

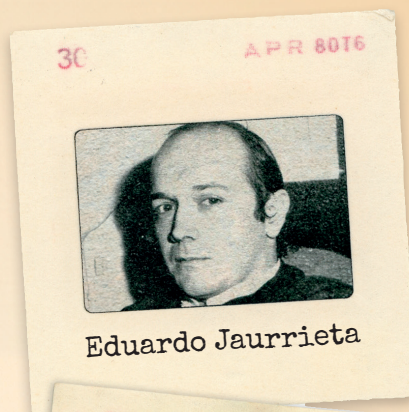
Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid

23 de febrero de 1984

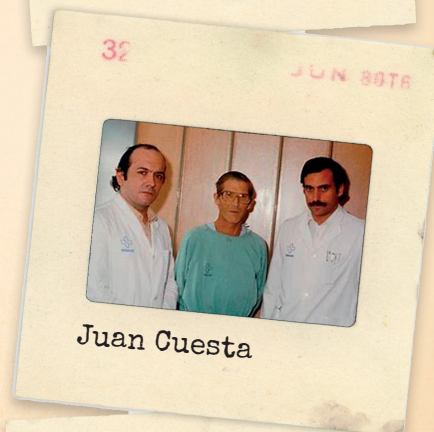
Hace 40 años, el 23 de febrero de 1984, se llevó a cabo el primer trasplante de hígado en España. Esta intervención pionera tuvo lugar en el Hospital de Bellvitge, cuando solo existían cuatro equipos en todo el mundo que realizaban esta cirugía de forma regular. El paciente receptor fue Juan Cuesta, un trabajador de SEAT con un tumor hepático. Sin un trasplante, sus opciones terapéuticas eran limitadas, y la operación marcó un hito en la medicina española.

Los doctores Eduardo Jaurrieta y Carles Margarit, junto con un equipo multidisciplinario, se propusieron importar la técnica del trasplante de hígado a España. Todo el equipo trabajó de forma altruista y fuera de su horario laboral para lograr este milagro médico.

En este aniversario, recordamos con admiración a los profesionales intrépidos que provocaron una revolución en el mundo del trasplante en España. Su dedicación y valentía han salvado innumerables vidas desde entonces.



Eduardo Jaurrieta



Juan Cuesta



Carlos Margarit





SUMARIO

Despedida a Celestino	04
Cosas que estamos haciendo	08
Entrevista a Ana Hernández.....	10
Jornadas FNETH	13
Comida y Asamblea Navidad	15
40 Aniversario de ONT	32
Ferias y Jornadas de la Salud	33
Nos vamos de Concierto.....	38
Plan Nacional de Salud Hepática	39
Aumento donación de órganos.....	41
Misa 2024	43
Manifiesto Día del Donante	44
Día Mundial contra la hepatitis.....	45
2030, final de la hepatitis vírica.....	46
Aumento operativos aéreos.....	48
Política papel cero.....	49
Vida sana.....	50
Claves para ser feliz.....	57

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).

Móvil: 690 042 831

Distribución gratuita

Web

www.athcm.org

e-mail

athcm1@hotmail.com

X: @DeTrasplantados

Facebook: Asociación Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid

Consejo de Redacción

Lorenzo López
Marisa García
Nuria Blasco

Fotografías

Manuel Morales Doménech

Imprenta

Gráficas Netor

JUNTA DIRECTIVA

Presidente: D. Lorenzo López López

Vicepresidente:

D. Joaquin Lacón Expósito

Tesorería: Nuria Blasco

Secretaría:

D^a. Marisa García Rodríguez

Vocales:

D. Manuel Morales Doménech

D^a. Lidia Esteban Carrasco

D. Juan Antonio Sánchez

D. Higinio Voltaire Romero

D. Francisco Cuesta Vargas

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



En esta edición de nuestra revista, quiero expresar junto con nuestra Junta Directiva, nuestro más sincero agradecimiento a todos los colaboradores, lectores y socios que han hecho posible este proyecto.

A los escritores, fotógrafos y diseñadores, gracias por compartir su creatividad y habilidades con nosotros y por ayudarnos a ofrecer un contenido de calidad a nuestra audiencia.

A nuestros lectores, gracias por vuestro continuo apoyo y por ser una parte invaluable de nuestra comunidad editorial.

A nuestros patrocinadores, gracias por su apoyo financiero, que nos permite seguir creciendo y mejorando como publicación.

Y finalmente, a nuestro dedicado equipo editorial, gracias por su arduo trabajo, pasión y compromiso en que esta revista cada año vea la luz.

¡Gracias a todos por ser parte de esta increíble aventura!

A continuación, os resumo las novedades más recientes sobre donación y trasplante de órganos.

• El Futuro de los Trasplantes de Órganos:

Innovación y Esperanza La donación y el trasplante de órganos representan uno de los mayores logros de la medicina moderna. Cada año, miles de vidas son salvadas y mejoradas gracias a la generosidad de los donantes y al trabajo incansable de los profesionales de la salud. Sin embargo, el camino hacia un sistema de trasplantes más eficiente y equitativo está lleno de desafíos y oportunidades.

• **Innovaciones Tecnológicas:** En los últimos años, hemos sido testigos de avances significativos en la tecnología de trasplantes. Desde la impresión 3D de tejidos hasta el uso de inteligencia artificial para mejorar la compatibilidad entre donantes y receptores, estas innovaciones están transformando el campo de los trasplantes.

• **Ética y Equidad:** A pesar de los avances tecnológicos, la ética sigue siendo un pilar fundamental en el campo de los trasplantes. La equidad en el acceso a los trasplantes es una preocupación constante.

• **Educación y Concienciación:** La

educación y la concienciación pública son esenciales para aumentar las tasas de donación. Campañas informativas y programas educativos pueden ayudar a desmitificar el proceso de donación y trasplante, alentando a más personas a registrarse como donantes.

• **El Papel de la Comunidad Médica:** La comunidad médica tiene un papel crucial en la promoción de la donación de órganos. Los médicos y enfermeros no solo deben estar bien informados sobre los aspectos técnicos de los trasplantes, sino también ser capaces de comunicar de manera efectiva con los pacientes y sus familias sobre la importancia de la donación.

• **Conclusión:** El futuro de los trasplantes de órganos es prometedor, pero requiere un esfuerzo conjunto de la comunidad médica, los legisladores y el público en general. Con el apoyo adecuado y un enfoque en la innovación, la ética y la educación, podemos avanzar hacia un sistema de trasplantes más eficiente y equitativo, salvando más vidas y ofreciendo esperanza a quienes más lo necesitan.





DESPEDIDA A CELESTINO

27 agosto 2024 día de tu marcha Celestino, nos has dejado solos, solos con nuestro dolor, pero con un gran recuerdo por las vivencias compartidas, por tus enseñanzas, por tu amabilidad, porque has sido una gran y bellísima persona y así ha quedado demostrado en los mensajes de condolencias de todos los socios, que, aunque no los has podido leer estamos seguros de que te han llegado.

Persona comprometida totalmente con la Asociación, colaborador infatigable, eras el socio número 9, el más antiguo y se nos hace muy difícil tener que cambiar de ubicación tu ficha de socio, este trabajo no es agradable pero como tú decías siempre hay que tener los archivos actualizados...

Celestino, llevaremos tu recuerdo como lo más preciado de nuestras vivencias.

Una vez más, la muerte es cruel. Hasta pronto, Celestino, espéranos en la entrada principal. Un fuerte abrazo desde la Tierra.

En nombre de todos los socios y junta directiva de ATHCM.

Lorenzo López
Presidente ATHCM



*Cuando las personas que
amamos parten..
pasan de Vivir entre
nosotros a...
Vivir en Nosotros.*



Cuando Joaquín y yo entramos en la Asociación, empezaste a formar parte de nuestra vida. Tu y Juventino representabais para nosotros los pilares de esta gran familia que es la Asociación.

Siempre que íbamos a la oficina, ahí estabais, siempre presentes, siempre colaborando con la causa.

Me llamaba la atención tu gran dedicación, tu sonrisa, tu espléndida memoria. Como llevabas al día la tesorería, con esa pulcritud, todo apuntado a mano, todo calculado de cabeza, sin programas informáticos, sin calculadoras...

Cuando dijiste que dejabas el cargo y me propusieron que cogiera yo el testigo, me asusté, no podía llegar a tu altura... pero el tránsito fue fácil porque lo tenías todo tan organizado que solo tuve que seguir donde tú lo dejaste.

Siempre serás para nosotros un ejemplo a seguir y estarás vivo en nosotros, en nuestros recuerdos, en conversaciones sobre ti, no te vas a ir del todo, porque una parte de tu energía seguirá guiando a esta Asociación.

Hasta siempre en nuestro corazón
Joaquín y Nuria





HOMENAJE DE LA FAMILIA A CELESTINO

La vida de mi padre y vuestro amigo Celestino, fue siempre de dedicación y lealtad a los suyos.

Todo trabajo y alegría.

Un fatídico azar, creo una indisoluble amistad entre Celestino y la Asociación de trasplantados hepáticos. Se pasó mal, muy mal y luego se pasó peor... Nada que no sepáis, pero habíamos caído en las mejores manos... como todos los trasplantados caisteis, que en su caso fueron, las manos del equipo de cirujanos de Hospital Ramón y Cajal, que nos hicieron disfrutar de su compañía muchos años más, gracias un esfuerzo sobrenatural por aferrarse a la vida.

Y todo cambió para bien.

Celestino sabía que no podía quedarse de brazos cruzados y entró a formar parte activa de la Asociación y de algún modo devolver el regalo que le había hecho la vida.

Siempre que hablaba de sus tres trasplantes hepáticos, recordaba lo agradecido que estaba a sus donantes, a sus médicos y a la Asociación a la que tanto se dedicó como Tesorero.

En familia hemos visto en él, un referente inalcanzable. Gran persona en todos sus ámbitos, que ha dejado una huella imborrable. Nos ha dejado anécdotas en clave de humor, que también son capaces de arrancarnos una sonrisa. Así le recordamos... Riéndose y bromeando.

Él ha sido una de esas pocas personas que es capaz de sacar lo mejor de los demás.

Siempre junto a su mujer, cuidando de sus hijos y orgulloso de sus nietos. Le debemos todo lo que somos y estamos agradecidos de haberlo tenido como marido, padre y abuelo todo este tiempo.

El pasado 27/08/2024, nos dejó a la edad de 87 años. Para reencontrarse con muchos seres queridos, entre otros muchos amigos vuestros de los cuales se sentía tan orgulloso y quizá conocer a los donantes y agradecerse de primera mano.

En un último momento, poco sabíais de Celestino, ya que un cáncer de vejiga nos lo fue arrebatando y su batalla estaba en otro frente, pero fuerte hasta el final, no tenía intención ninguna de marcharse sin luchar y así lo hizo, y así debemos recordarle.

Escrito por su hijo Felipe



COSAS QUE ESTAMOS HACIENDO DESDE SEPTIEMBRE DE 2023

■ **14 septiembre 2023.** Reunión con concejala de familia y bienestar social de Alcobendas, Concha Villalón.

■ **1 octubre 2023.** Día Internacional de la Hepatitis C, participamos en RR.SS. con graficas.

■ **2 al 8 octubre 2023.** Participamos con nuestra receta saludable en RR.SS. conmemorando este mes el mes de Hepatocarcinoma.

■ **9 al 15 octubre 2023.** Participamos en RR.SS. sobre el impacto del alcohol mes del Hepatocarcinoma.

■ **16 al 22 octubre 2023.** Participamos en RR.SS. y acudimos/organizamos paseo saludable, mes del Hepatocarcinoma, ANULADO POR INCLEMENCIAS DEL TIEMPO.

■ **23 al 29 octubre 2023.** Participamos en RR.SS. con Información hepatocarcinoma.

■ **25 y 26 octubre 2023.** Acudimos a las jornadas congreso FNETH.

■ **30 octubre 2023.** Iluminación edificios, ATHCM solicita en Alcobendas y en Torrejón de Ardoz.

■ **15 noviembre 2023.** Asistimos a una formación on line sobre obligaciones fiscales para Asociaciones (de 10 a 13 h.).

■ **25 noviembre 2023.** Comida y asamblea anual de socios.

■ **28 noviembre 2023.** Curso en FNETH presencial sobre problemas frecuentes en RR.SS.(personalizado a nuestra asociación).

■ **15 febrero 2024.** Asistimos al primer encuentro de Asociaciones

con el Instituto de Investigación en Hospital La Paz.

■ **21 febrero 2024.** Participamos en redes en la celebración del 40 aniversario del primer trasplante de hígado en España.

■ **23 febrero 2024.** visita cultural a Fundación Telefónica, Exposición Mundo Expandido.

■ **5 marzo 2024.** Reunión telemática de JD.

■ **12 marzo 2024.** Reunión Ayto. Alcobendas sobre Subvenciones 2024.

■ **21 marzo 2024.** Asamblea ATHCM para ratificación acta y entrega estado cuentas 2023.

■ **22 marzo 2024.** Implementamos en la Asociación la política de PAPEL 0



■ **3 al 7 abril 2024.** Acudimos a la Feria de Salud de Getafe con mesa informativa.

