

Trasplantados de Hígado de la Comunidad de Madrid

MADRID HOMENAJEA A LOS DONANTES CON UN MONOLITO



COMIDA DE NAVIDAD 2018



JUEGOS NACIONALES 2019



Día del Donante 2019

SUMARIO

Por la eliminación de la VHC.....	04
EHNA.....	08
Sabías que.....	09
IX Juegos Nacionales.....	10
Monumento al donante.....	15
Actos a los que hemos asistido.....	20
Comida de Navidad 2018.....	24
Carta a un donante fallecido.....	36
Visita cultural alcalaina.....	40
Ferias a las que hemos acudido.....	43
Culturas precolombinas.....	46
Turismo.....	50
Misa.....	55

Edita

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

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

Tel y fax: 91 654 54 03

Web

www.athcm.org

e-mail

athcm1@hotmail.com

Consejo de Redacción

Nuria Blasco,
Lorenzo López
Susana Calvo
Marisa García

Fotografía

Asociación

Imprenta

Gráficas Netor

Distribución gratuita

JUNTA DIRECTIVA

Presidente: D. Lorenzo López López

Vicepresidente:

D. Joaquin Lacón Expósito

Tesorero: D. Celestino Pascual Arranz

Secretario:

D. Manuel Morales Domenech

Vocales:

D. Antonio Canalejo Agudo

D. Jose Perez López

D^a. Maria Luisa Garcia Rodriguez

D. David Campoamor Fernandez

D^a. Nuria Blasco Tura

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

Como cada año aquí estamos de nuevo con la revista donde reflejamos los acontecimientos que hemos vivido como asociación desde la última edición, también publicamos artículos de nuestros asociados, como ya anunciábamos en su momento queremos que esta revista sea todo lo participativa que vosotros, los asociados queráis, así que de nuevo os animamos a que nos hagáis llegar vuestros comentarios, artículos, inquietudes, queremos conocer y recoger vuestras ideas y propuestas para seguir reactivando la Asociación, para que entre todos podamos salir "al encuentro y dar nuestra ayuda a las necesidades de las personas antes, durante y después del trasplante, y para que nos sintamos todos protagonistas de esta que es nuestra Asociación.

Os doy la bienvenida a todos los socios, amigos y conocidos que nos visitáis, nos llamáis solicitando la información que gustosamente os facilitamos relativa a nuestra asociación y en ayuda de vuestras inquietudes, ya sabéis donde estamos y estamos para y con todos.

La consecución de todos los objetivos que durante el año nos trazamos solo es posible con la colaboración de los socios, quienes constituyen nuestro principal activo y con quien contamos para participar en las actividades que se realicen y desarrollar otras propuestas en colaboración con los socios.

En consonancia con este talante colaborativo, desde la Junta Directiva, que tengo el honor de presidir, pretendemos mantener un intercambio constante con los

