



Quén Somos? (p.2)
Editorial. (p.2.)

ALCER CORUÑA (p.3)

Unha vida de loita e esperanza.
A historia de Eva Veiga.
Presentación da Xunta Directiva

ALCER LUGO (p.4)

Dous irmáns, dúas historias
Actividades Recentes

ALCER OURENSE (p.5)

Comer ben para vivir mellor
Recomendacións e consellos para casos de emerxencia.

ALCER PONTEVEDRA (p.6)

Feira da Saúde e do Benestar.
Descobrir, desfrutar e conectar.

SAÚDO E AGRADECEMENTOS DO EQUIPO TÉCNICO (p.7)

PRÓXIMOS EVENTOS (p.8)

A Federación ALCER Galicia (FAG) é unha entidade sen ánimo de lucro, inscrita no Rexistro Central de Asociacións da Comunidade Autónoma de Galicia co núm. 2015/000245-2A e que ten o seu obxectivo básico **na mellora da calidade de vida das persoas que padecen enfermidade renal crónica** e garantir a igualdade no acceso aos servizos socio-sanitarios.

A Federación está composta polas 4 asociacións provinciais ALCER da Comunidade Autónoma de Galicia e as súas delegacións (A Coruña, Ferrol, Santiago de Compostela, Pontevedra, Vigo, Ourense e Lugo) as cais están integradas por persoas con enfermidade renal crónica en tratamento de diálise, transplantados do ril e persoas sensibilizadas con este tipo de enfermidade e a súa problemática.



Membros da Xunta Directiva

Editorial

O pasado día 25 de Xuño déuse lectura no Parlamento de Galicia a unha declaración institucional froito da colaboración entre a Federación Alcer Galicia, a Sociedade Galega de Nefroloxía, e a compañía farmacéutica Otsuka. A continuación reproducimos o seu contido.

Declaración Institucional do Parlamento de Galicia sobre a saúde renal

A enfermidade renal crónica (ERC) é un problema de saúde pública de crecente importancia en Galicia, en España e no mundo, pois afecta un número cada vez maior de cidadáns e cidadás. Estímase que aproximadamente unha persoa de cada sete galegas e galegos padece algún grao de ERC, e son máis de catro mil as que requiren tratamento renal substitutivo (diálise ou transplante) na nosa comunidade. A natureza silenciosa e progresiva da ERC fai que a detección temperá desta doenza sexa crucial para previr as comorbilidades asociadas á enfermidade renal e á progresión desta a estadios máis graves, resultando tamén nunha mellora da calidade de vida.

Consciente da importancia da saúde renal e do impacto da ERC na poboación, o Parlamento de Galicia declara:

1. **Compromiso coa prevención**: Promover campañas anuais de concienciación e educación sobre a saúde renal, dirixidas á poboación xeral e aos grupos de risco. Para tal efecto, o Día Mundial do Ril, en marzo de cada ano, podería ser o eixo central de cada campaña.
2. **Prevención e detección temperá**: A saúde renal non só impacta na progresión da enfermidade renal, senón tamén na saúde doutros órganos do sistema cardiovascular. De aí que sexa importante e crucial o seu tratamento precoz para previr estas complicacións e para retardar a progresión da enfermidade.
3. **Apoio social e acceso a tratamentos de modo individual**: O apoio psicosocial e laboral ás persoas con ERC e ás terapias renais substitutivas, diálise (hemodiálise domiciliar e diálise peritoneal) e transplante renal (incluíndo a doazón de vivo), son imprescindibles para os doentes con ERC poderen manter un proxecto de vida de calidade. 2
4. **Colaboración institucional**: Promover a colaboración entre as institucións sanitarias, as asociacións de persoas con ERC, os profesionais da saúde e a sociedade en xeral para abordar de maneira integral a ERC en Galicia. O apoio ás asociacións de persoas con ERC, mediante acordos de colaboración, é unha ferramenta que promoverá unha mellor saúde renal en Galicia.
5. **Investigación e innovación**: Apoio á investigación e á innovación no campo da nefroloxía, co obxectivo de desenvolver novas terapias e mellorar a calidade de vida das persoas con ERC. O Plan de Atención Integral á persoa con ERC é unha ferramenta aínda por desenvolver en Galicia.
6. **Reforzar a presenza da nefroloxía**: Fomentar a visibilidade e o protagonismo da nefroloxía na asistencia sanitaria e na sociedade en xeral como eixo central para acadar estes obxectivos.