■ **9 abril 2024.** Acudimos a la Feria de Salud de San Sebastián de los Reyes

■ **14 abril 2024.** Acudimos a la Feria de Salud de Alcobendas dando una charla sobre donación y trasplante

■ **18 y 19 abril 2024.** Acudimos a Feria de Asociaciones de Getafe.

■ **28 abril 2024.** Junto a la Coral Discanto ofrecemos concierto de música sacra en Alcobendas.

■ **30 abril 2024.** Asistimos a la Presentación del plan nacional de salud hepática: Reto 2032 organizado por AEEH, Asociación Española para el Estudio del Hígado.

■ **04 junio 2024.** Asistimos al Hospital La Princesa por el Día del Donante a la proyección del último video de promoción para la donación.

■ **05 junio 2024.** Día del donante, organizamos lectura de un manifiesto en el monolito a los donantes.

■ **08 junio 2024.** Asistimos a la misa por los donantes en La Paloma

■ **13 junio 2024.** Participamos en RR.SS. por el Día del Hígado Graso (ver escrito de FNETH)

■ **15 junio 2024.** Participamos en la Feria de Salud de Mejorada del campo ofreciendo una charla sobre donación y trasplantes.

■ **22 junio 2024.** Participamos en la Feria de Salud de Galapagar, ofreciendo una charla sobre donación y trasplantes.

■ **28 julio 2024.** Participación en RRSS por la celebración del Día Mundial de la Hepatitis.

■ **Julio – agosto 2024.** Elaboración de la revista.

ENTREVISTA A ANA HERNÁNDEZ, HOSPITAL GREGORIO MARAÑÓN

Soy Ana, trabajo en el hospital desde hace 36 años y en el área de digestivo desde hace casi 30 años como enfermera asistencial. Desde 2015 he realizado sustituciones temporales en la consulta de trasplante hepático a mi compañera Manoli y desde el COVID estoy a tiempo completo en la consulta.

PREGUNTA: ¿Quiénes somos más complicados de tratar, los enfermos, los familiares o los médicos?

RESPUESTA: De ser más complicados a veces son las familias, pero creo que siempre hay que entender su preocupación, su angustia y ponerse en su lugar. A mi personalmente no me parece complicado tratar con los enfermos, creo que bastante tienen ellos, y con los médicos, tengo la suerte de trabajar con un equipo excelente tanto a nivel profesional como humano.

P: En vuestro caso, al tener una relación continuada en el tiempo con los enfermos, ¿estabéis algún tipo de conexión diferente con los pacientes?

R: Si, en gran medida creo que

conseguimos establecer un vínculo de confianza tanto con el paciente como con la familia, que va a ser de gran ayuda en todo el proceso de trasplante. Al conocer a los pacientes, en gran mayoría, desde antes del trasplante, es decir desde que se inicia el estudio pre trasplante, podemos acompañarle antes, durante y después del trasplante.

P: ¿El estado de ánimo de un trasplantado mejora rápidamente después del trasplante?

R: El estado de ánimo está muy relacionado con las condiciones de cada persona y su entorno, de cómo llega el paciente al trasplante, es decir, no es lo mismo un paciente que tiene, por ejemplo, una cirrosis descompensada, con una calidad de vida muy afectada porque tiene ingresos frecuentes, encefalopatías de repetición, tiene que venir al hospital para realizarse paracentesis todas las semanas, ... Estas personas tras el trasplante tienen una mejoría física que se traduce en un mejor estado de ánimo. Sin embargo, las personas que llegan al trasplante con un tumor y que tienen una calidad de vida buena o aceptable

e incluso no se sienten enfermos, sí que sufren un retroceso, al principio empeora su calidad de vida para luego mejorar.

P: ¿Qué sensación os produce si os encontráis el ingreso de un enfermo trasplantado que no "cuida" suficientemente el nuevo órgano? Alcohol, drogas...

R: Nos da de todo, rabia, pena, decepción, indignación... Es una falta de respeto hacia el donante y la familia, y hacia todos los profesionales que trabajamos y dedicamos muchísimo tiempo y esfuerzo para hacerlo lo mejor posible y que todo salga bien.

P: ¿Cómo habéis visto y vivido la evolución que ha tenido el trasplante hepático?

R: Ha ido evolucionando en todo. Desde la cirugía, mejorando la técnica y disminuyendo el tiempo de intervención. Han ido cambiando también tanto los donantes como los receptores aumentando la edad tanto para donar como para recibir. Ha cambiado la causa por la que las personas llegan al trasplante. Hace años había mucho trasplante por virus C y eso con los tratamien-



tos mejoró y ahora hay más trasplantes por tumores de hígado y enfermedad grasa que va aumentando. Y luego también, han ido cambiado los fármacos inmunosupresores, individualizando su dosis.

P: ¿Cómo veis el futuro del trasplante hepático?

R: En el trasplante siempre se buscan puntos de mejora. Se revisan y evalúan los procesos, todos los años. Al ser un recurso limitado, hay que optimizarlo. Se realiza una evaluación exhaustiva de los posibles candidatos. También gracias a las técnicas de preservación de órganos y a máquinas como el OrganOx¹ se están pudiendo implantar órganos que hace tiempo se hubieran desechado.

P: Cuando un trasplante no sale bien, ¿cómo es vuestra reacción como profesionales en las visitas de seguimiento de los trasplantados?

R: Cuando no sale bien el paciente puede fallecer. Si te refieres a complicaciones, estas pueden aparecer siempre a corto o largo plazo, pero para eso hacemos revisiones frecuentes, para detectar posibles complicaciones lo antes posible y poderlas subsanar. Muy importante es la educación sanitaria, porque los pacientes tienen que responsabilizarse de su autocuidado.

P: ¿Tenéis algún tipo de ayuda emocional para poder sacaros de

¹ OrganOx es un dispositivo que mantiene el hígado fuera del cuerpo antes del trasplante y también permite evaluar la función del órgano, lo que nos permite saber si es probable que el hígado funcione si se trasplanta.

encima toda la presión de vuestro trabajo?

R: No, nosotros no tenemos ningún tipo de ayuda emocional. Yo particularmente no la he necesitado, he podido canalizar la presión hablando y desahogándome con mis compañeros. Solo hubo ayuda emocional durante la pandemia, se formaron grupos de apoyo dirigidos por psicólogos del hospital.

P: Todos sabemos que la medicación que se toma es fuerte y con los años puede suponer algún problema, ¿cómo intentáis paliar las problemáticas derivadas de los medicamentos? ¿Las pautas de medicación serán cada vez menos agresivas?

R: Los efectos secundarios de la medicación no los podemos evitar, lo que si hacemos es minimizarlos, ¿cómo?, individualizando la dosis, es decir, dando la mínima dosis de fármacos que cada paciente necesita para que su hígado funcione bien. Para eso se hacen las revisiones frecuentes, para ajustar muy bien la medicación. Eso por nuestra parte. El paciente, ¿qué tiene que hacer? cuidarse de por vida, intentando llevar una dieta sana, equilibrada, no ganar mucho peso, hacer ejercicio, no dejar de tomarse la medicación bajo ningún concepto y acudir a las revisiones.

P: ¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión? ¿Y qué lo que menos?

R: A mí lo que más me gusta es el trato con el paciente. Me gusta

cuidar, ayudar y acompañar. He sido enfermera asistencial muchos años y me gusta mi profesión, es gratificante, me siento querida y valorada. Lo que no me gusta es la presión a la que nos vemos sometidos, pero como en muchos trabajos, también me agobia la sensación de falta de tiempo, la sensación de ir siempre corriendo y no poder dedicar más tiempo a cada paciente.

P: ¿Cómo definirías el proceso o vivencia de un trasplante desde tu punto de vista?

R: Es un camino largo, duro, cargado de miedo, inseguridad y preocupación, pero también de esperanza.

P: ¿Hasta qué punto el paciente depende de su hospital de trasplante para el resto de problemáticas que le puedan surgir en su vida?

R: En los primeros meses del trasplante estás muy ligado al hospital. Se hacen revisiones muy frecuentes que se van espaciando a lo largo del tiempo. Pasamos a ser referentes para los pacientes y lógicamente siempre vamos a estar ahí para que puedan acudir a nosotros y consultar, pero realmente, los pacientes trasplantados pueden acudir a otros profesionales como el resto de la población no trasplantada, sobre todo a partir del primer año de trasplante.

P: ¿Cómo han afrontado vuestros pacientes trasplantados la pandemia y los miedos derivados de

este periodo?

R: Como todo el mundo, con mucho miedo y mucha incertidumbre. Al ser pacientes inmunodeprimidos tenían mucho miedo al contagio y estaban muy asustados, pero la verdad, no han tenido mucho más riesgo que el resto de la población. Se hicieron muchas consultas telefónicas, a la gente le daba miedo venir al hospital. Gracias a la vacunación masiva, se ha podido recuperar la normalidad. Actualmente los casos que hay de COVID cursan con síntomas leves.

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

R: Para los pacientes siempre es bueno conocer a otras personas que han pasado por este trance tan importante. Intercambiar opiniones y vivencias, aunque por supuesto cada persona es distinta y evoluciona de una manera y llega al trasplante por una causa distinta. Creo que el poder compartir experiencias es de gran ayuda. Igual que me parece estupendo las reuniones con la psicóloga de FNETH en los hospitales, que los pacientes puedan compartir sus miedos con otras personas que han pasado por ello, porque no es lo mismo que nosotros contemos la parte teórica, a que ellos vean a una persona que ha pasado por la misma situación y lo vean tan natural, eso les da tranquilidad. Para eso sirve el trasplante, para poder volver a llevar una vida lo más normal posible.



JORNADAS DE FORMACIÓN DE FNETH



JORNADAS DE FORMACIÓN DE FNETH

MADRID 25 Y 26 DE OCTUBRE

HOTEL ILUNION SUITES. C. LÓPEZ DE HOYOS, 143, 28002 MADRID

PROGRAMA

25^{OCT}

MIÉRCOLES

11:00 - 11:30	Bienvenida y presentación D^a. Eva Pérez Bech. Presidenta de FNETH
11:30 - 12:30	Taller Formativo: Prevención del NASH desde el punto de vista Multidisciplinar Dr. Miguel Ángel Rubio. Jefe de Sección de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Clínico San Carlos. Madrid
12:30 - 13:30	Abordaje de las Enfermedades Hepáticas desde el punto de vista de Enfermería Avanzada Dra. Eva Román. Enfermera. Gestora de casos de Enfermedades Hepáticas. Profesora de la Escuela Universitaria de Enfermería, EUI-Sant Pau
13:30 - 14:30	Hepatitis Delta y otras hepatitis víricas: Dr. Antonio Oliveira. Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario la Paz, Madrid
14:30 - 16:00	Almuerzo de trabajo
16:00 - 17:00	Experiencia de ATHEMA: Como cambiar la visión y misión de una asociación e incorporación de los jóvenes D. José López. Presidente de ATHEMA D^a. Arantxa Arias. Técnica de ATHEMA
17:00 - 18:00	Taller Práctico: Digitalización de nuestras entidades D^a. Sheila Martínez. Departamento de comunicación de COCEMFE
18:00 - 19:00	II Concurso Recetas Saludables Entrega de Premios D^a. Eva Pérez Bech. Presidenta de FNETH

26^{OCT}

JUEVES

10:00 - 11:00	Taller Formativo: Plataforma Moodle D. Daniel Sainz. Es1Click.
11:00 - 12:00	Visión de Genero en las Enfermedades Hepáticas Dra. Marta Tejedor. Jefa de Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Infanta Elena, Madrid
12:00 - 12:30	Café relacional
12:30 - 13:30	Abordaje en las Enfermedades Colestásicas: Dra. Loreto Hierro. Jefa de Servicio de Hepatología Pediátrica del Hospital Universitario La Paz, Madrid Dra. Gema Muñoz Bartolo. Servicio de Hepatología Pediátrica del Hospital Universitario La Paz, Madrid Miembro de ERN TransplantChild y ERN RARE-LIVER
13:30 - 14:30	Las Enfermedades Hepáticas: Visión Europea D. Julio Burman. Director de Hetz - Israel Vicepresidente de ELPA
14:30 - 16:00	Almuerzo de trabajo
16:00 - 17:00	Experiencia I Encuentro con pacientes y Familiares en Cáncer Hepático Dra. Ana María Matilla. Coordinadora del Grupo de Cáncer Hepático del Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Madrid.
17:00 - 18:00	Taller Formativo: -Como vivir el Duelo -Autocuidado en el Voluntariado D^a Rosa M^a Gómez. Psicóloga
18:00 - 18:30	Conclusiones y despedida

AstraZeneca

Roche

mirum

GILEAD
Creating Possible

IPSEN
Innovation for patient care

Pfizer

ADVANZ
PHARMA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ENERGIAS SOSTENIBLES Y AGUA
POR SU DIVERSIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

FNETH
Federación Nacional de Enfermos y Trasplantados Hepáticos

Participante en:
COCEMFE
Comisión Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica



COMIDA DE NAVIDAD Y ASAMBLEA 2023

ATHCM
Asociación de Trasplantados
de Hígado
de la Comunidad de Madrid


ATHCM

QUE LA NAVIDAD TE DEVUELVA LAS ILUSIONES DE LA INFANCIA,
LOS PLACERES DE LA JUVENTUD Y LA TRANQUILIDAD DEL HOGAR.
DESDE LA ASOCIACIÓN TE DESEAMOS UN FELIZ...

