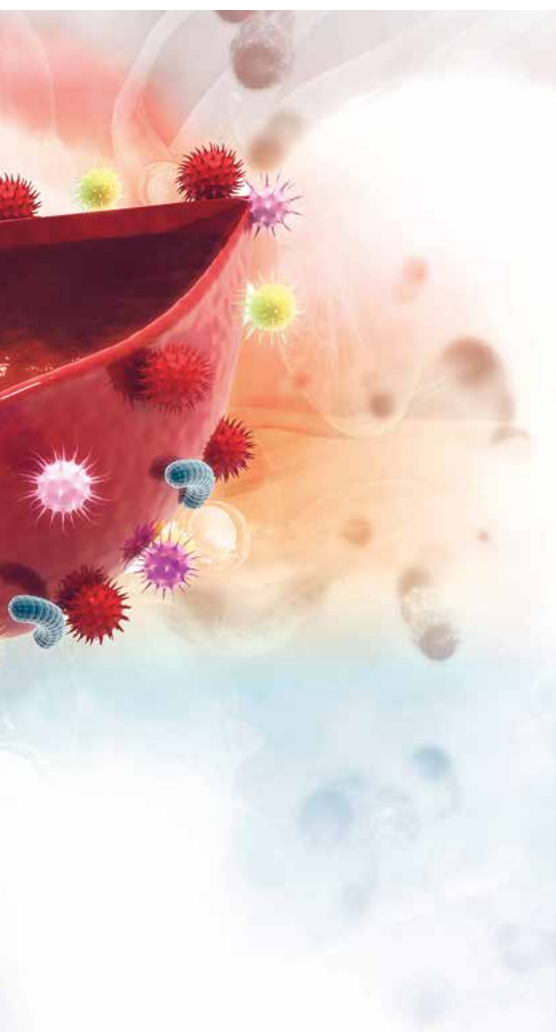
este motivo, nuestro compromiso por la sensibilización del NASH y la prevención de la enfermedad es firme.

El compromiso de la AEEH y de FNETH por la sensibilización e información sobre el NASH va más allá de la puesta en marcha de esta campaña por el #NASHday. Es por ello, que el conjunto de hepatólogos representados en la AEEH y con la colaboración de los pacientes representados por FNETH, presentan el lunes en el marco del Congreso Anual de la AEEH, el Libro Blanco del NASH. Un documento que pretende poner sobre la mesa cuestiones básicas relacionadas con esta enfermedad cada vez más común en España y dotar a profesionales y pacientes de una guía eficaz en la lucha contra el NASH.

EVA PÉREZ BECH, PRESIDENTA DE FNETH

"Desde el colectivo de pacientes hepáticos que FNETH representa, queremos transmitir nuestro compromiso en la lucha contra esta enfermedad silenciosa que es el NASH.

Para ello, consideramos fundamental sensibilizar a la población general sobre una enfermedad muy desconocida para el gran público a pesar de que está demostrando tener una enorme prevalencia en nuestra sociedad. Desde FNETH queremos ayudar a prevenir dicha enfermedad, educando en buenos hábitos de vida e informando sobre los riesgos de la misma, pero también queremos promover la investigación pública y privada de una pato-





logía que de momento no tiene tratamientos efectivos”.

DECLARACIONES DE RAÚL ANDRADE, PRESIDENTE DE LA AEEH

“En nombre de la AEEH quiero subrayar la importancia que este día tiene para concienciar a la población de la existencia de una enfermedad hepática, muy relacionada con el estilo de vida, y que ya constituye una auténtica pandemia hepática global. Quiero también agradecer a la FNETH su compromiso sanitario y social en el combate contra esta y otras enfermedades del hígado. La labor de sociedades de pacientes como la FNETH es esencial para poner en valor la investigación ante los poderes públicos y entidades privadas, y para que el mensaje de cambios en los hábitos de vida tan necesarios para el control del NASH llegue de verdad a todos los estratos de la sociedad”.

En la Federación Nacional de Enfermos y Trasplantados Hepáticos (FNETH) trabajamos para lograr una sociedad sensible, consciente e informada sobre la donación de órganos y enfermedades que conducen al trasplante hepático. Una sociedad en donde todos los enfermos y transplantados hepáticos cuenten con las mismas oportunidades, sin importar su condición socio-económica y tengan igualdad de oportunidades para acceder en condiciones de equidad a la atención especializada que requieren en cualquier punto de España. Para ello FNETH trabaja con la comunidad científica a nivel nacional, junto a la Asociación Española para el Estudio del Hígado (AEEH) y la Sociedad Española de Trasplante Hepático (SETH) y también cómo no con la comunidad asociativa, perteneciendo a COCEMFE en lo relativo a Espa-

ña y a la European Liver Patients Association (ELPA) en el ámbito internacional.