O Parlamento de Galicia fai un chamamento á cidadanía, aos profesionais da saúde e do social, ás institucións públicas e ás entidades privadas para que se unan aos esforzos na prevención, a detección e o tratamento da ERC, co obxectivo de mellorar a saúde e a calidade de vida das galegas e dos galegos.

Coida os teus riles, coida a túa vida é un lema que nos lembra a importancia da saúde renal e a necesidade de actuarmos de maneira proactiva para previr e combater a ERC. O Parlamento de Galicia reafirma o seu compromiso con esta causa e convida toda a sociedade a se sumar a este esforzo colectivo.

UNHA VIDA DE LOITA E ESPERANZA: A HISTORIA DE EVA VEIGA



No corazón de Narón, vive unha muller cuxa forza resoa máis alá dos límites da súa enfermidade. A historia de Eva Veiga López, non é só un relato de sufrimento, senón un testemuño vibrante da capacidade do ser humano para afrontar a adversidade con dignidade, valor e un sorriso que ilumina a quen temos a sorte de coñecela

Eva, 54 anos, leva convivindo coa enfermidade renal crónica dende case o seu nacemento, con 10 anos foi a segunda persoa de Galicia portadora dun transplante de ril, na actualidade e dende hai 13 anos recibe o tratamento de hemodiálise, imprescindible para a vida pero que lle rouba enerxía pero, onde moitas persoas verían un muro insuperable, Eva atopou un espazo para a resiliencia. Cada sesión de diálise converteuse nunha oportunidade para a reflexión, para a conexión coas persoas que a rodean e para reafirmar o seu compromiso coa vida.

A súa traxectoria está salpicada de momentos difíciles, de hospitalizacións e de incertezas que poñen a proba a calquera. Pero é precisamente nesa vulnerabilidade onde nace a súa maior fortaleza. Eva nunca se rende. A súa loita converteuse nunha fonte de inspiración para a súa familia, para as súas amizades e para todos aqueles que temos a sorte de coñecela. A súa actitude positiva, a súa bondade inesgotable e a súa capacidade para atopar a beleza nos pequenos detalles son leccións de vida que nos lembra cada día.

Para os que formamos parte de ALCER Galicia, a historia de Eva non é só un caso clínico, é a nosa historia. Ela representa a alma da nosa federación, a esperanza, a solidariedade e a inquebrantable vontade de seguir adiante. É unha espalladora de vida que nos ensina que, a pesar das dificultades, o verdadeiro sentido da nosa existencia atópase na loita compartida e no apoio mutuo.

A historia de Eva Veiga é un faro de esperanza para todos as persoas con enfermidades renais, un recordatorio de que non estamos sós. É unha chamada a valorar a vida en toda a súa complexidade, a celebrar cada momento e a loitar por un futuro máis xusto e solidario. Grazas, Eva, por ser a nosa inspiración e a nosa voz. A túa forza e o teu exemplo fan de ALCER Galicia un fogar para todos.

ALCER CORUÑA, XUNTA DIRECTIVA, 30/03/2025



Rafael Rodríguez
Presidente



Alfredo Saborido
Vicepresidente



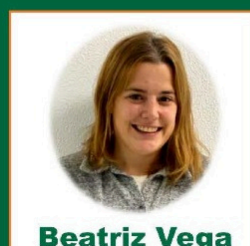
Iria Catoría
Vicepresidenta



María José Brión
Tesoureira



Francisco Encinar
Secretario



Beatriz Vega



Daniel Rodríguez
Vogal



Julia Redondo
Vogal



Ramón Rodríguez
Vogal



Rocio Sampedro
Vogal



Mario López
Vogal



Vanessa Enriquez
Vogal



Martín Flores
Vogal



Ana Mato
Vogal

DOUS IRMÁNS, DÚAS HISTORIAS

Presentámosvos a Alfonso e Javier, dous irmáns que comparten moito máis que o vínculo familiar. Debido a unha enfermidade hereditaria, ambos precisaron un transplante de ril. Alfonso foi transplantado por primeira vez en 1989 e novamente en 1994. Este 1 de maio de 2025 celebra 31 anos desde a súa segunda intervención. Javier recibiu o seu transplante en 1991 este 11 de setembro celebrará 34 anos. Xuntos celebran a oportunidade dunha nova vida.