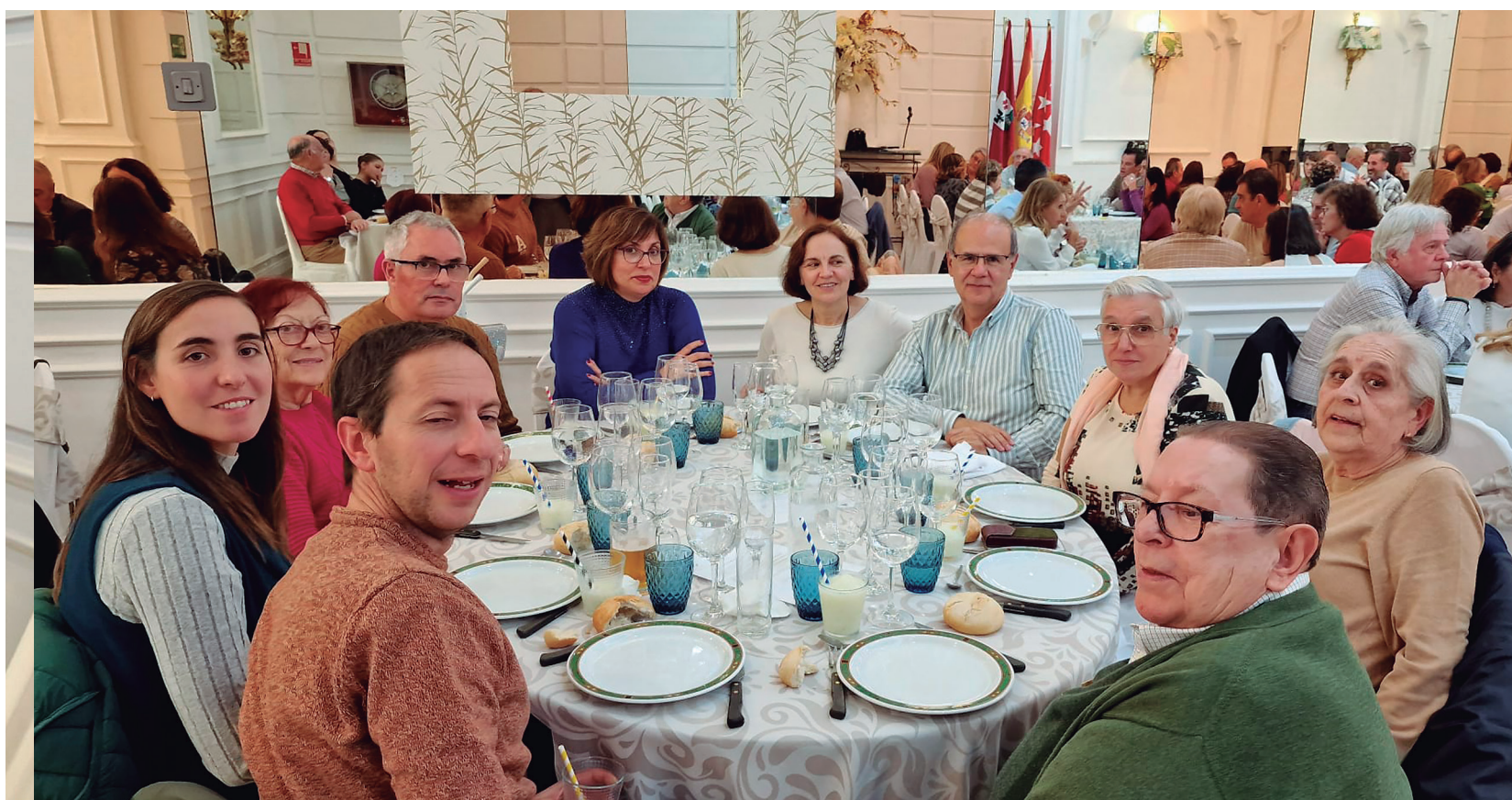
N.º registro Asociaciones de Madrid: 16.007 - NIF: G81474546
Sede Social y Oficina: C/ Cáceres 18, Casa de las Asociaciones, despacho 103.
28.100 Alcobendas (Madrid)
Tfno/Fax: 916 545 403 Móvil: 690 042 831
www.athcm.org athcm1@hotmail.com @DeTrasplantados































ENTREGA DE INSIGNIAS 2023

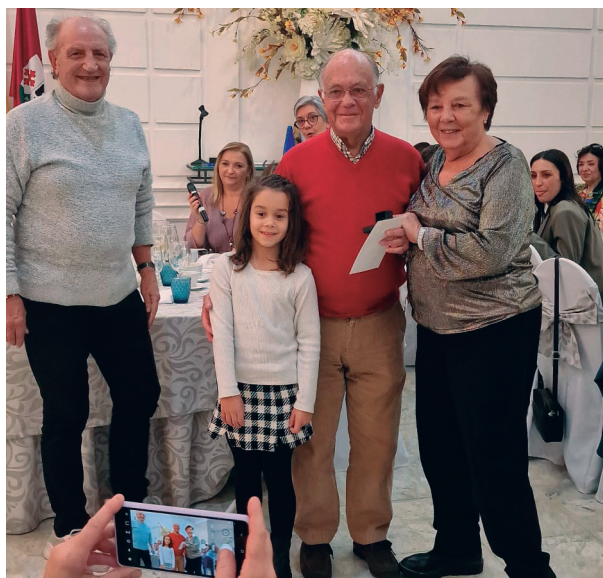
FOTOGRAFÍAS DE LA ENTREGA DE INSIGNIAS A NUESTROS SOCIOS CAMPEONES POR SUS 10,15,20 Y 25 AÑOS DE TRASPLANTE. FELICIDADES A TODOS ELLOS Y A SEGUIR CUIDANDO VUESTRA SALUD.



Enrique Pascual: **Plata (10 años)**
Gregorio Garrido Anaya: **Plata (10 años)**
Woltaire Romero: **Plata (10 años)**
Juan José Álvarez: **Plata (10 años)**
José Luis Beistegui: **Oro (15 años)**
Virginia López: **Oro (20 años)**
Carlos Bendito: **Oro (20 años)**
Lorenzo López: **Oro (20 años)**
Manuel Tellado: **Oro (25 años)**
Jesús Caparroz Ramón: **Oro (25 años)**
Joaquín Lacón: **Oro (25 años)**
José Jiménez: **Oro (25 años)**







40 aniversario de la ONT

En 1989 se crea la Organización Nacional de Trasplantes, una entidad ligada a figuras como la del nefrólogo Rafael Matesanz que impulsaron el llamado "modelo español", hoy en día un referente a escala internacional. Su directora es Beatriz Domínguez-Gil, que sustituyó en 2017 a su promotor y creador Rafael Matesanz tras más de 28 años al frente.

Hoy más que nunca mantiene un liderazgo indiscutible basado en la actividad de este organismo coordinador de carácter técnico integrado en el Ministerio de Sanidad. Una de las claves es su propia estructura, que se basa en

una organización en red con tres niveles de coordinación nacional, autonómica y hospitalaria.

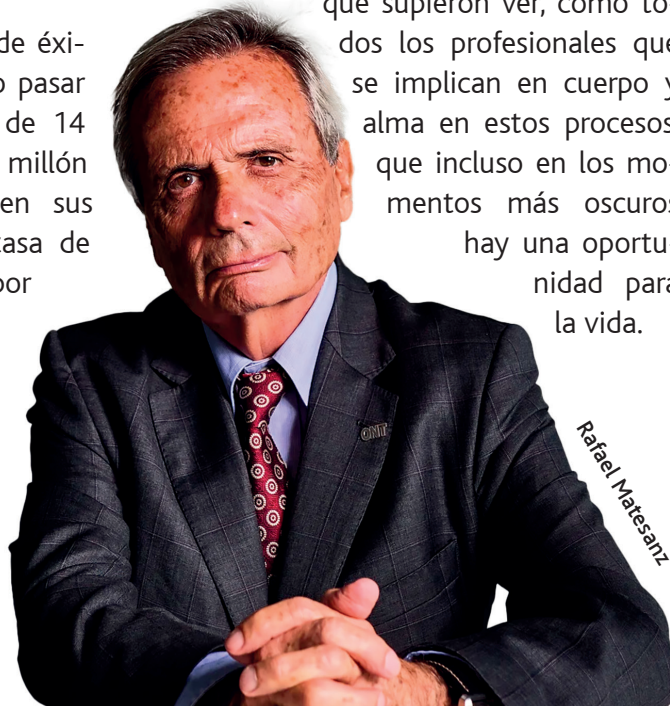
Donación

Este modelo de éxito ha permitido pasar de una media de 14 donantes por millón de población en sus inicios a una tasa de 48,9 donantes por millón en 2023.

Cifras imposibles si no fuera por la generosidad inmensa de los donantes.

2346 per-

sonas donaron sus órganos tras fallecer durante 2023. Familias que dijeron SI a la donación y que supieron ver, como todos los profesionales que se implican en cuerpo y alma en estos procesos, que incluso en los momentos más oscuros hay una oportunidad para la vida.



Historia de los trasplantes

Personas. Con sus bondades y sus vilezas. Cada una con su particular modo de entender el ser persona. Sin duda, mentes distintas. Desde luego, siempre inconformistas. Todas ellas ávidas por conseguir que la naturaleza conceda un poco más de vida. Y si para eso es necesario ir contra ella, valientes hasta el punto de plantarle cara, aún a sabiendas de que tal vez no tuvieran ninguna garantía.

Estas personas han sido las pioneras de la medicina. Artífices de los más grandes avances de los que luego se ha beneficiado toda la humanidad. Y también, depositarias de las más exacerbadas críticas cuando los resultados no eran los deseados por esa misma sociedad.

"La oscuridad nos envuelve a todos, pero mientras el sabio tropieza en alguna pared, el ignorante permanece tranquilo en el centro de la estancia". Tal y como apuntaba Anatole France, con sus tropiezos incluidos debemos a una serie de personas los mayores avances en el trasplante.

Al cumplirse los 25 años de la Ley de Trasplantes en España, se llevaban realizados más de 53708 trasplantes de órganos. En este mismo periodo recibieron en nuestro país un trasplante de tejidos o células alrededor de 200.000 personas. La máxima supervivencia tras un trasplante renal funcional logrado en el mundo ha sido de 41 años.

Es evidente que los trasplantes alargan la vida. Pero, sobre todo, añaden vida a los años.

Fuente: ONT



Siempre que somos invitados, acudimos a las diferentes Ferias o Jornadas tanto de Salud como de Asociaciones y, como cada año, hemos asistido a las de Getafe, Alcobendas, San Sebastián de los Reyes, Galapagar, y como novedad este año acudimos por primera vez a la de Mejorada del Campo.

A través de Almudena de la empresa social Natur Siglo XXI hemos sido invitados a la feria de salud de Mejorada del Campo y hemos confirmado nuestra disposición a acudir a diferentes ferias en localidades madrileñas que Natur Siglo XXI organice.

En todos los municipios a los que asistimos fuimos muy bien acogidos, pero nos permitimos hacer una mención especial a Mejorada del Campo al ser este año la primera vez que participamos.

En Mejorada tuvimos un excelente día tanto de tiempo atmosférico como de cantidad de personas que se acercaron a nuestra mesa para conocernos y a la vez para hacerse donantes. Fuimos muy bien acogidos por el resto de las asociaciones, así como por la corporación municipal encabezada por su alcalde D. Jorge Capa, quienes agradecieron nuestra colaboración y con quien quedamos emplazados para cualquier actividad relacionada con la salud y donación y trasplantes de órganos.

Es un gran placer y satisfacción darnos cuenta de que cada vez más personas están interesadas en conocer nuestra actividad y os animamos a acudir a estos eventos en los que también nosotros conocemos y socializamos con el resto de asociaciones.



Junto a la corporación municipal y su alcalde Jorge Capa

FERIAS Y JORNADAS DE SALUD Y ASOCIACIONES

FERIAS Y JORNADAS DE SALUD Y ASOCIACIONES



Junto a Almudena de Natur Siglo XXI



**FERIAS Y
JORNADAS
DE SALUD Y
ASOCIACIONES**

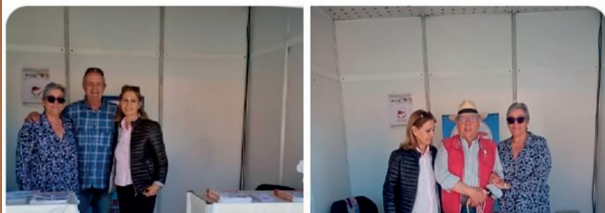


**FERIA DE LA SALUD SAN
SEBASTIÁN DE REYES**



Asociación De Trasplantados De...
@DeTrasplantados

#FeriaDePrimavera asociaciones
@participagetafe Por la donación
#YoCuidoMiHigado #DonarEsAmar



**FERIA ASOCIACIONES
DE GETAFE**

PRIMAVERA
ASOCIACIONES DE GETAFE Plaza de la UNESCO



Del 18 al 20 de abril
2024



ATHCM

Getafe participa.



GETAFE AYUNTAMIENTO PARTICIPACIÓN

getafe.