La AEEH es la Sociedad científica que agrupa a más de 1100 profesionales en España que trabajan en el campo de las enfermedades del hígado. Esta Sociedad científica lidera el registro nacional de enfermedades hepáticas por trastornos metabólicos relacionados con la grasa (HEPAmet), uno de los más importantes a nivel mundial y considerado de referencia en el estudio esta enfermedad.

Para más información contactar con:

AEEH

Secretario AEEH; Juan Turnes

915 551 119

juanturnes@aeeh.es

ww2.aeeh.es

*C/ Sor Ángela de la cruz nº8 1ªA,
28020*

MADRID



TEXTO M^a Luisa García

No hace mucho estuve en el maravilloso Museo de Historia de Madrid y comparto con vosotros su historia y contenido.

Este museo fue creado en 1929 como Museo Municipal con la voluntad de ser la memoria histórica de la ciudad. Su primer director fue el célebre poeta Manuel Machado.

Está instalado en el antiguo Hospicio de Madrid, edificio construido durante el reinado de Felipe V, entre 1721 y 1726, por el arquitecto Pedro de Ribera, autor de la fachada principal y de la espléndida portada, obra maestra del barroco español.

El museo explica la evolución de la ciudad desde su transforma-

ción en la Corte de la monarquía española en 1561, cuando era un pueblo, hasta convertirse en una ciudad moderna y cosmopolita de las primeras décadas del siglo XX.

Las principales colecciones del museo (estampas, pinturas, fotografías, postales, dibujos, porcelana, abanicos) muestran la evolución histórica y urbana de la ciudad, las artes, la vida cotidiana y las costumbres de los madrileños.

En estas colecciones se muestran vistas, paisajes, edificios, monumentos, calles y plazas de Madrid, así como una rica iconografía de personajes, reyes, políticos, artistas, nobles. Escenas de género, costumbristas, satíricas y mitológicas pueblan los óleos y estampas, países de abanicos y delicadas figuras de porcelana de

la fábrica de Buen Retiro.

Entre sus piezas más significativas se encuentran la Alegoría de Madrid de Francisco de Goya y una de las maquetas históricas más importantes de Europa, el Modelo de Madrid (1830), que por su precisión y detalle tiene un incalculable valor documental.

El Museo está organizado en 4 plantas, en la planta -1 encontramos la sala de cartografía y maquetas, en la planta 0 está dedicado a Madrid en el período de 1561 a 1700 Villa, Corte y Capital de dos mundos, la planta 1 comprende desde el año 1700 hasta 1814 Centro ilustrado del poder y finalizamos en la planta 2 con el período de 1814 a 1900 El sueño de una ciudad nueva.

Os recomiendo una visita para ver la evolución de la ciudad.

NOS VAMOS DE MUSEOS







PROTÉGETE, PORQUE CADA PRIMAVERA, VERANO, OTOÑO E INVIERNO SALE EL SOL.

Es conveniente aplicarte protector solar cada día en las zonas expuestas al sol antes de salir de casa y repetir la aplicación cada dos horas, especialmente si has sudado o te has mojado.

Debemos ser conscientes que las radiaciones del sol nos afectan todo el año.

En nuestro territorio tenemos unas 2600 horas de sol en el transcurso del año y nos hemos de proteger del sol cada día.

Las radiaciones solares tienen diversos efectos sobre la piel:

- La radiación ultravioleta (UVA y UVB) provoca hiperpigmentación, fotoenvejecimiento y puede causar cáncer de piel.

- La radiación infrarroja A (IRA) provoca sensación de calor e insolaciones, potencia el efecto de la radiación ultravioleta y causa fotoenvejecimiento.

- La luz visible de alta energía (HELV) causa fotoenvejecimiento y manchas.

ALGUNOS FACTORES AFECTAN LA INTENSIDAD SOLAR TODO EL AÑO:

- Cada 300 metros de altitud, aumenta un 4% la intensidad de la radiación.

- La superficie de la tierra, refleja la radiación solar. La nieve lo hace un 85%, el agua en alta mar, en un 25% y la arena, en un 15%.

- En los trópicos, el sol está muy próximo y toca con más intensidad.

