



INDICE

Editorial
Entrevista a Mario López Payo
Entrevista a Patricia Casal
Entrevista a José Luis López-Alvarez Muiño
Cada historia conta. A esperanza nas enfermidades raras
Calendario de Actividades.

Tamén se comprobou que os pacientes con enfermidade renal crónica teñen un mellor control dos seus factores de risco: presión arterial, lípidos e diabetes. Isto repercute de forma positiva na súa saúde global.

O que sí sabemos a partir dos datos, é que as e os pacientes con enfermidade renal crónica en xeral, teñen un bo control: un bo control da presión arterial, dos lípidos, e en xeral teñen un maior control tamén de la da diabetes. Hai xente que pode estar mal controlada, pero en xeral hai un bo control.

Estos datos si que os coñezo de toda Galicia, e por eso son aplicables a toda a comunidade.

Cales son os próximos pasos para o Proxecto GaliON?

A experiencia comezou cun proxecto piloto en Mariñamansa (Ourense). Posteriormente, estendeuse a outros centros de saúde, e agora o obxectivo é que todos os centros de Galicia participen nel.

En Galicia hai xa unha serie de centros que van pilotar o estudo. O obxectivo final é que este sistema estea implantado en todos os centros de saúde da comunidade.

Dentro da súa experiencia, qué consellos daría a poboación para coidar a saúde renal e previr a enfermidades?

Os factores que debemos controlar son:

- Controlar os factores de risco cardiovascular: tensión arterial, lípidos, diabetes.
- Previr a obesidade e manter un peso saudable.
- Practicar actividade física diaria e regular.
- Realizar controis médicos periódicos, sobre todo en persoas maiores ou con factores de risco.

En resumo: dieta saudable e exercicio. Hai que manter un peso adecuado: non engordar. A prevención da diabetes e da hipertensión tamén é fundamental.

Cómo pode a poboación involucrarse ou participar no proxecto?

Como xa dixeran, seguindo as medidas preventivas básicas, que son as medidas preventivas de saúde pública elementais. Comer ben, e non comer alimentos procesados: facer a alimentación típica de Galicia, que é un país atlántico.

Procurar facer dieta e exercicio. E o que sempre lle decimos a xente, procurar non engordar xa que é a maior prevención da diabetes.



MAGOSTO

DE ALCER

COA ACTUACIÓN DE
ANDREA VELASCO



16 DE NOVIEMBRE 2025 - 13H

EMPANADA, COCIDO COMPLETO, PASTEIS, CASTAÑAS
CAFÉ, AUGA, REFRESCOS, VIÑO E CHUPITOS

SOCIOS 25 €

NON SOCIOS 27 €

MESA SOLIDARIA 27 €

ES31 2080 0403 51 3040025443

DOAZÓN BIZUM A 07312

Máis información e

confirmación de asistencia:

988 229 615 / 663 780 330

Antes do 12/11/2025 ás 11h

RESTAURANTE AIXIÑA

Cada historia conta: esperanza nas enfermidades minoritarias

MaríaJesús Castro Vilanova, Nefróloga do Complexo Hospitalario de Pontevedra

As **enfermidades minoritarias** son aquelas que afectan a un número moi pequeno de persoas: menos de 5 de cada 10.000 habitantes, pero o seu impacto pode ser profundo. En Nefroloxía atopamos varios exemplos: as nefropatías do coláxeno IV, a enfermidade de Fabry, a enfermidade de Dent, a síndrome hemolítica urémica atípica (SHUa) ou as síndromes nefróticas conxénitas, entre outras. Son patoloxías que con frecuencia aparecen en persoas mozas ou mesmo na infancia, a miúdo en varios membros dunha mesma familia, e que adoitan ter unha causa xenética.



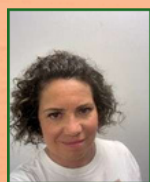
Un dos maiores retos é o atraso no diagnóstico. Os síntomas poden ser moi variados ou pouco específicos: cansazo, inchazón, presión arterial elevada ou alteracións nas análises de urina. En moito casos, o diagnóstico alcázase só despois de múltiples consultas e estudos. Con todo, cada vez existen máis motivos para a esperanza.

Os avances en xenética permitiron identificar as mutacións responsables e, nalgúns casos, desenvolver tratamentos dirixidos que poden frear a progresión do dano renal. Ademais, a creación de consultas especializadas e de equipos multidisciplinares facilita que os pacientes sexan atendidos por profesionais con experiencia específica, o que mellora notablemente o manexo e o pronóstico.

O apoio emocional e social tamén é fundamental. As asociacións de pacientes desempeñan un papel crave: ofrecen información, acompañamento e un espazo onde compartir experiencias. Saber que un non está só cambia por completo a forma de afrontar a enfermidade.

As enfermidades minoritarias do ril lémbrennos que, en medicina, cada paciente conta. O que é raro en cifras pode selo todo na vida de quen o padece. Por iso, seguir investigando, mellorar o acceso ao diagnóstico e dar voz aos pacientes son pasos esenciais para que o raro deixe de ser invisible.

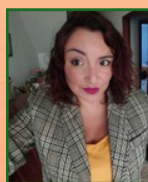
A Nova Xunta directiva de ALCER Pontevedra



Nuria Cruz
Presidenta



Manuel Cortizo
Vicepresidente 1º



Yolanda Paz
Vicepresidenta 2ª



Manuel Reiriz
Secretario



Francisco Castro
Tesoureiro



Diana González



Mª Carmen Suárez



Victor Mba Asumu



Mª de los Ángeles

Vogais



Federación
Alcer
Galicia

CALENDARIO DE EVENTOS



**AUTOBÚS
GRATUÍTO
DESDE TODAS
AS CIDADES
DE GALICIA**

VII XORNADAS DE PERSOAS CON ENFERMIDADE RENAL DE GALICIA

Salón de actos do Centro Social de Bertamirás

Ames - A Coruña

De 10:00 a 13:30 horas



30

**NOVIEMBRE
2025**

A CONTINUACIÓN ... XANTAR DE NADAL

Restaurante San Martiño

Estrada N-550, Nº 72 - Teo (A Coruña)