Dúas historias paralelas que reflicten forza, esperanza e unha segunda oportunidade.

Como foi cando vos comunicaron que había un órgano dispoñible para vós?

Alfonso: Foi unha sorpresa. Levaba dez meses en diálise cando me chamaron. As dúas veces apenas tiveron que esperar. A noticia chegou rápido, e con ela unha mestura de emocións difíciles de explicar.

Javier: Sentín alegría e medo ao mesmo tempo. Alegría pero tamén medo por todo o proceso que viña por diante. No meu caso, solo estiven oito meses en diálisis.

Modificastes o estilo de vida desde o transplante?

Javier: Si, claro. A miña vida cambiou completamente. Puiden facer unha vida normal, volver ao deporte e recuperar a rutina. Foi como volver nacer.

Alfonso: Reafirmome no mesmo. A vida cambia por completo. Estudar e traballar mentres estás en tratamento é moi difícil.

Que mensaxe lle daríades ás persoas que están agardando por un transplante?

Javier e Alfonso: Que manteñan a ilusión e a confianza. Hai que crer que o ril vai aparecer. É fundamental que a xente entenda o importante que é doar: ese xesto pode regalar vida a outras persoas.



Alfonso e Javier, os protagonistas desta historia.

ACTIVIDADES RECENTES

REUNIÓN “10 ANOS CON MONITOR PORTATIL”

O pasado 21 de xuño, ALCER Lugo participou na reunión polo décimo aniversario da chegada da diálise domiciliar a Lugo, sendo o Servizo de Nefroloxía do Hospital Lucus Augusti o primeiro en traer esta técnica a Galiza.

A nosa presidenta, María José Otero, foi convidada a inaugurar esta xornada xunto a Jesús Calviño, Xefe do Servizo, e Ramón Ares, Xerente da Área Sanitaria de Lugo.

María José recibiu do Servizo de Nefroloxía un agasallo en recoñecemento da labor de ALCER Lugo na mellora da calidade de vida das persoas con ERC da nosa provincia e a súa contorna, así como un agradecemento público pola colaboración que dende hai anos temos con dito Servizo.

Ase mesmo tanto a psicóloga coma o traballador social da nosa entidade, participaron nunha mesa redonda sobre calidade de vida e hemodiálise domiciliar xunto a outros profesionais sanitarios e pacientes.⁸



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- 1 de outubro. Obradoiro: “Apoio e recursos para o coidador informal do paciente con enfermidade renal” através da Escola Galega de Saúde para cidadáns. No aula 1 parque infantil de tráfico. Parque da Milagrosa. Rúa Monte Faro S/n, Lugo.
- 16 de outubro. Programa da Deputación de Lugo “Coñece a túa provincia”: Excursión a Quiroga - Ribas de sil
- 19 de outubro. Jornadas XVIII Alcer Lugo. No salón de actos do Hospital Universitario Lucus Augusti (HULA).

COMER BEN PARA VIVIR MELLOR

Hoxe entrevistamos a **Uxía González Tumbeiro**, responsable do servizo de nutrición de Alcer Ourense dende 2024.

Qué chamou máis a túa atención cando comezaches a traballar en ALCER Ourense?

O que máis me chamou a atención cando empecei a traballar en Alcer foi ver dunha maneira directa como a alimentación individualizada xera cambios tan positivos na progresión da enfermidade renal, axudando a ralentizala e mellorando o benestar xeral do paciente, para poder ter unha vida máis plena e mellor a calidade de vida.