**FERIAS Y
JORNADAS
DE SALUD Y
ASOCIACIONES**



**FERIA DE LA
SALUD DE GETAFE**





CARMEN GONZÁLEZ CONCEJALA DE SALUD
Y ALMUDENA DE NATUR SIGLO XXI



JORNADAS DE
LA SALUD DE
GALAPAGAR

21, 22 y 23
JUNIO

PLAZA DE LA
CONSTITUCIÓN

PROGRAMACIÓN



21 junio

SALUD EMOCIONAL

17:30 a 21:30 h

Explora tu autoestima
Emociones en familia
Taller de risoterapia

...

22 junio

SALUD INTEGRAL

11:00 a 15:00 h

17:30 a 21:30 h

Asociaciones de salud
Alimentación saludable
Higiene bucodental

...

23 junio

SALUD NATURAL

11:00 a 15:00 h

Paseo bioinspirativo
Taller de sitshu
Terapia Gestalt

...

¡GALAPAGAR, RESPIRA SALUD!



Ayuntamiento de Galapagar

Actividad subvencionada por la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad - Comunidad de Madrid

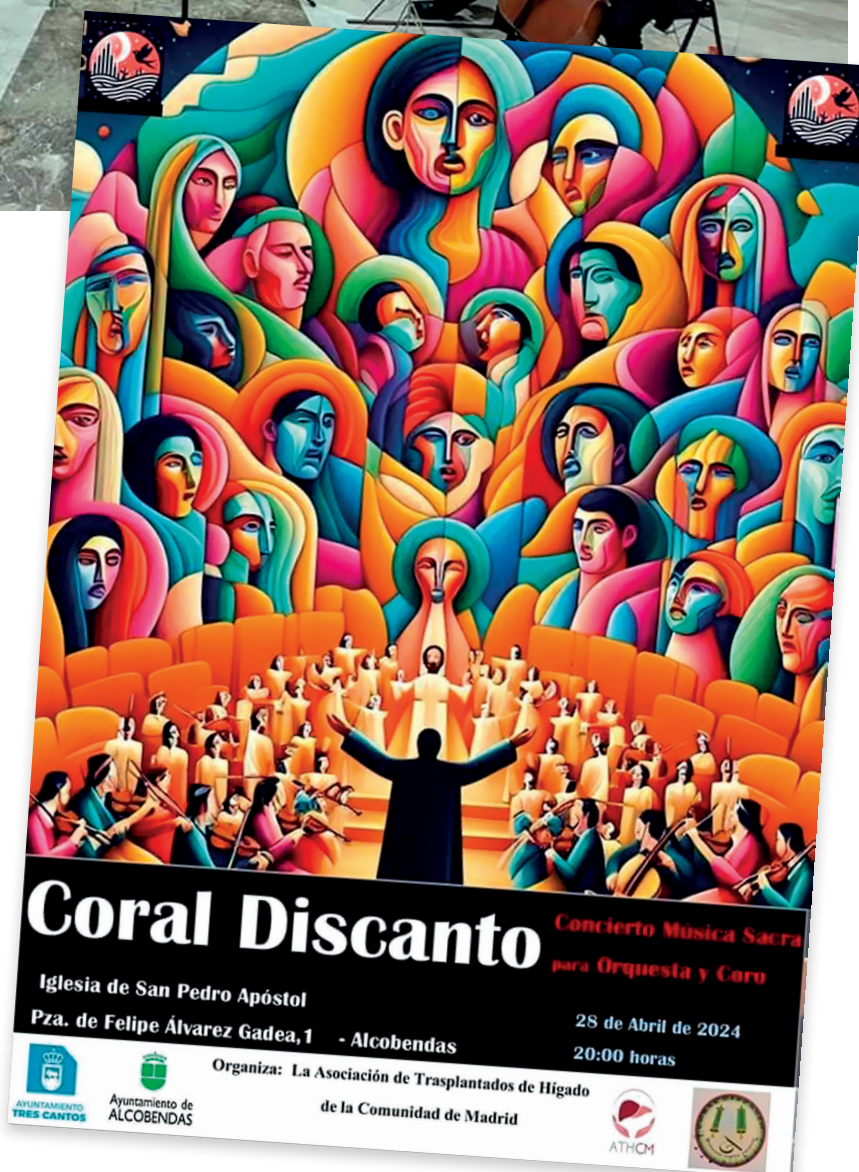
¡Nos vamos de concierto!



El pasado domingo 28 de abril organizamos un concierto de música sacra realizado por la Orquesta y Coro de la Coral Discanto. Se realizó en Alcobendas y fue un precioso concierto donde, entre otras piezas, se interpretó la Misa número 2 de F. Schubert.

El concierto fue en la Iglesia de San Pedro Apóstol y salimos todos muy impresionados de la calidad musical de la Coral Discanto donde uno de sus componentes es nuestro socio y amigo Manuel Morales.

Un placer poder participar en la organización de estos eventos a los que estamos abiertos para difundir iniciativas como este concierto del que esperamos no sea el único.





PLAN NACIONAL DE SALUD HEPÁTICA

Reto 2032

Con el objetivo de dar respuesta a la escalada de las patologías hepáticas crónicas, la Asociación Española para el Estudio del Hígado ha presentado su propuesta de 'Plan Nacional de Salud Hepática: Reto 2032', en un encuentro organizado por Europa Press y que ha contado con la participación de numerosos expertos.

En este debate han participado

el presidente de la AEEH, Manuel Romero Gómez, la Dra. Rocío Aller, secretaria de la AEEH (H.U. Valladolid); el Dr. José Luis Calleja (H.U. Puerta de Hierro); el Dr. Javier Crespo (H.U. Marqués de Valdecilla) y la presidenta de la FNETH (Federación Nacional de Trasplantados Hepáticos), Eva Pérez Bech.

En el marco de este desayuno informativo, la AEEH ha recorda-



do que uno de cada cinco españoles se encuentra en riesgo de padecer una enfermedad del hígado y las patologías relacionadas con este órgano representan ya la tercera causa de muerte prematura en España. Son, además, la segunda causa de años de vida laboral perdidos, solo por detrás de las enfermedades cardiovasculares, "y el problema es que siguen una tendencia al alza imparable, pues se relacionan con hábitos y estilos de vida poco saludables que van en aumento en nuestra sociedad, como son el abuso en el consumo de alcohol, una dieta poco saludable o el sedentarismo," ha explicado el presidente de la AEEH, el Dr. Manuel Romero.

Los expertos han mostrado su preocupación por la creciente prevalencia tanto de la enfermedad conocida como "hígado gra-

so", como de la relacionada con el consumo de alcohol. La primera es ya la patología hepática más prevalente en nuestro país, pues se estima que afecta a tres de cada diez españoles, y ambas han desplazado a las hepatitis virales como principal causa de cirrosis, cáncer de hígado e indicación de trasplante, con la particularidad además de que la incidencia de estas dos patologías no sólo está avanzando, sino que lo hace a edades cada vez más tempranas.

En esta presentación, la AEEH ha remarcado que el Plan pone por ello el foco en la prevención y en la detección precoz. "La mayoría de las enfermedades del hígado pueden prevenirse y para lograrlo hay que aumentar el nivel de conocimiento de la población, y particularmente de los jóvenes, sobre los factores que ponen en

riesgo la salud de su hígado, de los problemas a los que se exponen y de cómo evitarlos", ha afirmado la Dra. Rocío Aller.

En relación con la detección precoz, "la gran dificultad es que las patologías del hígado son enfermedades silentes: sus síntomas son inespecíficos y no se manifiestan hasta que el hígado presenta un daño elevado", ha expuesto el Dr. José Luis Calleja, que ha resaltado que "su diagnóstico temprano es fundamental para diseñar intervenciones que cambien completamente el pronóstico de la enfermedad". Y por todo ello, el Plan incide en la necesidad de hacer un cribado de enfermedad hepática en todas las personas que presentan factores de riesgo como diabetes, obesidad o abuso en el consumo de alcohol.

En este contexto, los hepatólogos esperan que este plan pueda servir de base para consensuar una estrategia nacional con visión 2032, y reclaman, al mismo tiempo, una mayor inversión para investigación y avances. El presidente ha sido tajante: "Si no hay inversión importante en salud hepática en los próximos 10 años vamos a tener una epidemia de enfermedad hepática que nos va a superar, con un incremento importante de la morbimortalidad». El doctor Calleja ha lanzado también un mensaje claro al Ministerio: "Todo lo que hagamos en enfermedad hepática es inversión en salud, no gasto, como se ha demostrado con el Virus de la Hepatitis C».

Fuente AEEH

LA CONSEJERA MATUTE HA PARTICIPADO EN UN ENCUENTRO CON PROFESIONALES Y FAMILIARES BAJO EL LEMA #COMPARTOMIDON CON MOTIVO DEL DÍA NACIONAL

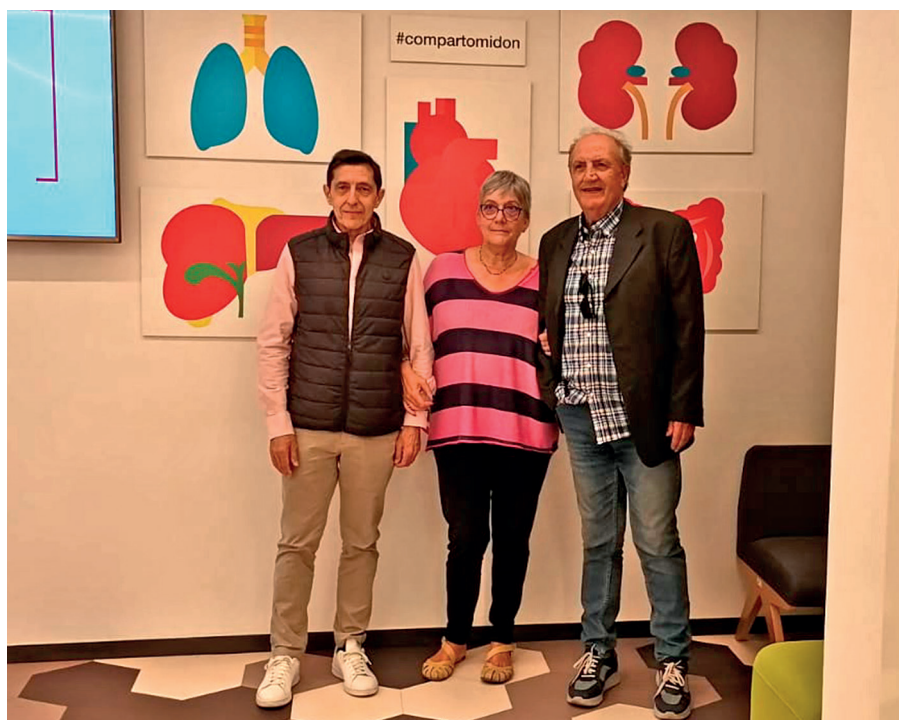
La Comunidad agradece la generosidad de los madrileños que aumentaron el año pasado un 30% la donación de órganos

• LA REGIÓN HA SUPERADO EN LO QUE VA DE AÑO LOS **40** DONANTES POR MILLÓN DE HABITANTES, TENIENDO LA ESPERANZA DE VIDA MÁS ALTA DE ESPAÑA

• MADRID CONTINÚA SIENDO LA ÚNICA QUE REALIZA TODOS LOS TIPOS DE TRASPLANTES, TANTO EN POBLACIÓN ADULTA COMO INFANTIL

• A TRAVÉS DE DOS VÍDEOS, ELABORADOS CON ASOCIACIONES Y FAMILIAS, EL EJECUTIVO AUTONÓMICO VISIBILIZA ESTE GESTO ALTRUISTA PARA OFRECER VIDA A QUIENES NO TIENEN OTRA ALTERNATIVA TERAPÉUTICA





4 de junio de 2024

La Comunidad de Madrid agradece a todas las personas y sus familias que, según los datos de la Organización Nacional de Trasplantes, contribuyeron con su generosidad a aumentar un 30% las donaciones de órganos sólidos el año pasado (vivo y cadáver). En el caso de los primeros el incremento llegó un 55%.

Además, en lo que va de año, Madrid ha superado el reto de los 40 donantes por millón de habitantes, teniendo la esperanza de vida más alta de España y una de las mayores del mundo. Estos datos se materializan en un incremento del 6,5% hasta mediados de mayo respecto al mismo periodo de 2023.

La consejera de Sanidad, Fátima Matute, ha participado hoy en un encuentro con familiares, asociaciones y profesionales con motivo del Día Nacional del donante de

órganos, tejidos y células –que se conmemora este miércoles– en el Hospital público Universitario La Princesa de la capital. Matute ha trasladado el reconocimiento del Gobierno regional a todos los actores implicados, destacando el lema impulsado desde la Oficina Regional de Coordinación de Trasplantes (ORCT) #compartomidon.

Con este mismo propósito, el Ejecutivo autonómico ha elaborado con asociaciones y familias dos vídeos con la Puerta del Sol como punto de encuentro, en el que pacientes muestran la palabra que ilustra su trasplante y una imagen/icono del órgano que les ha permitido seguir con vida.

El mensaje de este material audiovisual es que todos tenemos un don y podemos compartirlo. Y nada mejor que compartir este gesto altruista que permite dar vida. La donación puede materializarse mientras vivimos, como

puede ser en el caso de células u órganos como el riñón, o tras el fallecimiento.