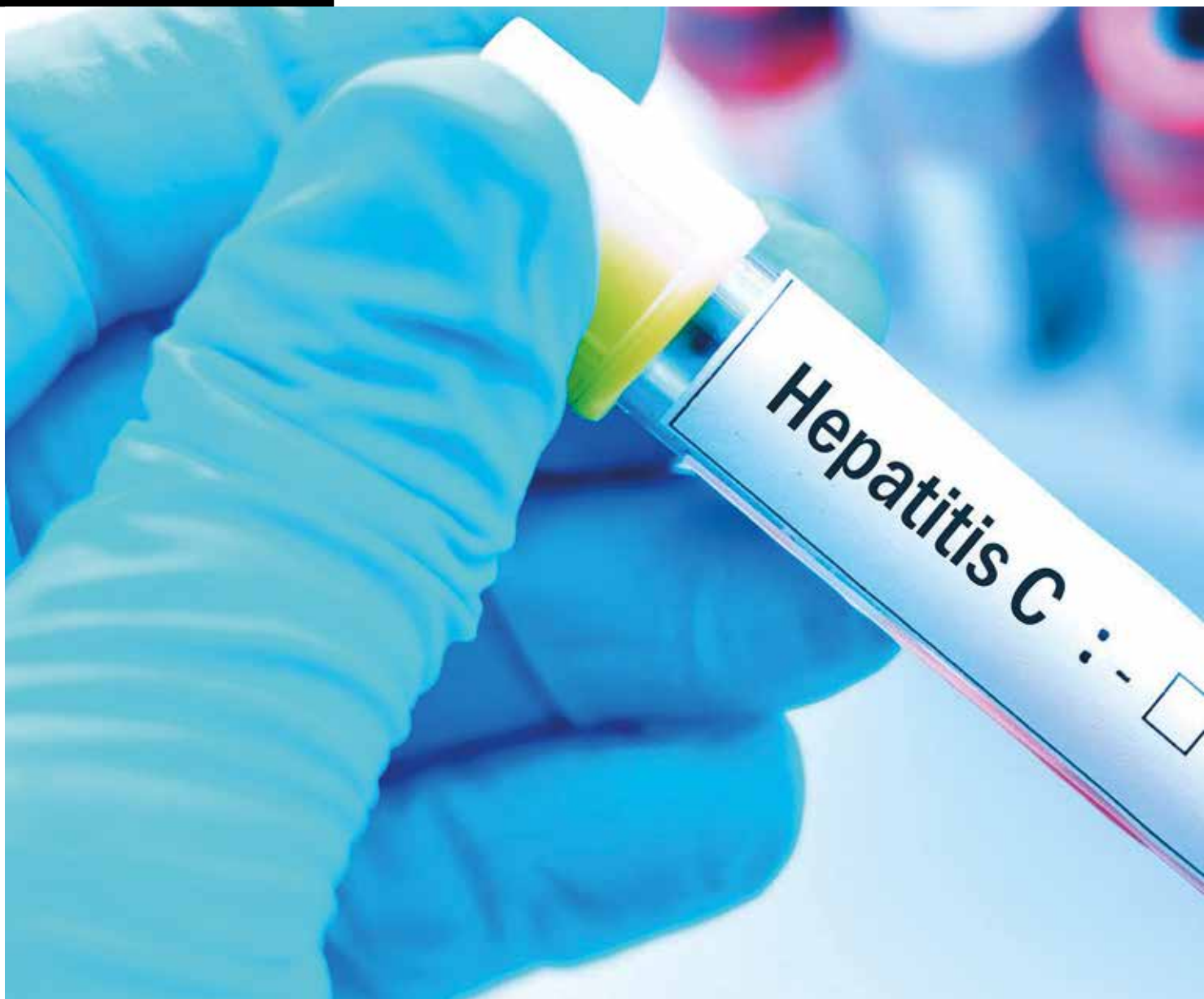
socios, y deseamos dirigir todas nuestras iniciativas a trabajar por elevar si cabe el prestigio de nuestra Asociación.

Estamos a vuestra total disposición para atender cuantas consultas nos hagáis llegar, así como para recibir cualquier sugerencia u observación que deseéis transmittirnos.

Nuestro objetivo sin embargo es ir mejorando cada día para facilitaros todas las noticias de importancia sobre Trasplante, donación y enfermedades hepáticas.

Quiero aprovechar para dar mi más sincero agradecimiento a los donantes, a sus familias, a los excelentes equipos médicos de la sanidad pública que nos atienden, al equipo de voluntarios y como no a todos vosotros los socios.

Recibid un cariñoso saludo.



Hacia la eliminación del VHC :Actualización en hepatitis víricas y otras patologías hepáticas

POR LA ELIMINACIÓN DE LA VHC

FUENTE: FINETH

La Hepatitis C es un problema de salud pública. Se estima que en España quedan entre 150.000 y 200.000 personas con Hepatitis C sin tratar. Una VHC sin tratar puede derivar en Hepatitis crónica, que puede provocar cirrosis y cáncer hepático. Se trata de una enfermedad asintomática y la mayoría de los pacientes con infección por VHC no presentan



JUNTOS CONTRA LA HEPATITIS C

síntomas, incluso aquellos con cirrosis.