Atopaches algún rasgo común nos pacientes que trataches?

A maioría dos pacientes renais chegan moi desorientados respecto a súa alimentación, sinten que casi nada lles está permitido e que van a pasar fame, e eso desanimaos moito. Por iso, a educación e planificación individualizada son clave para que descubran que si podan ter unha alimentación variada e adecuada a cada situación persoal.

Chegados a este intre fálanos sobre a importancia dunha alimentación personalizada.

Como a enfermidade renal non é estática, senon progresiva, as necesidades nutricionais cambian a medida que avanza. A alimentación que pode ser adecuada nunha fase precoz da enfermidade, pode deixar de selo en estadios máis avanzados, ou se o paciente inicia algún tratamento como a diálise ou tra-lo transplante renal. Por iso, é fundamental adaptar a nutrición á situación clínica de cada paciente.

O máis importante é que os pacientes entendan que non se trata de seguir dietas excesivamente restritivas, xa que estamos ante unha enfermidade crónica e iso pode dificultar a adherencia a hábitos saudables. Por iso, resulta fundamental poñer o foco na educación nutricional e no proceso de aprendizaxe progresivo, permitindo que cada persoa saiba adaptar as súas necesidades a diferentes situacións da vida cotiá, como saír a cear ou participar nunha celebración, sen olvidarnos da importancia de desfrutar dos momentos especiais.

Dende que traballo en Alcer, son consciente do traballo que se leva a cabo dende as asociacións que loitan contra enfermidades, xa que acompañan ao paciente tanto no ámbito sanitario como no humano, favorecendo o seu benestar integral.

RECOMENDACIÓNS E CONSELLOS PARA CASOS DE EMERXENCIA

Nos últimos tempos tivemos ocasión de enfrontar diferentes situacións de emerxencia, como as provocadas polos **apagóns eléctricos**, ou as derivadas dos **incendios forestais**. Por iso vemos a necesidade de ofrecer unhas pautas xerais para os pacientes con enfermidade renal que se poidan atopar neste tipo de situacións.



Preparación

1. Garda sempre a túa credencial médica co diagnóstico, alerxias, tratamento e contacto do teu nefrólogo.
2. Ten á man unha lista de medicamentos e doses.
3. Prepara un kit de emerxencia con:
 - Medicamentos para polo menos 1 semana.
 - Auga embotellada (segundo indicación médica).
 - Alimentos non perecedoiros, baixos en sal e potasio.
 - Lanterna, pilas, radio portátil, cargador de móbil.
 - Suministros de diálise (se corresponde).

Durante a emerxencia

1. Mantén a calma e segue as instrucións das autoridades e do persoal sanitario.
2. Non interrompas o tratamento nin os medicamentos salvo indicación médica.
3. Evita consumir auga ou alimentos sen garantía de hixiene e seguridade.
4. Se estás en diálise:
 - Hemodiálise → localiza centros alternativos dispoñibles.
 - Diálise peritoneal → asegura limpeza e solucións en bo estado.

Comunicación e traslado

1. Informa de inmediato que es paciente con ERC se precisas axuda médica.
2. Entrega a credencial médica e a lista de medicamentos.
3. Ten sempre a man teléfonos de familiares, médico tratante e centros de saúde.

Lembra: Estar preparado salva vidas. A túa condición require coidados especiais, non deixes nada ó azar.



FEIRA DA SAÚDE E DO BENESTAR

Os días 26 e 27 de setembro celebrárase en Pontevedra a VI edición da Feira de Saúde e Benestar, popularmente chamada PonteSán.

PonteSán leva seis anos ofrecendo á cidadanía formación e información accesibles e de alta calidade sobre saúde e benestar. Por iso, este ano centraremos de cheo na crecente e preocupante *desinformación* e na importancia de verificar as fontes. Todo isto sen esquecer o importante traballo das *asociacións sociais e sanitarias*, que son un pilar fundamental para o acceso á información dos usuarios e as familias.

Entre as diversas actividades que se realizarán caben destacar diversos obradoiros, actividades de deporte adaptado ou andainas.