En el caso de paciente cadáver es donde el segundo de los audiovisuales cobra mayor relevancia. La pérdida de un ser querido es un momento de dolor y trauma. Y son los coordinadores de trasplantes de los hospitales públicos de la Comunidad de Madrid quienes realizan una entrevista personal, cercana, y empática con los familiares, para solicitarles tan importante decisión.

Este proceso comienza en el momento que la familia manifiesta la voluntad, la ORCT coordina un dispositivo para comenzar el proceso de extracción de los órganos, en este caso todos los hospitales públicos del Servicio Madrileño de Salud están acreditados, así como su traslado para que puedan ser trasplantados al paciente más indicado y con mayor prioridad.

TARJETA SANITARIA VIRTUAL

A través de la Tarjeta Sanitaria Virtual se puede dejar constancia de la voluntad de donar los órganos tras el fallecimiento. Un gesto de enorme generosidad que facilita la labor a los coordinadores de trasplantes a la hora de realizar la entrevista familiar de aceptación.

En #compartomidon han participado la asociación de Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid, PulmónMadridTX, ALCER-Madrid, NUPA, D'Genes, Asociación Leucemia y Linfoma, y la Asociación española de Ayuda a Niños con Enfermedades Hepáticas y Trasplantados Hepáticos.

MISA POR LOS DONANTES 2024



De nuevo nos encontramos ante nuestra patrona la Virgen de La Paloma en la celebración de la misa por los Donantes de órganos y tejidos, en señal de nuestro agradecimiento a esas personas que dieron una parte de ellos para que pudiéramos seguir con vida del mismo modo que ellos viven en nosotros; también agradecemos a las familias y a todo el personal sanitario que hacen posible los trasplantes y que gracias a ellos estamos aquí reunidos para honrarles en presencia de nuestra patrona La Virgen de La Paloma que es nuestro símbolo de esperanza y gratitud para quienes hemos experimentado la generosidad de la donación de órganos.



La gratitud es poderosa porque nos limpia por dentro, quita de nosotros el pesimismo y nos llena de fe. La gratitud también nos enseña a madurar, es la mayor prueba de la verdadera humildad, y en este estado nos presentamos a la Virgen de La Paloma para esta celebración.

Que nuestra oración apoye el compromiso común para que no falte nunca el Pan del cielo que da la vida eterna y lo necesario para una vida digna, y se afirme la lógica del compartir y el amor.

Que la Virgen de La Paloma nos acompañe e interceda por nosotros.



MANIFIESTO DEL DÍA DEL DONANTE

Un año más nos encontramos en este monolito en el que agradecemos a los donantes de órganos, sangre y tejidos y a los profesionales de trasplantes que tanta vida han regalado.

Nos acompañan Asociación HePA y Fundación Leucemia y Linfoma.

Los profesionales sanitarios, la técnica y la dedicación hacen posible los trasplantes, pero son los donantes, los que “regalan la vida”, y todos los aquí presentes, mediante este manifiesto, agradecemos a los donantes su acto de generosidad, puesto que como dice el lema del Día Nacional del Donante de Órganos, sangre y tejidos **#DonarEsAmar. #MasVidaMultiplicaVida.**

Generosidad que hacemos extensiva a las familias, que, en momentos de extrema delicadeza y dolor, acompañados por los profe-



sionales sanitarios, deciden que su familiar fallecido dé vida a través de la donación de sus órganos y que se cumpla el lema que hoy transmitimos con fuerza **#DonarEsAmar. #MasVidaMultiplicaVida.**

Desde nuestros ámbitos de actuación seguimos implicados en involucrar a nuevas generaciones de potenciales donantes; mantener las tasas de donación requiere que se garantice el relevo de las personas donantes si queremos cubrir las necesidades futuras.

Aprovechamos para destacar como principales características 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, subrayamos el papel que los trabajadores y profesionales de la sanidad realizan día a día.

Manifestamos nuestro agradecimiento a los donantes en este día y gracias a todos los presentes por vuestra compañía en este acto.



Día Mundial contra la hepatitis

EL DÍA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS SE CONMEMORA CADA 28 DE JULIO PARA CREAR CONCIENCIA SOBRE LAS HEPATITIS VÍRICAS, QUE INFLAMAN EL HÍGADO Y PUEDEN CAUSAR ENFERMEDADES GRAVES Y CÁNCER HEPÁTICO.

TIPOS DE HEPATITIS:

■ Hepatitis A (VHA): Se transmite a través de contacto con objetos, bebidas, agua o alimentos contaminados con heces de una persona infectada.

■ Hepatitis B (VHB): Se contrae vía sanguínea, al contacto con fluidos de una persona infectada, vía sexual o de madres a hijos en el parto.

■ Hepatitis C (VHC): Se transmite a través de la sangre, por vía sexual o al compartir inyecciones. Detectada a tiempo, es curable con tratamiento.

■ Hepatitis D (VHD): Se transmite a través de sangre infectada y afecta a personas con hepatitis B.

■ Hepatitis E (VHE): Se transmite a través de agua y alimentos contaminados.

IMPACTO GLOBAL

Cada 30 segundos muere una persona en el mundo debido a la hepatitis o sus complicaciones.

La hepatitis B y C son responsables del 57% de los casos de cirrosis hepática y el 78% de los casos de

cáncer primario de hígado.

Recordemos que la prevención, detección temprana y tratamiento son fundamentales para combatir esta enfermedad. ¡Cuidemos nuestra salud hepática!

Según los últimos datos de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), la hepatitis sigue siendo una preocupación significativa. En España, la prevalencia de anticuerpos contra la hepatitis C es del 0,8%, y la prevalencia de viremia es del 0,17%

en la población de 2 a 80 años. Además, los donantes con serología positiva para el virus de la hepatitis C representan aproximadamente el 1% de los donantes eficaces.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha informado que las muertes por hepatitis viral han aumentado de 1,1 millones en 2019 a 1,3 millones en 2022. La hepatitis B y C son responsables de la mayoría de estas muertes, con un 83% y un 17% respectivamente.



Informe Nacional de Progreso de la Hepatitis Viral 2023

El Informe Nacional de Progreso de las Hepatitis Virales proporciona información sobre el progreso hacia los objetivos de resultados para 2025 para las nuevas infecciones virales y las muertes relacionadas con las hepatitis virales, en general y para las poblaciones clave.

Diez indicadores objetivos evalúan el progreso hacia el logro de los objetivos clave de la hepatitis viral. Más información en: Informe Nacional de Progreso de la Hepatitis Viral 2023 | CDC

Fuente : Centro para el control y prevención de enfermedades (CDC)

El Día Mundial contra la hepatitis se celebra el 28 de julio

10 años de camino hacia un objetivo: 2030, el final de las hepatitis víricas

• **APOYO POSITIVO JUNTO A FNETH, AEEH Y AEHVE** IMPULSAN LA INICIATIVA BAJO EL LEMA “**10 AÑOS DE CAMINO HACIA UN OBJETIVO: 2030**, EL FINAL DE LAS HEPATITIS VÍRICAS”, QUE RECORRE LOS **10 AÑOS DE MENSAJES, CAMPAÑAS, INFORMACIÓN E HITOS** ALREDEDOR DEL

OBJETIVO COMÚN DE LA MICROELIMINACIÓN Y EL ABORDAJE PRIORITARIO DE LAS HEPATITIS VÍRICAS PARA SU FINAL EN **2030**.

• **LA ESTRATEGIA MUNDIAL DE LA OMS** CONTRA LA HEPATITIS PRETENDE REDUCIR LAS NUEVAS INFECCIONES POR HEPATITIS

EN UN **90%** Y LAS MUERTES EN UN **65%** ENTRE **2016 Y 2030**.

• **DIEZ AÑOS DESPUÉS DE LA APARICIÓN DEL TRATAMIENTO CURATIVO DE LA HEPATITIS C**, ESPAÑA SE SITÚA EN EL GRUPO DE LOS PAÍSES QUE PUEDEN ALCANZAR LA ELIMINACIÓN DE

LA HEPATITIS C.

• **LAS ASOCIACIONES DE PACIENTES Y EL ENTORNO COMUNITARIO EJERCEN UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LAS ESTRATEGIAS DE ELIMINACIÓN Y RECOMIENDAN 10 TIPS PARA PODER ALCANZAR LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE.**

Madrid, 24 de julio de 2024

La Federación Nacional de Enfermos y Trasplantados Hepáticos (FNETH) y Apoyo Positivo, con el apoyo de la Asociación Española para el Estudio del Hígado (AEEH) y la Alianza para la Eliminación de las Hepatitis Víricas en España (AEHVE) en colaboración de las compañías biofarmacéuticas AbbVie y Gilead, presentan una campaña sensibilización que recorre los 10 años de mensajes, campañas, información e hitos alrededor del objetivo común de la microeliminación y el abordaje prioritario de las hepatitis víricas para su final en 2030.

Llamamos hepatitis a la infección que produce una inflamación en el hígado generando posibles daños. Las más frecuentes y significativas son las llamadas hepatitis virales, las hepatitis A, B, C y D.

La estrategia mundial de la OMS contra la hepatitis, respaldada por todos sus estados miembros,

pretende reducir las nuevas infecciones por hepatitis en un 90% y las muertes en un 65% entre 2016 y 2030.

Sin embargo, los datos disponibles indican que la mayoría de los países no están en camino de cumplir con esos objetivos estratégicos, enfocados especialmente en reducir la incidencia y mortalidad relacionada con las hepatitis B y C, a pesar de la vacunación disponible y de llevar ya 10 años de implementación del tratamiento que cura la hepatitis C.

En su mayoría muestran un buen progreso en el programa de vacunación infantil contra la hepatitis B, pero son deficientes las medidas de reducción de daños para la hepatitis C, en las personas que se inyectan sustancias, así como en el seguimiento y vacunación en algunos adultos de la hepatitis A y B.

España se sitúa en el grupo de los países que pueden alcanzar la eliminación de la hepatitis C según

estos objetivos marcados, pero queda bastante camino por recorrer, ya que todavía más de 70.000 personas se tendrían que diagnosticar y/o tratar en nuestro país.

Por ello, desde Apoyo Positivo y la Federación Española de Enfermos y Trasplantados Hepáticos (FNETH) os traemos diez recomendaciones que pueden acelerar y facilitar este final necesario y posible:

■ **Aumentar las campañas y acciones de información y sensibilización sobre las hepatitis y la prevención de éstas**, contando con la participación de la comunidad sanitaria, trabajadores/as del ámbito psicosocial, organizaciones comunitarias especializadas, medios de comunicación e “influencers” y, sobre todo, personas y familiares afectados directamente por la hepatitis.

■ **Impulsar estrategias de detección, de infección no diagnosticada, y de recuperación de pacientes diagnosticados y no tratados**, en el



caso de la Hepatitis C.

- Aprovechar las sinergias con los programas de VIH, y otros servicios de salud sexual, y desarrollar pruebas de detección de hepatitis viral, así como en otros espacios del sistema de salud, para evitar oportunidades perdidas en el diagnóstico.

- Desarrollar modelos de atención que apoyen la microeliminación en poblaciones definidas para ampliar el diagnóstico y el tratamiento. La detección intensificada de personas que se inyectan drogas, u otros perfiles prioritarios, es fundamental para lograr la eliminación en muchos entornos donde la gran mayoría de las nuevas infecciones ocurren:

- Población inmigrante, en muchos casos no vacunada en su país de origen.

- Trabajadoras y trabajadores sexuales.

- Hombre que tienen sexo con hombres, hombres gais y bisexuales.

POBLACIÓN PRIVADA DE LIBERTAD

Receptores de transfusiones previamente a 1992.

- Usuarios de drogas inyectadas sin uso de medidas preventivas.

- Utilizar modelos de prestación de prevención combinada y tratamiento comunitario ya implementados en el VIH, para descentralizar el tratamiento de la hepatitis viral.

- Priorizar el desarrollo de programas de reducción de daños y la facilitación e intercambio de materiales preventivos, para prevenir la transmisión de la hepatitis, especialmente la C, entre las personas que se inyectan drogas. Los programas de reducción de daños pueden proporcionar

una puerta de entrada a la detección y el tratamiento de la hepatitis para las personas que pueden no estar comprometidas con los servicios médicos.

- Mejorar el seguimiento, la evaluación y las acciones de comunicación para que todos los países y sistemas de salud puedan informar sobre el desempeño en el diagnóstico, el inicio del tratamiento y la respuesta virológica sostenida.

- Mantener el apoyo financiero para la vacunación contra la hepatitis B con dosis de nacimiento en los países de ingresos bajos y medios, especialmente en el África subsahariana.

- Acelerar los esfuerzos de investigación para desarrollar un tratamiento curativo para la hepatitis B que se pueda administrar de manera asequible en países de ingresos bajos y medios, que representan la mayor parte de la carga mundial de infección por hepatitis B.

- Acelerar los esfuerzos de investigación para desarrollar una vacuna preventiva contra la hepatitis C.

- Debemos hablar más de hepatitis y eliminar el estigma que hay a su alrededor, debido, en gran parte, por las prácticas que normalmente pueden conducir a esta infección.