PREVENCIÓN

A diferencia de las hepatitis A y B, no existe vacuna para el VHC por lo que es importante tomar medidas de prevención para no contraer la enfermedad. Se contrae a través del contacto con sangre portadora del virus, por lo que es importante conocer las siguientes recomendaciones :

- Evitar prácticas sexuales de riesgo y utilizar medidas de protección.
- No compartir objetos de higiene personal (cepillo de dientes, cuchilla de afeitar).
- No consumir drogas ilícitas inyectables.
- Evitar los tatuajes, perforaciones y la acupuntura en lugares no seguros y con material potencialmente contaminado.

DETECCIÓN PRECOZ

Al ser una enfermedad silenciosa su detección temprana es clave para iniciar el tratamiento y evitar daño hepático.

Su detección se produce a través de un análisis de sangre que se puede realizar en el centro de atención primaria sin necesidad de acudir al especialista. Es importante saber que :

¡ TIENE CURA !

Hábitos saludables en enfermedades hepáticas

¡ PON EN FORMA TU HÍGADO!

1. Mantén una alimentación saludable: Evita los alimentos procesados, el azúcar y los estimulantes, e introduce verduras crudas, de sabor amargo, germinados, hojas verdes, fermentados y proteína de calidad. Consumir cítricos ayuda a la creación de bilis que ayudará a la eliminación de sustancias tóxicas en el organismo.

2, Haz ejercicio regularmente: Practicar ejercicio de forma regular es beneficioso para el hígado. Con media hora caminando al día es suficiente.

3. Evita tomar alcohol: El alcohol es una de las principales causas de enfermedad hepática crónica en España y en todo el mundo. Evita el consumo excesivo de alcohol.

4. Recuerda mantenerte hidratado: Una forma muy fácil de desintoxicar tu hígado es tomar unos 2 litros de agua al día. De esta manera, el hígado permanecerá bien hidratado permitiéndole filtrar mayor cantidad de sustancias nocivas.

LA COORDINACIÓN ENTRE PROFESIONALES SANITARIOS CLAVE EN LA ERRADICACIÓN DE LA HEPATITIS C

En la actualidad, España es un país referente en el tratamiento de la hepatitis C. La coordinación entre los diferentes médicos, atención primaria, centro de atención al drogo-dependiente y centros penitenciarios es, según Inmaculada Fernández, jefa de sección de hepatología del Hospital 12 de Octubre, "imprescindible".

La curación de la hepatitis C evita que la enfermedad hepática progrese a fases más avanzadas. Durante años, la hepatitis crónica es asintomática, por ello, que el paciente se encuentre bien no indica que no pueda estar infectado. "La población debe estar informada de los potenciales factores de riesgo de infección por el VHC. Ante la menor duda, deben acudir a su médico de atención primaria para cribado. Deben conocer que disponemos de tratamientos actuales muy eficaces, de corta duración y sin efectos secundarios".

EL 12 DE OCTUBRE, CENTRO PROACTIVO EN LA ELIMINACIÓN DEL VHC

El Hospital 12 de Octubre es uno de los centros de la Comunidad de Madrid que está realizando proactivamente iniciativas de eli-

minación de VHC en su área de influencia. Hasta el momento, la unidad ha tratado cerca de 1.700 pacientes mono-infectados, sin infección por VIH asociada.

La Dra. Fernández señala que "El perfil de los pacientes ha cambia-





do desde 2015, cuando empezamos a tratar a los pacientes que teníamos con enfermedad hepática más avanzada. En la actualidad, aproximadamente el 80% de nuestros pacientes no tiene una enfermedad hepática evolucionada y curar la infección del virus de la hepatitis C (VHC) en ellos es importante porque elimina el riesgo de enfermedad hepática a largo plazo”.