Un ano máis ALCER Pontevedra participará nesta feira, reivindicando a súa labor como entidade que proporciona acceso a información de calidade sobre enfermidade renal, doazón e transplante.



Stand informativo de ALCER Pontevedra na V edición del PonteSán celebrada no ano 2024

DESCOBRIR, DISFRUTAR E CONECTAR



ALCER PONTEVEDRA **Deputación Pontevedra**

PROGRAMA + CONVIVENCIA

CAMBADOS

Domingo 28 de setembro

Inscripción: 15,00€

O programa inclúe:

- Desprazamento de ida e volta en autobús (desde Vigo, Pontevedra e Vilagarcía)
- Visita guiada
- Xantar

Apúntate: 693 714 005

Cartel informativo da excursión anual de ALCER Pontevedra a Cambados.

O 28 de setembro terá lugar a excursión anual de ALCER Pontevedra na que este ano visitaremos Cambados.

A vila de Cambados, na provincia de Pontevedra, é un destino turístico de grande atractivo grazas a unha combinación única de historia, viño e mar. Cambados é amplamente coñecida como a capital do viño Albariño. As súas terras e clima son ideais para o cultivo desta uva, o que lle valeu a Denominación de Orixe Rías Baixas. O casco histórico de Cambados é un dos mellores conservados de Galicia. Paseando polas súas rúas pódense atopar auténticas xoias, coma o Pazo de Fefiñáns, o Poboado de San Tomé do Mar, o Museo do Viño e o Pazo de Bazán. Tamén se pode admirar a súa riqueza monumental, como no caso do Convento de San Francisco, a Ermida e Miradoiro da Pastora, as ruínas de Santa Mariña de Dozo, a Igrexa de San Bieito, ou a Capela da Valvanera.

O prezo da viaxe é de 15 €, incluíndo o **desprazamento** en autobús dende Vigo, Pontevedra e Vilagarcía de Arousa, así como as **visitas guiadas** que se realizarán e o **xantar**.

Esta excursión ademais de ser unha actividade lúdica, pretende ser un espazo no que se **promove a creación de redes de apoio** entre os asistentes e se reforza o sentimento de comunidade.

Animámosvos a todos a participar!

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Dende ALCER Pontevedra temos programado dous talleres de nutrición adaptada á enfermidade renal para os próximos meses:

- Hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo 02/10/2025
- Casa Azul de Pontevedra 06/11/2025

Agardamos contar neles coa vosa presenza e participación!





Alfredo Saborido
*Traballador social e
Coordinador de FAG*



Nerea Nogueira
*Nutricionista en Alcer
Coruña*



Belén Sousa
*Traballadora Social en
Alcer Lugo*



Jessica Antelo
*Terapeuta Ocupacional en
Alcer Coruña*



Lorena García
Psicóloga en Alcer Pontevedra



Patricia Casal Vazquez
Psicóloga en Alcer Lugo



Montserrat Blanco
*Traballadora Social en
Alcer Ourense*

Ola a todos e todas! Hoxe escomezamos a publicación deste boletín titulado “ALCER GALICIA INFORMA”, o primeiro dun proxecto que desexamos que perdure no tempo, e que nace co obxectivo de dar visibilidade á enfermidade renal crónica na provincia de Ourense, e en toda Galiza. Procuraremos chegar á máxima poboación posible, poñendo un especial foco no mundo rural, ó que a miúdo por falla de medios non chegan moitas das accións que se fan a todos noutros niveis. Queremos dar unhas pinceladas do estado actual da enfermidade renal crónica na provincia de Ourense e en Galiza, así como traballar na prevención da mesma, dar consellos que fomenten un estilo de vida saudable, así como informar do que se debe facer nos distintos estadios da enfermidade renal. Teremos testemuñas de persoas con Enfermidade Renal Crónica de toda Galiza que nos contarán como conseguen seguir levando unha vida o máis normal posible, a pesar de levaren moitos anos loitando coa enfermidade

Pero todo isto non sería posible sen a colaboración que a Deputación de Ourense presta ás entidades do terceiro sector, o dos servizos sociais, axudando a que se fagan realidade proxectos de esta índole, particularmente enfocados no rural, tan esquecido con demasiada frecuencia, amosando o seu indudable compromiso neste senso.