- No acabaremos con las hepatitis virales ni el VIH si no acabamos con el estigma hacia esas prácticas y, sobre todo, hacia quienes somos como personas y comunidades.

El objetivo es claro: prevenir, diagnosticar y tratar a todas las personas, erradicando el estigma hacia éstas.

Toda la información sobre la campaña en:

Instagram: @apoyopositivo
@f.n.e.t.h
@aeehliver

ACERCA DE APOYO POSITIVO

Apoyo Positivo surge en 1993 como recurso comunitario y, de su origen social en la respuesta al VIH, evoluciona a un proyecto integral que promueve la diversidad en:

- La asistencia y promoción de la salud sexual, tanto en factores físicos, infecciones de transmisión sexual, con especial atención al VIH y hepatitis, u otras alteraciones funcionales como alteraciones emocionales o psicológicas (LGTBI, identidad y género).

- La intervención, defensa y promoción de la educación sexual y afectiva, como motor imprescindible del desarrollo personal.

- La defensa y promoción de los derechos sexuales y reproductivos, como derechos humanos fundamentales y universales.

- La promoción, integral y transversal, en nuestros programas y actividades, de los derechos humanos, la diversidad y la ciudadanía activa.

COMUNICACIÓN APOYO POSITIVO:

Sergio Silva

comunicacion@apoyopositivo.org
+ 34 665 85 80 57

COMUNICACIÓN FNETH:

Moisés Serrano

Departamento de Comunicación: C/
Doctor Castelo N/31 Bajo D 28009
Tfno: 917 396 872 |
Móvil: 618 202 071
comunicacion@fneth.org| <https://fneth.org>

La ONT registra un aumento del 80% en el número de operativos aéreos en la última década

• EN 2023 SE DESPLAZARON EN AVIÓN 974 ÓRGANOS PARA TRASPLANTE.

• EL INCREMENTO EN EL TRASLADO DE ÓRGANOS POR VÍA AÉREA SE PRODUJO SOBRE TODO A EXPENSAS DE LOS TRASPLANTES RENALES.

• LOS AEROPUERTOS INTERVINIERON EN 2.120 OCASIONES EN LOS DIFERENTES OPERATIVOS REALIZADOS EL PASADO AÑO.

Madrid, 09 de abril de 2024

La Organización Nacional de Trasplantes (ONT) gestionó un total de 924 operativos aéreos para trasplante el pasado año, un máximo histórico que supone un 80% de incremento en la última década. Así se desprende del informe que acaba de publicar la ONT, que reconoce el imprescindible papel de aeropuertos y compañías aéreas en el programa español de donación y trasplante.

En total, el número de órganos trasladados en avión se ha incrementado un 40% desde 2016, pasando de 695 a 974 en 2023. Este crecimiento se ha producido fundamentalmente a expensas del trasplante renal. Si en 2016 se trasladaron 132 riñones para trasplante por vía aérea, el pasado año fueron 337 los injertos renales transportados por avión. De éstos, 131 (39%) se destinaron al trasplante de pacientes altamente sensibilizados (con grandes dificultades para trasplantarse por razones inmunológicas) dentro del programa PATHI de la ONT, creado específicamente para estos pacientes. El resto de órganos que se transportaron por vía aérea

en 2023, con frecuencia para el trasplante de pacientes en urgencia cero, fueron 265 hígados, 205 pulmones, 139 corazones, 21 páncreas y 7 injertos multiviscerales.

Asimismo, se ha observado una variación en la proporción de órganos trasladados con equipo médico o custodiados por la tripulación del avión, con un crecimiento de esta última modalidad en 2023. De este modo, el pasado año 525 (54%) órganos transportados por vía aérea fueron recogidos y trasladados por la tripulación del avión sin que ningún sanitario viajara con ellos. Los 449 (46%) órganos restantes fueron trasladados con equipo médico. En el caso de los riñones, el traslado por vía aérea siempre se realiza en vuelo regular, a cargo de la tripulación.

LA COLABORACIÓN DE LOS AEROPUERTOS, IMPRESCINDIBLE

Los aeropuertos españoles han mostrado un año más su plena disposición a colaborar con la ONT para desarrollar los operativos de donación y trasplante con la mayor efectividad posible. En 2023 los aeropuertos intervinieron en

2.120 ocasiones en los diferentes operativos realizados. De nuevo, el aeropuerto Madrid-Barajas fue el que mayor actividad registró, con 453 intervenciones, lo que supone un 21% del total. El siguiente aeropuerto en número de operativos fue el de Barcelona, con 409 intervenciones.

En estos procedimientos, la cooperación de los empleados de los aeropuertos españoles es fundamental. Para facilitar los operativos de trasplante, el pasado año el equipo de coordinación de la ONT solicitó la prolongación del horario de los aeropuertos en 215 ocasiones. Destaca el aeropuerto de Córdoba, que prolongó su horario en 32 ocasiones, así como el de Murcia, que lo hizo 21 veces, seguido de los aeropuertos de La Coruña y Santander, que lo prolongaron en 17 ocasiones cada uno. Además, en 23 ocasiones se pidió la apertura extraordinaria de aeropuertos para el traslado de órganos, una vez que estos habían cerrado. Destaca nuevamente la disponibilidad del aeropuerto de Córdoba, al que se solicitó esa apertura extraordinaria hasta en cinco ocasiones. La



frecuencia de solicitud de apertura extraordinaria de aeropuertos se mantiene estable en los últimos años, mientras que se ha producido un incremento significativo en la petición de prolongación de horarios.

Por otra parte, a lo largo de 2023 se registraron 32 operativos organizados por la ONT, dirigidos a hospitales trasplantadores españoles, para los que ha sido necesaria la colaboración de aeropuertos extranjeros. Los aeropuertos portugueses son los que han intervenido con mayor frecuencia. En concreto, el de Oporto lo hizo en 11 ocasiones y los dos aeropuertos de Lisboa en otras 7, todo ello en el contexto del acuerdo de colaboración para el intercambio de órganos que mantiene España con el país luso.

COMPAÑÍAS AÉREAS

En cuanto a las compañías aéreas implicadas en el traslado de órganos en 2023, en 609 ocasiones (66%) se trató de compañías privadas, en 314 (34%) de compañías comerciales y en una ocasión (0,1%) se trató de una compañía extranjera gestionada por otro país, en el contexto de un intercambio internacional de órganos con España.

La colaboración con las compañías comerciales se hace indispensable en muchos de los traslados aéreos y contribuye a la sostenibilidad del programa nacional de trasplantes. La ONT agradece la colaboración desinteresada de las compañías aéreas Vueling, Iberia, Air Europa, Iberia Express y Air Nostrum que, de forma gratuita, permiten el transporte de órganos en sus vuelos comerciales.

LA ORGANIZACIÓN NACIONAL DE TRASPLANTES y sus cifras récord en 2023

5863 Es la cantidad de trasplantes realizados durante 2023

2346 Personas que donaron sus órganos tras fallecer durante 2023

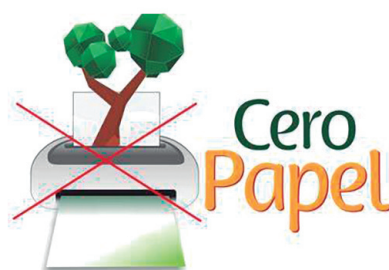
48,9 Es la tasa de donantes por cada millón de habitantes en España en 2023

POLÍTICA DE PAPEL CERO

El pasado mes de marzo pusimos en marcha el objetivo de PAPEL CERO con buenos resultados en cuanto al consumo y gestión del papel, creemos que este objetivo es fundamental para los que estamos comprometidos con el medio ambiente y se basa en sustituir y/o reducir el papel por soportes electrónicos. De esta forma, se reduce el impacto medioambiental a la par que se optimizan ciertos procesos.

Esta práctica tiene varios beneficios:

Medioambientales: Reduce la tala de árboles y disminuye la cantidad de residuos generados.



Económicos: Disminuye los costos asociados con la compra de papel, impresión y almacenamiento físico de documentos.

Eficiencia: Optimiza los procesos internos al reducir errores humanos y facilitar el acceso y la

gestión de la información.

Seguridad: Mejora la seguridad de los documentos al almacenarlos en plataformas digitales con acceso controlado.

De momento la experiencia está resultando positiva y así vamos a seguir, sabemos que conseguir la totalidad de PAPEL CERO tardará un tiempo, pero poco a poco nos vamos acercando y desde **ATHCM** lo estamos consiguiendo.

Os recordamos que cada pequeño paso cuenta y la suma de acciones individuales puede tener un gran impacto en la reducción del consumo de papel y la protección del medioambiente.



GUÍA DE NUTRICIÓN

EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

La alimentación es una necesidad primaria de los seres vivos. Los hábitos alimentarios, derivados de factores económicos, sociales, culturales y políticos, influyen en gran medida en la salud de la población.

En la infancia, esa influencia es más relevante ya que una alimentación correcta favorecerá un desarrollo armónico del niño y marcará las pautas de lo que será su conducta alimentaria a lo largo de la vida.

Las deficiencias de la alimentación infantil la podemos resumir en:

- Abuso de bollerías y chucherías
- Consumo excesivo de carne, embutidos y derivados cárnicos grasos
- Poco consumo de pescado
- Poco consumo de frutas y verduras
- Alimentación monótona y poco variada

Estos datos han sido confirmados por los resultados de la "En-

cuesta de Nutrición", realizada por la Comunidad de Madrid.

La educación nutricional en la escuela puede proporcionar los conocimientos y la autonomía necesarios para la adopción de una dieta más saludable, en una edad en la que los modelos que se perciben desempeñan un papel importante. Esta labor de la escuela se debe completar con la labor que las familias deben realizar desde casa.

El comer debe ser un momento agradable, que permita al niño ser receptivo a la introducción de nuevos alimentos y formas de preparación, que colaboren con este aprendizaje.

PRINCIPALES GRUPOS DE NUTRIENTES

Alimentarse significa proveer a nuestro organismo de elementos indispensables para la vida. Los alimentos están compuestos por distintas sustancias, algunas de las cuales aprovechamos como nutrientes.

Están repartidos en proporciones diferentes en los alimentos y no existe ninguno que contenga todos los nutrientes en cantidad necesaria.

LOS PRINCIPALES GRUPOS DE NUTRIENTES SON:

Hidratos de carbono: Proporcionan la energía indispensable para vivir, trabajar, estudiar, jugar. Se encuentran en los cereales, legumbres, patatas, pan, pastas, frutas, azúcar y en todos los alimentos elaborados con harinas y azúcares.

Proteínas: Suministran tanta energía como los hidratos de carbono, teniendo por principal cometido formar y reparar nuestro cuerpo. Se encuentran en: carnes, aves, pescados, huevos, leche, legumbres, cereales, frutos secos.

Lípidos o grasas: Proporcionan más energía que los hidratos de carbono y las proteínas, aportando ácidos grasos esenciales. Son las grasas animales: grasas de carnes y pescados, mantequi-





lla, leche entera, yema de huevo y otros alimentos cárnicos; y los aceites vegetales: oliva y aceites de semilla.

Vitaminas y sales minerales: Si bien no aportan energía ni forman parte de nuestro cuerpo, son indispensables pues regulan todos los procesos vitales. Se encuentran tanto en los alimentos animales como vegetales, en diferentes tipos y proporciones que hacen indispensable la variedad en la alimentación para cubrir la necesidad de estos nutrientes.

ALGUNAS SUGERENCIAS SOBRE ALIMENTACIÓN

Para estar bien nutridos debemos recuperar hábitos alimentarios saludables. Una dieta variada, aprovechando los productos estacionales que la hacen más económica, es un buen punto de partida para el bienestar de nuestro cuerpo y nuestra mente.

- No abusar de las grasas de origen animal (se encuentra en carnes, vísceras, embutidos, mantequilla, quesos, huevos).

- Los bollos, pasteles, galletas y fritos varios contienen abundante grasa. No se debe abusar de ellos.

- No olvidar el desayuno, es una comida importante.

- Una alimentación variada provee todas las vitaminas que necesitamos. Salvo indicación médica, no recurra a vitaminas de farmacia. Es mejor "comer de todo".

- No volver a congelar un alimento previamente descongelado.

- El pescado congelado no pier-

de su valor nutritivo. Respete la cadena de frío.

- Las frutas en conserva o cocidas no son lo mismo que la fruta fresca. Pierden vitaminas en la cocción.

- Los alimentos que se venden precocinados congelados suelen contener abundante grasa. No abuse de ellos.