HAY MUCHAS MANERAS DE PROTEGERSE DEL SOL

- Evitar exposiciones prolongadas y evitar quemaduras.

- No exponerse durante las horas de más insolación (entre las 12 y las 16 horas).

- Utilizar ropa y gafas de sol que protejan de las radiaciones solares.

- Aplicar protectores solares a diario en las zonas descubiertas, no olvidar las orejas, la nariz, los labios, la calva y los pies.

- Las cremas autobronceadoras y los protectores solares orales no sustituyen a los protectores solares aplicados en la piel.

- Proteger todo el cuerpo de la radiación solar, especialmente a los niños y a la gente mayor.

MEDICAMENTOS Y SOL, FOTOSENSIBILIZACIÓN

Pregunta a tu médico o farmacéutico qué medicamentos pueden generar problemas si te expones al sol. Algunos son usados en caso de: Dolor e inflamación, Colesterol alto, Alergia, Insomnio, Hipertensión arterial, Trasplantes, Acidez estomacal, Infecciones bacterianas, Anticonceptivos, Depresión, Acné.

Si tomas medicamentos fotosensibilizantes y te expones al sol pueden aparecer ampollas y sarpullidos en la zona expuesta. En algunos casos, la reacción aparece entre 12 y 72 horas, con una reacción más generalizada con eczema, edema y picor.

Pide a tu médico o farmacéutico que te aconseje sobre cuál es el mejor protector solar para ti.

Colaboración: Colegio de Farmacéuticos de Barcelona, Hospital Universitario Clínic de Barcelona, #AtencióPell365

ATENCIÓN

piel 365





TURISMO EN BRIHUEGA

TEXTO M^a Luisa García

Brihuega se encuentra situada en la parte occidental de la provincia de Guadalajara, en el corazón de la denominada comarca de la Alcarria Alta.

Cuenta con una población cercana a los 3.000 habitantes, repartidos en la cabecera de la comarca y sus trece pedanías y con unas excelentes comunicaciones por carretera con Guadalajara y Madrid por la A-II (a tan sólo 90 Km. de Madrid).

Brihuega posee uno de los conjuntos monumentales más importantes de toda la provincia, siendo declarada en 1973 Conjunto Monumental Histórico-Artístico por su casco antiguo, lo que ha propiciado que se convierta en un centro permanente de atracción turística.

HISTORIA

Aunque existen vestigios celtíberos y visigodos, es en la Edad Me-

dia cuando Brihuega aparece por primera vez en la historia como un núcleo importante de población bajo el nombre de "Castrum Brioca", o castillo sobre la roca.

Tras haber vivido una temporada en el castillo de Brihuega, el rey Alfonso VI de Castilla donó la villa a la mitra toledana, iniciándose uno de los momentos de máximo esplendor de Brihuega.

Bajo el señorío del Arzobispo don Rodrigo Ximénez de Rada se erigen los principales monumentos religiosos, como las iglesias de San Felipe y Santa María y la capilla gótica del castillo de la Piedra Bermeja.

La Edad Media permitió la llegada de todo tipo de gentes y religiones, favoreciendo el comercio, la industria y una intensa actividad urbanística y artística, de la que tan espléndidos ejemplos han llegado a la actualidad.

Los tres últimos siglos de su

historia están salpicados de sucesos bélicos decisivos en la historia de España: en 1710, vivió la "batalla de Villaviciosa" y el "asalto de Brihuega", acontecimientos determinantes para el acceso de la dinastía borbónica al trono. En 1808 fue escenario de la lucha de los franceses durante la Guerra de la Independencia y, finalmente, en 1937 en plena Guerra Civil, Brihuega es ocupada por las tropas italianas, que enfrentadas con las tropas republicanas produjeron una de las batallas más nombradas de toda la guerra.

LUGARES DE INTERÉS

Real Cárcel de Carlos III: Mandada construir en 1781 durante el reinado de Carlos III para sustituir la anterior de Felipe II. A partir de entonces ha tenido diversos usos, como escuela, academia de música o biblioteca. Desde 2011 alberga la Oficina Municipal de Turismo de Brihuega, que ofrece al visitante interesante información de la Villa y su comarca.

Castillo de la Piedra Bermeja: Construido en un principio por los árabes y ampliado más tarde por los cristianos. En el siglo XII se convirtió en palacio-fortaleza más propio de señores feudales que de guerreros. Cuenta con un recinto amurallado muy bien conservado y con una capilla de estilo gótico cisterciense, decorada con motivos mudéjares.