Por eso non podemos deixar de agradecer a toda a Deputación de Ourense, primeiro na figura do seu presidente **D. Luis Menor**, a súa implicación co terceiro sector e neste caso coa Federación ALCER Galicia; a súa deputada de Benestar Social **Patricia Torres**, por amosar unha grandísima implicación en calquera solicitude que se lle plantexa dende Alcer e unha continua disposición a escoitarnos e axudarnos a buscar solucións; e finalmente, ó director da Área de Benestar Social, **José Juan Cerdeira**, sen esquecermos de todo o persoal da **Deputación de Ourense** que fai posible que todo esto sexa realizable.

PROGRAMA MEDRO

O programa MEDRO con Alcer, é un "Programa de intervención psico-socio educativa en menores con enfermidade renal crónica en Galicia".

MEDRO xorde co obxecto de ser un recurso de atención psicosocial, apoiando e acompañando ás familias na mellora da calidade de vida dentro do seu proceso de adaptación e convivencia coa enfermidade renal crónica.

CONTÁCTANOS

☎ 670 33 90 66
✉ alcergalicia@gmail.com
🌐 alcergalicia.org
📍 Manuel María nº6 planta 3º
15705 Santiago de Compostela



ENCANTRO MEDRO

Panxón
25 e 26 de outubro

Pasa con Medro unha fin de semana DE BALDE

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE
Concello de Nigrán

CARRERA SOLIDARIA PILA GUARDIA CIVIL DE OURENSE

55

PLAZA MAYO OURENSE
DORSAL SOLIDARIO
CLASIFICACION FINAL

Octubre, 10:00 h.

A FAVOR de la Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades Renales
Memorial ANTONIO RODRÍGUEZ

ABSOLUTA

- Distancia 6.35k
- Donativo 12 €
- Incluye camiseta

INFANTIL

- Pitufos y Sub 12
- Gratuita
- Incluye medalla finis

Inscripciones:
sportmaniacs.com

Organiza: Guardia Civil
Colabora: XUNTA DE GALICIA, Concello de OURENSE



COÑECE A TUA PROVINCIA

MONUMENTO NATURAL, HISTÓRICO, CULTURAL E GASTRONÓMICO DE

QUIROGA- RIBAS DE SIL

16 de octubre

Quieres venir?
Inscripciones:
info@alcerlugo.org 619 60 97 97

WWW.ALCLERLUGO.ORG | **INFO@ALCLERLUGO.ORG** | **619 60 97 97**
982 24 32 31

38 CONGRESO NACIONAL DE PERSONAS RENALES

DEL 21 AL 23 DE NOVIEMBRE DE 2025
PALACIO DE CONGRESOS DE MÁLAGA

Disfruta de Málaga y participa en el congreso de Personas Renales
Te esperamos

PRECIOS

SOCIO/A ALGER
150€ POR PERSONA
(ALOJAMIENTO VIERNES Y SÁBADO)
90€ POR PERSONA
(ALOJAMIENTO SÁBADO)

NO SOCIO/A ALGER
200€ POR PERSONA
(ALOJAMIENTO VIERNES Y SÁBADO)
125€ POR PERSONA
(ALOJAMIENTO SÁBADO)

INCLUYE

ALOJAMIENTO EN HOTELES 3* / 4*
HABITACIÓN DOBLE - COMPARTIDA
CON DESAYUNO PARA
LAS NOCHES SELECCIONADAS
INAUGURACIÓN
CON COCKTEL DE BIENVENIDA
INSCRIPCIÓN AL CONGRESO
CON COFFEE BREAK
SERVICIO DE BUS DEL HOTEL
AL PALACIO DE CONGRESOS
VISITA CULTURAL SÁBADO TARDE
(PREVIA INSCRIPCIÓN)

ORGANIZAN
ALGER | **Federación Nacional** | **MÁLAGA**

Inscríbete a través del QR



Imagen: © Área de Turismo Ayuntamiento de Málaga