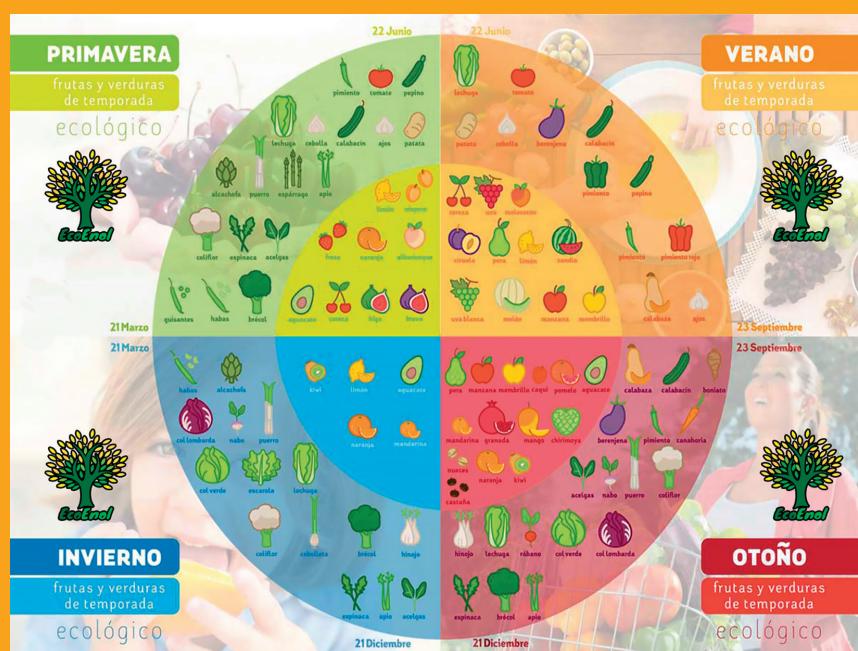
- Los alimentos guisados en

casa y luego congelados no pierden sus propiedades nutritivas, siempre que se proceda a una congelación correcta.

- Beber abundante agua.

- Defienda sus derechos como consumidor. Controle el etiquetado y la caducidad de los alimentos.

Fuente: Centro Municipal de Salud de Getafe



Calendario de frutas y verduras de temporada

El calendario de frutas y verduras de temporada es una herramienta valiosa para quienes desean comer de manera más saludable y sostenible. En esta rueda calendario se presentan las frutas y verduras que están en su mejor momento de consumo en cada estación del año.

Recuerda que una dieta saludable debe incluir al menos cinco porciones diarias de frutas o verduras. Además, es preferible consumirlas durante la estación del año en que son propias. ¡Aprovecha este calendario para disfrutar de los productos locales y de temporada!

Fuente: Cruz Roja



Cómo protegerlo y ganar energía

HÍGADO SANO

Este órgano es fundamental para muchas funciones del organismo – se han contabilizado más de 500 -, algunas de ellas vitales. Por ejemplo, “filtra” la sangre de sustancias tóxicas, participa en la digestión – el hígado es el encargado de producir bilis, que se almacena en la vesícula biliar y nos permite aprovechar los nutrientes de los alimentos – o convierte el exceso de glucosa en glucógeno y lo almacena por si lo necesita (lo

puede convertir nuevamente en glucosa para la obtención de energía). Por estas razones asegurar su correcto funcionamiento nos ayudará a sentirnos con más energía y a prevenir dolencias tanto de este órgano como de todo el organismo.

PRINCIPALES RIESGOS

Los investigadores han comprobado que el agotamiento y la fatiga son los síntomas más comunes de

cualquier enfermedad del hígado, aunque no se conoce muy bien la causa. Es probable que cuando este órgano no puede hacer correctamente su trabajo, el aumento de tóxicos en la sangre provoque cansancio. Por otro lado, a más daño hepático, menos apetito, y así se entra en un círculo en el que la fatiga aumenta cada vez más. Algunas sustancias y las siguientes patologías son sus mayores enemigos.

Alcohol. El consumo de alcohol es uno de los hábitos más negativos para el hígado y supone un riesgo incluso en pequeñas cantidades. En nuestro país es el causante de la mitad de los cánceres hepáticos y de cirrosis, alertaban hace sólo unos días desde el Congreso de la Asociación Española para el Estudio del Hígado (AEEH).

También advertían que estos problemas aparecen cada vez más en jóvenes precisamente por el consumo cada vez más temprano de bebidas alcohólicas.

Tabaco. Los componentes químicos del cigarrillo son toxinas y eliminarlas supone un sobreesfuerzo para el hígado.

Sobrepeso. Cuando una persona acumula grasa en exceso, ésta va también al hígado, lo que favorece

EL RITMO DE VIDA Y LA ALIMENTACIÓN ACTUAL PUEDEN SOBRECARGAR ESTE ÓRGANO, POR LO QUE ACABARÁ AGOTADO Y NOSOTROS TAMBIÉN.





la inflamación y un deterioro progresivo de este órgano.

Diabetes. El hígado es uno de los órganos más afectados por esta dolencia. De hecho, diabetes y obesidad son dos de las principales causas de enfermedad del hígado graso asociada a la disfunción metabólica (MAFLD) – antes denominada enfermedad del hígado graso no alcohólico -. Su incidencia entre las personas con diabetes tipo 2 puede alcanzar el 70%.

Colesterol. Uno de cada dos adultos en España tiene el colesterol alto, lo que puede favorecer, por ejemplo, el hígado graso.

Hepatitis. Los diferentes tipos – A, B, C, D y E – provocan una inflamación del hígado y pueden alterar sus funciones. La A y la B se pueden prevenir con vacunas seguras y eficaces: en España se recomienda la de la hepatitis A en personas que vayan a viajar a países de riesgo y la B se administra en niños menores de un año en tres dosis.

LA DIETA, TU MAYOR ALIADO

La alimentación es clave para el buen funcionamiento de este órgano. Incluye los siguientes productos en tu dieta diaria.

Ajo y cebolla. Sus compuestos sulfurados activan el hígado y le ayudan con su función depurativa. Además, el ajo contiene una sustancia, la alicina, con propiedades antiinflamatorias y depurativas que reducen los niveles elevados de colesterol y de triglicéridos en sangre.

Alcachofa, rábano, berenjena, escarola, achicoria... son vegetales coleréticos, cuyos principios amargos activan la producción de bilis y hacen que ésta sea más fluida y



CUIDAR LA MICROBIOTA.

La salud gastrointestinal juega un rol muy importante en la salud del hígado, por eso es recomendable incorporar prebióticos y probióticos a la dieta diaria y tomar más fibra.

HACER EJERCICIO reduce el porcentaje de grasa en el hígado. Debe ser de intensidad moderada (sirve caminar, pero un mínimo de 8.000 pasos al día) y dedicarle media hora diaria para alcanzar los 200 minutos a la semana.



TOMAR ULTRA-PROCESADOS.

Recurrir a los precocinados y ultra procesados, ricos en grasas trans y azúcares y pobres en nutrientes de calidad, favorece la acumulación de grasa en el hígado y provoca mayor cansancio.

DORMIR POCO. La falta de sueño provoca estrés y hace que sea más difícil para el hígado poder metabolizar y digerir las grasas de la dieta, así que éstas se acumulan en este órgano y pueden favorecer el hígado graso.

EXCEDERSE CON EL DULCE. El azúcar favorece el sobrepeso y, además el hígado acumula ese exceso de glucosa en forma de grasa, lo que provoca la inflamación de este órgano.

abundante, de manera que las digestiones son más fáciles y el hígado trabaja mejor. Además, en el caso concreto de la alcachofa, su mayor aporte de fibra baja el colesterol y alivia el estreñimiento (que es una sobrecarga para el hígado).

Nueces. Contienen ácidos grasos insaturados, vitamina E y otros antioxidantes. Estos compuestos

pueden ayudar a prevenir el hígado graso, así como a reducir la inflamación y el estrés oxidativo, sobre todo si se combina con vitamina C.

Verduras de hoja verde. Contienen glutatión, un potente antioxidante que protege las células, sobre todo las del hígado, del daño de los tóxicos. Con los años nuestro organismo produce menos, pero es posible compensar con alimentos que lo incluyan y un estilo de vida saludable (evitar el estrés, hacer ejercicio físico...)

Uvas. Son ricas en antioxidantes, que pueden ayudar al hígado al reducir la inflamación y prevenir el daño hepático.

Frutos rojos. Sus polifenoles actúan como un antiinflamatorio y su abundante vitamina C refuerza este efecto.

Café o té verde. Uno o dos cafés al día parecen ejercer un efecto protector sobre este órgano, ya que sus antioxidantes ayudan a reducir la acumulación de grasa en este órgano. En cuanto al té verde, una taza al día reduce la cantidad de colesterol y triglicéridos de la sangre.

Pomelo. Sus dos antioxidantes principales, la naringina y la naringenina, ayudan a reducir la inflamación y favorecen la eliminación de colesterol y los triglicéridos de la sangre, lo que también rebaja la acumulación de grasa en el hígado. Tomar esta fruta tras las comidas mejorará la digestión, aunque en caso de seguir un tratamiento con fármacos, se debe consultar antes con el especialista, ya que puede interferir con la mayoría de los medicamentos.

EL EXCESO DE GRASAS DE LOS ULTRA PROCESADOS ES TAN DAÑINO COMO EL ALCOHOL

SEÑALES QUE PUEDEN DAR LA ALARMA

Además de la fatiga, estos síntomas avisan de que algo no funciona bien.

■ **Piel y ojos amarillos (ictericia).** Cuando el hígado tiene problemas para descomponer la bilirrubina, este pigmento amarillento se acumula en la piel y el tejido blanco del ojo

■ **Orina oscura.** El color puede variar de marrón a ámbar e incluso naranja debido a la acumulación de bilirrubina en el organismo.

■ **Heces claras.** Sucede porque el hígado no produce suficiente bilis.

■ **Piernas hinchadas.** La función hepática alterada provoca retención de líquidos

■ **Dolor e hinchazón abdominal.** Las molestias en la parte superior derecha pueden deberse a la acumulación de líquido en el abdomen.

■ **Pérdida de peso.** Cualquier problema hepático disminuye el apetito y lleva a perder kilos de forma rápida.

■ **Picor en la piel.** Se relaciona con niveles altos de bilirrubina.

■ **Confusión u olvidos.** Si las toxinas se acumulan en la sangre, éstas pueden llegar al cerebro, lo que

afecta la función de este órgano.

■ **¿QUÉ PRUEBAS PUEDEN REVELAR ALGÚN PROBLEMA HEPÁTICO?** Las transaminasas alteradas en una analítica de sangre y las pruebas de imagen (ecografía abdominal o TAC de abdomen), entre otras.

■ **¿CÓMO AFECTA LA CONTAMINACIÓN A ESTE ÓRGANO?** Según algún estudio, la exposición continuada a la contaminación atmosférica aumenta el riesgo de sufrir hígado graso

■ **¿HAY FÁRMACOS QUE SUPONGAN UN RIESGO?** El paracetamol en dosis altas, los antiinflamatorios (como el ibuprofeno o el diclofenaco), la amiodarona, los anticonceptivos, algunos antibióticos, las estatinas (como la simvastatina) o los antifúngicos (el ketoconazol).

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



■ Apuesta por un consumo de proximidad que apoye el comercio local y los pequeños productores. Comprar en mercados, tiendas de proximidad y grupos de consumo son buenas formas de potenciar el tejido económico de nuestras ciudades y barrios.



■ Comprométete hacia un consumo más ético con un menor impacto ambiental. Reduce el consumo de productos envasados y evita el desperdicio alimentario.



■ Consume menos carne. Prioriza la calidad frente a la cantidad y la ganadería extensiva frente a la intensiva.

■ No compres más de lo que necesitas.

■ Volvamos a la cocina. Reivindiquemos el recetario familiar, los guisos y la cuchara. Evitemos así los productos procesados.

■ Mejor pescado y legumbres que carne, y más legumbres, verduras y frutas, que pescado.

■ Lee las etiquetas de los pro-

ductos para conocer la composición y el origen de los alimentos. En el conocimiento está la clave de una Alimentación Consciente.

■ Recuperar las herencias gastronómicas autóctonas y sus productos tradicionales.

■ Escucha la naturaleza e inclínate por productos de temporada. Es bueno para nuestra salud, nuestro bolsillo y nuestro entorno.

Fuente: Cruz Roja



RESPIRAR BIEN, CLAVE PARA ALARGAR LA VIDA

REALIZAMOS UNA MEDIA DE 20.000 RESPIRACIONES DIARIAS. DESCUBRE CÓMO PUEDES AUMENTAR LA OXIGENACIÓN CON CADA UNA DE ELLAS, GANAR SALUD Y LLENARTE DE ENERGÍA.

No todas las respiraciones tienen el mismo efecto. Cuando inhalamos por la boca en lugar de por la nariz, por ejemplo, el aire no puede calentarse ni humidificarse antes de entrar en el organismo y con ello se fomentan las irritaciones en las vías respiratorias. Además, los filamentos que hay en las fosas nasales y la mucosa hacen de filtro a agentes patógenos y se reduce el riesgo de infección. La respiración nasal evita también la entrada de polvo y de otras partículas en los pulmones. Sin embargo, muchos de nosotros respiramos por la boca y hacemos una respiración torácica superficial, lo que reduce esos beneficios.

LOS PILARES DE UNA RESPIRACIÓN EFICAZ

Además de respirar siempre que se pueda por la nariz, hacerlo bien significa de forma larga y profunda. Es decir, movilizar todo el tórax, las costillas y la espalda. En la inhalación, el vientre ha de expandirse hacia fuera y en la exhalación hacia dentro, metiendo el ombligo.

Asimismo, el ritmo respiratorio ideal debería situarse por debajo de 12 inspiraciones/exhalaciones por minuto, siendo de seis segun-



dos la inhalación y de otros seis la exhalación.