Murallas: Su construcción debió iniciarse en el siglo XII y



probablemente fue el arzobispo Don Rodrigo Ximénez de Rada el encargado de completarlas en el siglo XIII. A día de hoy, quedan importantes vestigios en todo el perímetro de la población, conservándose dos de las puertas de acceso principales, como son el Arco de Cozagón y la Puerta de la Cadena.

Iglesia de Santa María de la Peña: Construida a principios del siglo XIII por orden del arzobispo Ximénez de Rada, es un perfecto ejemplo de la arquitectura cisterciense por su carácter de pureza y renovación. Está consagrada a la patrona de la Villa y en su interior se conserva una talla románica de

la Virgen de la Peña.

Iglesia de San Felipe: Data del siglo XIII y es una de las construcciones más bellas de la Villa, en estilo románico de transición al gótico.

Un incendio en 1904 arrasó toda la techumbre y el interior. Su posterior reconstrucción no hizo sino aumentar su esbeltez y sobriedad.

Iglesia de San Miguel: Posee una interesante portada románica de transición al gótico. El estilo que inspiró el templo conecta con el más puro estilo mudéjar toledano.

En la actualidad está desacrali-

zada y en ella se celebran diversos actos culturales.

Convento de San José: Fundado en 1619 por Juan de Molina, lo habitaron frailes de la reforma franciscana de San Pedro de Alcántara.

Tras la desamortización de Mendizábal, se convirtió en hospital, cárcel y escuela. Actualmente alberga el Museo de Miniaturas del Profesor Max, así como la Sala de Exposiciones y el Museo de Historia de Brihuega.

Real Fábrica de Paños y sus Jardines: Su construcción comienza durante el reinado de Fernando VI y concluye durante el



de Carlos III. Se convirtió en una de las Reales Fábricas más importantes de España y es un ejemplo singular de arquitectura industrial del siglo XVIII.

Los Jardines se construyeron a mediados del siglo XIX sobre una terraza que ofrece unas magníficas vistas al Valle del Tajuña, un espacio sosegado donde reposan la felicidad y el aire de la ciudad antigua.

Arquitectura Popular y Fuentes Brihuega participa de la estructura típica de los núcleos urbanos de la Alcarria; calles estrechas y sinuosas, protegidas por aleros, balcones y arquillos que comunican calles entre sí, con importan-

tes restos de soportales. Además se caracteriza por la abundancia de manantiales subterráneos, que dan lugar a sus bellas fuentes, que son un magnífico ejemplo de la conservación de su patrimonio.

El Turismo Activo tiene una gran presencia en Brihuega. Bosques de encinas y queji-gares y la agricultura de secano del páramo, las pequeñas huertas, los olivares y las plantas aromáticas, lavanda, espliego, romero, tomillo o salvia, de las cuestas y valles, que han proporcionado el asentamiento de colmenas para la producción de la miel.

Entre sus fiestas destaca el Encierro, Fiesta de Interés Turístico Regional, es uno de los más an-

tiguos de España, de siglo XVI. Es un encierro peculiar ya que es celebrado en el campo.

Otra de las citas que no puedes perderte es el Festival de la Lavanda. Cada mes de julio desde 2015 los campos de la comarca de Brihuega se visten de morado e impregnan el aire con el aroma de Lavanda, un verdadero espectáculo que despierta los sentidos. En honor a la nueva recolecta tiene lugar cada año el Festival de la Lavanda, con conciertos únicos al atardecer. Los invitados vestidos de blanco se mezclan con los campos morados, la puesta de sol, el aroma de la Lavanda y la música para disfrutar de una experiencia única e inolvidable.

LAS ISLAS NO SON SOLO PLAYAS

LAS ISLAS SON UN TERRITORIO DE GRAN BELLEZA NATURAL Y PAISAJÍSTICA. OS INVITAMOS A VISITAR ALGUNOS DE LOS ATRACTIVOS DE LAS ISLAS BALEARES Y DE LAS CANARIAS PARA RELAJAROS EN LA NATURALEZA. Y QUE CONSTE QUE NO SON SOLO PLAYAS.

TEXTO Nuria Blasco

P.N. de la Caldera de Taburiente, La Palma

NATURALEZA Y CIELO PUROS

El parque Nacional de la Caldera de Taburiente es una gran grieta de más de 8 km. de diámetro cubierta de pino canario, es el resultado de los desprendimientos provocados por las erupciones volcánicas. Es un espacio de gran belleza, con numerosos saltos de agua, cascadas y riachuelos, y gran riqueza de fauna y flora. Su punto más alto, el Roque de los Muchachos, es un lugar privilegiado para ver las estrellas.

Las Dunas de Corralejo, Fuerteventura

LITORAL DE AGUAS TURQUESAS

Es uno de los tesoros naturales mejor guardados de las Canarias. Un campo de dunas que se mueven al ritmo que le marcan los vientos alisios desde el continente africano. Arena blanca sobre un suelo volcánico de color ocre, el malpaís canario. Y en el litoral, playas de aguas turquesas bordean las dunas de 9 km., el paraíso de los surfistas.



Islote de Es Vedrà, Ibiza

LA MAGIA DE ES VEDRÀ

Este islote del suroeste de Ibiza es tan querido como considerado mágico. Luces sumergidas, ovnis, barcos que pierden el rumbo... Son algunas de las leyendas que circulan. Lo que seguro que podréis ver será una puesta de sol fantástica desde la Torre des Savinar. No se puede visitar para preservar su riqueza natural, pero se puede navegar a su alrededor.

Los alimentos de la primavera

Con la llegada de la primavera, nuestra despensa se llena de frutas, verduras y hortalizas riquísimas, con abundancia de vitaminas y nutrientes que fortalecen el organismo ante la temida astenia primaveral.

AJO TIERNO

Calorías: 39 Kcal. (100 g.)

Sano por: Es rico en vitaminas del grupo B. Ayuda a combatir infecciones, a controlar la hipertensión, así como los niveles altos de colesterol, ¡Y mantiene las resfriados y las afecciones pulmonares a raya!

Ideal para consumir: marzo y abril.

BRÓCOLI

Calorías: 32,5 Kcal. (100 g.)

Sano por: Rico en vitaminas A y C, calcio, potasio, fósforo y hierro, es una de las verduras más nutritivas. Excelente para combatir la anemia y prevenir el cáncer, y un alimento perfecto si se está a dieta.

Ideal para consumir: mayo y junio

ESPÁRRAGO VERDE

Calorías: 18 Kcal. (100 g.)

Sano por: Es uno de los vegetales más rejuvenecedores y, por su alto contenido en agua y fibra, es ideal para adelgazar y mejorar el tránsito intestinal. Su alto contenido en vitamina A ayuda a mejorar la visión, la piel y el sistema inmunológico.

Ideal para consumir: de marzo a mayo.

ESPINACA

Calorías: 22 Kcal. (100 g.)

Sana por: Es una de las verduras de hoja verde con mayor riqueza en vitaminas y minerales. Es buenísima para reforzar el sistema inmunológico, prevenir infecciones, fortalecer los huesos, controlar el colesterol y bajar la hipertensión.

Ideal para consumir: marzo y abril.

GUISANTE

Calorías: 83 Kcal. (100 g.)

Sano por: Abre el apetito, facilita el sueño y sube el ánimo. ¿Quién pide más? Al ser una excelente fuente de fibra y vitaminas A, C y ácido fólico, su consumo es recomendable para mujeres embarazadas.

Ideal para consumir: abril y mayo

AGUACATE

Calorías: 160 Kcal. (100 g.)

Sano por: Cargado de grasa saludable, resulta beneficioso para reducir las tasas de colesterol en sangre. Asimismo, relaja el sistema nervioso, por lo que está indicado en situaciones de estrés físico y mental. Muy recomendable para deportistas y embarazadas.

Ideal para consumir: marzo y abril.

ALBARICOQUE

Calorías: 39,7 Kcal. (100 g.)

Sano por: Ideal para digestiones pesadas y para mejorar el tránsito intestinal. Sus propiedades antioxidantes son beneficiosas para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y degenerativas.

Ideal para consumir: mayo y junio.

CEREZA

Calorías: 58 Kcal. (100 g.)

Sana por: Algo más calórica que otras fuentes, es rica en vitaminas A y C. Tiene múltiples beneficios: es diurética, antioxidante, ayuda a combatir el insomnio y la osteoporosis y a prevenir la pérdida de memoria.

Ideal para consumir: mayo y junio.

FRESA

Calorías: 40 Kcal. (100 g.)

Sana por: Es una de las frutas más refrescantes y sanas que hay y nos aporta grandes ventajas. Rica en vitamina C, es desintoxicante, antioxidante, antiinflamatoria y, lo mejor de todo, ayuda a combatir el cansancio físico y sentirnos más alegres.

Ideal para consumir: mayo y junio

NÍSPERO

Calorías: 46 Kcal. (100 g.)