MUCHOS BENEFICIOS Y MÁS SALUD

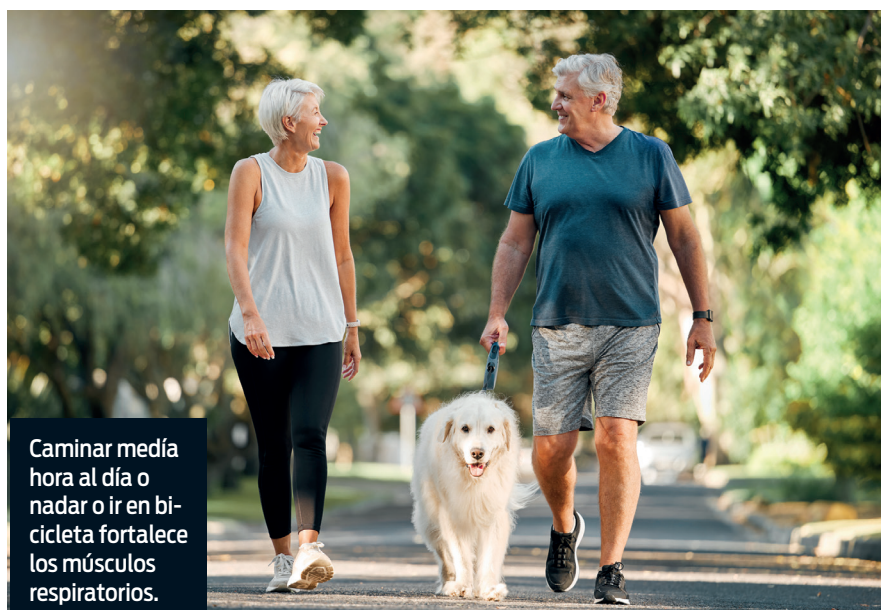
Cuando respiramos larga y profundamente, no sólo llega más cantidad de oxígeno a cada célula, sino que el diafragma, el músculo respiratorio por excelencia, masajea con sus movimientos órganos tan importantes como el estómago, el hígado o el páncreas. También se activa el nervio vago – va desde el abdomen al cerebro – que coordina distintas funciones orgánicas.

Menos problemas respiratorios. Así, prestar atención a nuestra respiración, aumenta la

capacidad pulmonar y previene infecciones respiratorias y enfermedades como el asma. También acelera la recuperación en caso de haber sufrido una pulmonía o una bronquitis.

Combate la hipertensión. Respirar bien mejora la circulación sanguínea, disminuye la frecuencia cardíaca y regula la tensión arterial

Buenas digestiones. Dedicar unos minutos a respirar de forma consciente después de comer optimiza el funcionamiento del sistema digestivo. Los estudios muestran que incluso puede evitar el reflujo gastroesofágico crónico y, al ser estimulado el nervio vago, se alivia el síndrome del



Caminar media hora al día o nadar o ir en bicicleta fortalece los músculos respiratorios.

intestino irritable y se regula el tránsito intestinal.

Descanso de calidad. Una buena respiración marca la gran diferencia a la hora de permitir un sueño más profundo y reparador y de combatir el insomnio. Y es que las respiraciones largas y profundas calman el sistema nervioso y favorecen la relajación.

Efectos en la memoria... Se ha comprobado que, cuando respi-

ramos por la nariz, la capacidad para concentrarnos se incrementa y se fortalece la memoria.

...y en las emociones. Además, respirar bien reduce el cortisol (la hormona del estrés) y eleva la producción de endorfinas (las hormonas del bienestar), siendo un buen tratamiento para la ansiedad y la depresión.

Control del dolor. Gracias a la mayor concentración de oxígeno

que llega al interior del organismo y de endorfinas una buena respiración ayuda a manejar el dolor crónico.

LOS MEJORES ALIADOS DE TUS PULMONES

El estilo de vida también condiciona la respiración, implementar estos hábitos te ayudará a cuidar la salud pulmonar.

Haz ejercicio. Cuanto menos nos movemos, más tienden a debilitarse los músculos respiratorios. Dedicar media hora al día a caminar, nadar o ir en bicicleta los fortalece, mejora la capacidad respiratoria y la oxigenación de todos los tejidos del organismo. También son muy beneficiosas actividades como el yoga y el pilates, donde se practica la respiración consciente.

Ventila tu hogar. Permanece el mayor tiempo posible en espacios donde la calidad del aire sea buena. Para ello abre las ventanas de tu casa a primera hora del día durante al menos 10 minutos.

Evita el tabaco. Además de ser la causa de enfermedades respiratorias como la EPOC, fumar contamina el aire, afectando no sólo al fumador, sino a quien está en las mismas estancias que éste.

Bebe agua. Ayuda a mantener húmedas las vías respiratorias mejorando así su funcionamiento.

Sigue una dieta equilibrada. Te ayudará a evitar los kilos de más, que dificultan la entrada de aire en los pulmones al quedar estos comprimidos y también son un factor de riesgo para la aparición de asma.

CUIDAR LA POSTURA

La posición del cuerpo puede maximizar o mermar nuestra capacidad pulmonar.

1 Mantente erguido. Evita encorvarte tanto si estás de pie como sentado. Coloca los hombros hacia abajo, lejos de las orejas y hacia atrás. Mantén el tronco alineado y la barbilla baja. Esta postura facilita la entrada de aire en los pulmones y la apertura de las vías respiratorias.

2 Coloca los pies en el suelo. Hacerlo mientras estás sentado estabiliza la postura corporal, lo que facilita una buena respiración. Cuando estés de pie, separa los pies al ancho de las caderas y distribuye el peso del cuerpo uniformemente.

3 Paradas activas. Levantarte cada 20 minutos de la silla, caminar, estirarse y respirar profundamente mejora la llegada de oxígeno a todo el cuerpo.



Claves
para
ser feliz



10 PASOS PARA ENTRENAR LA PACIENCIA

Acostumbrados a pasar pantallas y a correr de aquí para allá, hemos olvidado que lo valioso requiere un tiempo y un proceso. Recuperar el sosiego nos hará dueños de nosotros mismos y permitirá alcanzar metas ambiciosas.

"Quien no tiene paciencia no tiene posesión de su alma", escribió el filósofo Francis Bacon. Porque saber esperar es signo de sabiduría y de autocontrol. Ponderamos cada decisión, somos capaces de perseverar y las relaciones son menos convulsas, ya que la paciencia nos ayuda a po-

nernos en el lugar del otro. Pero ¿cómo entrenar esa gran virtud?

APRENDER A DESACELERARSE

1. Respira hondo. Cuando te des cuenta de que tu "caballo" empieza a desbocarse, domínalo a través de la respiración. Bastan cinco inhalaciones y exhalaciones largas y profundas para recuperar el foco. Este simple gesto nos conecta con esta forma de humildad que abre puertas. "Con amor y paciencia nada es imposible", decía el pacifista Daisaku Ikeda.

2. Pregúntate que te aleja de tu centro. Detenerte a analizar

qué motivos te llevan a desesperarte también ayuda a entrenar esta expresión de paz interior. A veces puede ser una necesidad de perfección lo que te impacienta, en otras ocasiones unas expectativas poco realistas o las ganas de controlar lo que no depende de ti.

3. Colócate en tu parte adulta. La paciencia se cultiva con reflexión y autodisciplina, cosas de adultos. Cuando te falte, asegúrate de que no es tu parte infantil la que está al mando de la situación, aquella que no tolera la frustración y lo quiere todo al momento.

4. Haz ejercicio. Junto a la respiración esta práctica nos hace menos vulnerables al estrés que, en cambio, aumenta nuestra reactividad e impaciencia. Movernos regularmente da una visión más serena y paciente sobre todo lo que acontece.

5. Cultiva tu jardín. Quien conoce el tiempo y los cuidados que necesita una planta o un árbol para crecer y florecer aprende que las cosas bellas de la vida son el resultado de los mimos, la atención y de un proceso. Saber esperar para recoger frutos más dulces.

6. Mantén el optimismo. Acostumbrados a la inmediatez, cuando algo no sale cómo esta-



ba previsto o al primer intento, desesperamos. El optimismo nos ayuda a vencer esta inercia porque nos da la fuerza para seguir actuando a pesar de todo esperando lo mejor. "No hay auténtico genio sin paciencia", decía el escritor Alfred de Musset.

7. Relativiza. Cuando vemos el mundo en blanco y negro, es decir, no nos cuestionamos y creemos tener siempre razón es más fácil que alguien nos saque de nuestras casillas. Comprender que los demás pueden tener otra visión del mundo y relativizar nuestra postura nos dará el sosiego necesario para defenderla calmadamente. "La paciencia no es sentarse a esperar, es prever. Es mirar la espina y ver la rosa, mirar

la noche y ver el día", escribió el poeta Rumi.

8. Dibuja. Si aun así no consigues ser paciente, esta actividad te sacará de la mente, alejará las preocupaciones y te ayudará a acabar de entrenar esta virtud. Necesitamos abandonar las prisas y la anticipación para crear un dibujo y darle color. Además, a través de esta práctica expresamos las emociones que nos desconectan de la calma.

9. Medita. Si lo haces 10 minutos al día, la paciencia aparecerá de forma automática en tu día a día. Puedes hacerlo escuchando mantras o bailando una canción que te guste. Será una meditación en movimiento que aleja la frustración y permite fluir.

10. Busca inspiración en la naturaleza. Como afirma el conferenciante Mario Alonso Puig, "la paciencia no significa otra cosa que saberse adaptar a los ritmos naturales de las cosas".

Recuérdalo y antes de estallar, pasea. Frecuenta espacios naturales para impregnarte de sus ciclos pausados. Cerca de la naturaleza se percibe bien que los cambios se producen con tiempo y llegan sin forzar, al igual que una estación da paso a la siguiente y un bosque se desarrolla pacientemente desafiando la adversidad cada día con su empeño por ser más frondoso.

El mejor fuego no es el que se enciende rápidamente.

George Eliot. Novelista.

EL PODER SANADOR DEL TACTO



El tacto es el primer sentido que se desarrolla en un ser humano. Podemos experimentarlo incluso antes de nacer. Sin embargo, en el mundo actual se tiende a prescindir de las sensaciones. Nuestras ocupaciones nos llevan más a ejercitar la mente y, además, los móviles y otras tecnologías nos alejan, no sólo de nuestro cuerpo, sino del de los demás.

El poeta Paul Valéry decía que "no hay nada más profundo que la piel". La ciencia lo confirma. Cuando unas manos nos tocan, las preocupaciones se apagan, el cuerpo se relaja y el corazón se



recupera antes de sus heridas.

Hemos olvidado lo importante que es que nos toquen, pero lo necesitamos para sobrevivir, advierte la escritora Camilla Läckberg. De hecho, lo vimos en la pandemia. Las conexiones digitales posibilitan la comunicación a distancia, pero no bastan. Todos tenemos hambre de contacto físico. Al igual que la piel con piel mejora el desarrollo del bebé, cuándo crecemos no somos tan diferentes.

1. Masajes contra la depresión.

Un estudio ha comprobado que estas técnicas de manipulación sobre nuestro cuerpo disminuyen los niveles de los marcadores del estrés tanto en las personas deprimidas o ansiosas como en las sanas. "Podemos decir que las in-

tervenciones táctiles son adecuadas para reducir los síntomas de dolor o ansiedad" afirma el neurocientífico Julián Packheiser, que añade, "si te gusta que te toquen, deberías buscarlo más a menudo".

2. Besos que alargan la vida.

Se ha visto también que los hombres que besan amorosamente a su pareja durante seis segundos antes de salir de casa viven una media de cuatro años más que los que no tienen este hábito. Es el tiempo necesario para producir oxitocina, la hormona del amor, que nos proporciona seguridad. Como decía el poeta Oliver Wendell Holmes, "el ruido de un beso no es tan retumbante como el de un cañón, pero su eco dura mucho más".

3. Abrazos para regular las emociones.

Asimismo, alargar este gesto cariñoso hasta veinte segundos resulta muy terapéutico. Los abrazos son un regulador emocional más efectivo que las palabras – que no siempre describen con tantos matices lo que sentimos – porque nos conectan estrechamente con el otro apagando la soledad. Como señala el escritor Eloy Moreno, hay abrazos que "no aprietan sólo el cuerpo, sino que son capaces de sostener las dudas y los miedos".

4. Caricias que devuelven la paz interior.

En la piel tenemos cinco millones de receptores, que informan del dolor o el calor para protegernos de los peligros, pero que también proporcionan sensaciones placenteras y sanadoras si alguien nos roza con suavidad. Las caricias, y el tacto en general, nos "enchufan" al cuerpo alejando las preocupaciones sobre el futuro, que generan ansiedad, o los recuerdos que nos torturan por las heridas que despiertan. "Acariciar es participar de la felicidad esencial de todo lo que existe, conectarse al flujo de vida que atraviesa cada ser", dice el poeta Jesús Aguado.

*DICE LA TRADICIÓN
QUE CADA VEZ QUE
ABRAZAMOS DE VERDAD
A ALGUIEN, GANAMOS
UN DÍA DE VIDA.*

Paulo Coelho, escritor.



El cupón de la ONCE del 21 de febrero conmemora el 40 Aniversario del primer trasplante hepático realizado en España

Nuestros socios también han participado en la campaña de la ONCE con la compra del cupón para la conmemoración de los 40 años del primer trasplante de hígado. ¡SUERTE!