Sano por: Su alto contenido en fibra (pectina) lo convierte en un buen laxante natural. Además, es diurético, es bueno para el hígado y para los diabéticos. Es saciante y poco calórico, por lo que ayuda a bajar peso.

Ideal para consumir: mayo y junio

ATÚN

Calorías: 150 Kcal. (100 g.)

Sano por: Rico en ácidos grasos Omega 3, es bueno para el corazón y perfecto para deportistas, puesto que ayuda a ganar músculo sin grasas ni calorías. También destaca por su vitamina D, que mantiene los huesos sanos y fuertes.

Ideal para consumir: de marzo a junio.

CORDERO

Calorías: 250 Kcal. (100 g.)

Sano por: Su destacado aporte en vitaminas del grupo B ayuda a mejorar las defensas y a disminuir el cansancio y la fatiga.

Ideal para consumir: de marzo a mayo





Los alimentos del verano

El verano es la época de las frutas refrescantes y sabrosas para mantenernos bien hidratados frente al calor. Las verduras y hortalizas de esta temporada nos dan también las mejores combinaciones, como el riquísimo gazpacho.

BERENJENA

Calorías: 20 Kcal. (100 g.)

Sana por: Además de proteger el hígado y proporcionar antioxidantes, aporta muy pocas calorías. Contiene fibra y otras sustancias que ayudan a disminuir el colesterol y a controlar los niveles de azúcar.

Ideal para consumir: de julio a septiembre

CALABACÍN

Calorías: 20 Kcal. (100 g.)

Sano por: Ideal para quienes quieren adelgazar, gracias a su alto contenido en fibra, agua y escasas calorías. También es aconsejable para hipertensos y personas con problemas digestivos.

Ideal para consumir: de junio a agosto

JUDÍA VERDE

Calorías: 31 Kcal. (100 g.)

Sana por: Es una buena fuente de fibra soluble, que ayuda a disminuir el nivel de colesterol y ralentiza la llegada de azúcares a la sangre, lo que beneficia a los diabéticos. Por su gran cantidad de ácido fólico, es una gran aliada para las embarazadas.

Ideal para consumir: de junio a septiembre.

LECHUGA ROMANA

Calorías: 17 Kcal. (100 g.)

Sana por: Versátil y nutritiva, es mucho más que la base de una buena ensalada. Es un alimento muy adecuado para aliviar el dolor y combatir el estrés y el insomnio. ¡Un sedante natural!

Ideal para consumir: junio y julio

PEPINO

Calorías: 16 Kcal. (100 g.)

Sano por: Muy ligero y nutritivo para combatir el calor, su bajo aporte calórico lo convierte en la hortaliza idónea para perder peso. Su vitamina C es esencial para estimular el sistema inmunitario.

Ideal para consumir: de junio a septiembre.

PIMIENTO

Calorías: 27 Kcal. (100 g.)

Sano por: Muy rico en vitamina C, sobre todo el rojo, vitamina A y vitamina B6, entre sus beneficios están reforzar las defensas, proteger la vista, el aparato digestivo y la salud cardiovascular. Consúmelo también si tienes las piernas cansadas.

Ideal para consumir: de junio a septiembre

TOMATE

Calorías: 18 Kcal. (100 g.)

Sano por: Su llamativo color lo convierte en el rey de las ensaladas y en un alimento que nos preserva de las infecciones. Además, protege contra las enfermedades cardiovasculares y degenerativas y mejora la salud de los ojos.

Ideal para consumir: de julio a septiembre.

MELOCOTÓN

Calorías: 37 Kcal. (100 g.)

Sano por: Esta sabrosa fruta apacigua la mente y mejora el ánimo. Destaca por sus vitaminas y su contenido en

betacaroteno, esencial para la vista y el sistema inmunológico.

Ideal para consumir: de julio a septiembre.

MELÓN

Calorías: 36 Kcal. (100 g.)

Sano por: Su riqueza en agua, potasio, ácido fólico y vitaminas antioxidantes lo convierten en un alimento ligero y muy saludable, y en un aliado para perder peso.

Ideal para consumir: de julio a septiembre.

PERA

Calorías: 46 Kcal. (100 g.)

Sana por: Superrefrescante y rica en azúcares, es ideal para los deportistas. También es diurética, depurativa, laxante y sedante.

Ideal para consumir: de julio a septiembre.

SANDÍA

Calorías: 30 Kcal. (100 g.)

Formada en un 93% por agua, ayuda a combatir el calor y a refrescarnos. Y no sólo eso. También protege a la piel del sol y previene las enfermedades cardiovasculares.

Ideal para consumir: de junio a agosto.

SARDINA

Calorías: 208 Kcal. (100 g.)

Sana por: Rica en fósforo y en ácidos grasos Omega 3, es muy beneficiosa para el corazón y el colesterol, y una gran fuente de vitamina D.

Ideal para consumir: de julio a septiembre.



Los alimentos de otoño

No te dejes sumir en la nostalgia del otoño y prepárate para disfrutar del increíble sabor de los productos de esta estación y sus infinitas posibilidades.

Llegan los cítricos y otras frutas que reforzarán nuestro sistema inmune.

BONIATO

Calorías: 115 Kcal. (100 g.)

Sano por: Este alimento tan otoñal es rico en hidratos, proteínas, vitaminas, antioxidantes y minerales esenciales. Lo mejor es que aporta gran energía física y mental y ayuda a combatir infecciones.

Ideal para consumir: De octubre a diciembre

CALABAZA

Calorías: 28 Kcal. (100 g.)

Sana por: Esta hortaliza es buenísima para prevenir gripes y catarros y para luchar contra el envejecimiento. Su gran riqueza en antioxidantes nos garantiza una salud de hierro!

Ideal para consumir: septiembre y octubre

CHAMPIÑÓN

Calorías: 27 Kcal. (100 g.)

Sano por: Además de dotar de un excelente sabor a los platos, es altamente saciante y ayuda a adelgazar. Rico en selenio, tiene propiedades anticancerígenas, previene la anemia y mantiene el hígado sano.

Ideal para consumir: noviembre

COLIFLOR

Calorías: 25 Kcal. (100 g.)

Sana por: Esta hortaliza de intenso sabor es especialmente rica en vitamina C (combate los resfriados) y antioxidantes, que reducen el riesgo de envejecimiento celular. No hay excusa para no consumirla, porque también ayuda a prevenir la aparición de ciertos cánceres.

Ideal para consumir: noviembre y diciembre

PUERRO

Calorías: 40 Kcal. (100 g.)

Sano por: Rico en fibra (saciantes) y agua, es un alimento desintoxicante y un buen aliado para perder peso. Abre el apetito, facilita las digestiones y es muy recomendable en caso de catarros y bronquitis.

Ideal para consumir: de septiembre a diciembre

CAQUI

Calorías: 66 Kcal. (100 g.)

Sano por: Nutritivo y energético, es rico en betacarotenos (cuida la vista) y vitamina C, y tiene efecto laxante cuando está maduro. Recomendable para personas hipertensas y con afecciones cardiovasculares.

Ideal para consumir: diciembre

CASTAÑA

Calorías: 165 Kcal. (100 g.)

Sana por: Es un fruto de gran riqueza nutritiva, que aporta un chute de energía al organismo y ayuda a calmar el hambre. Rica en potasio, contribuye a evitar la retención de líquidos y la hipertensión, y su gran aporte de vitamina B previene resfriados, sobre todo si se comen crudas.

Ideal para consumir: de octubre a diciembre.

GRANADA

Calorías: 80 Kcal. (100 g.)

Sana por: Esta fruta de sabor agri dulce tiene un sinfín de beneficios: es buena

para el corazón, para la piel, para los huesos, para los riñones... ¡Y está riquísima, sola, en ensaladas o macedonias! Su bajo índice glucémico la convierte en una fruta indicada para los diabéticos.

Ideal para consumir: septiembre.

MANDARINA

Calorías: 37 Kcal. (100 g.)

Sana por: De sabor dulce, jugosa y aromática, es una fruta de gran valor nutritivo y una de las que más gusta a los niños. Su aporte en vitamina C protege de resfriados y gripes, aunque mayor es su riqueza en vitamina A, esencial para el buen estado de la vista, la piel y el cabello.

Ideal para consumir: noviembre.

MANZANA

Calorías: 52 Kcal. (100 g.)

Sana por: La sabiduría popular no se equivoca al afirmar que "una manzana al día del médico te libraría". Es, sin duda, el alimento imprescindible en cualquier dieta sana y equilibrada. Además de proteger el corazón, es saciante, drenante, regula el intestino y el colesterol, activa el cerebro y limpia los dientes.

Ideal para consumir: septiembre.

UVA

Calorías: 63 Kcal. (100 g.)

Sana por: Es la fruta más esperada del otoño. Jugosa y sabrosa, es, además, un tesoro de vitaminas y minerales. Entre otras cosas, es idónea para mejorar el estado de ánimo y reponerse del cansancio y actúa como un suave laxante.

Ideal para consumir: septiembre.





Los alimentos de invierno

Es tiempo de combatir el frío y fortalecer nuestras defensas con las verduras y hortalizas de la temporada. Los jugosos cítricos están en su mejor momento para darnos un chute de vitamina C y protegernos de los resfriados.

ACELGA

Calorías: 28 Kcal. (100 g.)

Sana por: Aunque nunca ha sido una verdura muy apreciada en la cocina, sus beneficios son múltiples: es buena para la anemia, el desarrollo del feto, los huesos y contra el estreñimiento. Y un alimento muy completo si se quiere adelgazar.

Ideal para consumir: de diciembre a marzo

ALCACHOFA

Calorías: 47 Kcal. (100 g.)

Sana por: Desde sus sabrosas hojas hasta su tierno corazón; en ella todo se aprovecha. Es la verdura que proporciona más fibra, lo que es un alivio para el estreñimiento, y es una gran protectora del hígado.

Ideal para consumir: de enero a marzo

APIO

Calorías: 14 Kcal. (100 g.)

Sano por: Rico en agua y pobre en hidratos de carbono, es una de las hortalizas más ligeras y menos calóricas. Es muy depurativo, ayuda a tener una buena digestión, a eliminar toxinas y a conciliar el sueño.

Ideal para consumir: de diciembre a marzo

ESCAROLA

Calorías: 20 Kcal. (100 g.)

Sana por: Esta "lechuga" de invierno ayuda a perder peso porque es saciante y diurética, y apenas aporta calorías. Su consumo está recomendado en casos de gota, hipertensión o retención de

líquidos.

Ideal para consumir: de diciembre a marzo.

DÁTIL

Calorías: 280 Kcal. (100 g.)

Sano por: Aporta vitaminas, minerales, carbohidratos, azúcares y fibra. Entre otros beneficios, tiene efecto laxante, mejora la salud cardiovascular y combate el cansancio y la pérdida de memoria.

Ideal para consumir: diciembre y enero.

KIWI

Calorías: 49 Kcal. (100 g.)

Sano por: Si hay alguna fruta eficaz para combatir resfriados y gripes, además de proporcionar defensas para evitar recaídas, ésta es el kiwi, ya que contiene dos veces más vitamina C que la naranja. Otra de sus grandes virtudes es favorecer el tránsito intestinal.

Ideal para consumir: de diciembre a marzo.

LIMÓN

Calorías: 29 Kcal. (100 g.)

Sano por: Este cítrico es un alimento imprescindible en cualquier cocina. Gracias a su vitamina C, su zumo es un remedio tradicional muy efectivo contra los típicos catarros, y muy recomendable en casos de anemia y diarrea.

Ideal para consumir: de diciembre a marzo.

NARANJA

Calorías: 36 Kcal. (100 g.)

Sana por: El cítrico invernal por excelencia llega cargado de vitaminas y minerales para reforzar nuestras defensas frente a los resfriados. Nos da energía, fortalece los huesos y actúa de escudo protector contra las enfermedades degenerativas.

Ideal para consumir: de diciembre a marzo.

PLÁTANO

Calorías: 85 Kcal. (100 g.)

Sano por: Su alto contenido en hidratos de carbono y potasio lo convierte en la fruta ideal para deportistas. También protege el corazón combate el estreñimiento y reduce la tensión arterial.

Ideal para consumir: de enero a marzo.

POMELO

Calorías: 37 Kcal. (100 g.)

Sano por: Además de protegernos contra gripes y resfriados y de ser un alimento idóneo en dietas adelgazantes, este cítrico es un gran aliado de las articulaciones, mantiene a raya el estreñimiento y previene el ictus.

Ideal para consumir: diciembre.

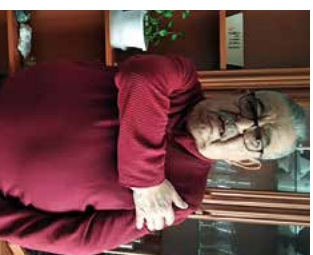
BACALAO

Calorías: 74 Kcal. (100 g.)

Sano por: Bajo en grasas y en calorías, este apreciado pescado blanco de invierno es ideal para dietas de control de peso, y su aporte en ácidos grasos Omega 3 contribuye a reducir los niveles de colesterol. Ojo al dato: también ayuda a combatir el estrés y las migrañas.

Ideal para consumir: de diciembre a marzo.





#YO ME
VACUNO