En lo referente a las acciones encomendadas para diagnosticar a estos pacientes, destacan las coordinadas con microbiología, “conocemos que en los últimos 6 meses, en la base de datos de microbiología han aparecido aproximadamente 26 pacientes infectados que no tienen cita en nuestro Servicio. Hay que investigar uno a uno ya que al-

guno de ellos se ha podido derivar a otras áreas para iniciar tratamiento, y otros están en espera de ser citados en nuestras consultas. Cuando detectamos esto, adelantamos la cita del paciente para no perderlo en el sistema”.

La eliminación del virus en la población reclusa es otro de los retos actuales. Los datos más recientes señalan que la prevalencia de la enfermedad en dicha población roza el 14,8% en prisiones administradas por el Ministerio del Interior.

Con el objetivo de detectar y tratar a tiempo a los enfermos con el virus y evitar de esta forma nuevos contagios, desde el 12 de Octubre se han llevado a cabo acciones en la Prisión de Valdemoro. No obstante, son pocos los pacientes derivados a esta unidad, “la capacidad de coordinación con los facultativos de prisiones es discreta ya que, por su sistema, dependiente del Ministerio del Interior, ellos no pueden, ni nosotros, citar a los pacientes, que deben ser remitidos primero a un servicio central que es quien les coordina la cita con el hospital”. Asimismo, la doctora alega: “En nuestro hospital no disponemos de telemedicina, que sin duda ayudaría a una mejor coordinación”.

Otro de los retos actuales centra su objetivo en la erradicación del virus en los Centros de Atención a la Drogadicción (CAD). En esta línea la Dra. Fernández incide en el escaso número de pacientes remitidos en la actualidad desde estas entidades, “esto es debido a dos motivos: por un lado que ya

algunos han sido tratados, sobre todo los que no son usuarios activos; y por otro, que este paciente tiene con frecuencia problemas sociales más graves o prioritarios respecto al de la hepatitis C”.

LA RIOJA, CANTABRIA Y ARAGÓN, CC.AA., PIONERAS EN LA ELIMINACIÓN DEL VHC

Uno de los objetivos de la Organización Mundial de la Salud para 2030 es eliminar la hepatitis C. Un hecho que ha generado numerosas iniciativas en nuestro país que evidencian que la posibilidad de su erradicación puede ser una realidad.

La Rioja anunció en julio del pasado año (12 años antes de lo previsto) que había conseguido eliminar la hepatitis C, cumpliendo así los criterios de la OMS, trabajando con los centros de usuarios de drogas, con la prisión, con las asociaciones de inmigrantes de los países con mayor prevalencia de hepatitis C, con Atención Primaria. Además, han llevado a cabo campañas de comunicación dirigidas a toda la población.

Otra de las comunidades inmersas en este tipo de proyectos ha sido la cántabra. La autonomía presidida por Miguel Ángel Revilla ha puesto en marcha un plan de cribado pionero para eliminar la hepatitis C en tres años con un análisis de sangre a las personas de entre 40 y 70 años.

Por último, Aragón ha anunciado recientemente la puesta en marcha de un cribado por factores de riesgo.

Doctora Inmaculada Fernández



EHNA : ¿qué es?, La Ehna o esteatohepatitis no alcohólica es una enfermedad hepática de la familia de la EHGNA (enfermedad del hígado graso no alcohólica)

En la mayoría de los casos, la EHNA es la consecuencia de las dietas con altos niveles de azúcar y grasas, y el ejercicio físico insuficiente. La EHNA está estrechamente vinculada al sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo 2. Es por esto que se la califica como enfermedad "metabólica".

La EHNA es una enfermedad asintomática, lo que significa que los pacientes no tienen ningún síntoma hasta las etapas avanzadas. Esto hace que la EHNA sea una enfermedad difícil de diagnosticar.

El hígado transforma el azúcar en grasa, para almacenarlo y usarlo cuando sea necesario. Cuando la ingesta de azúcar y grasa es demasiado alta, el hígado produce y almacena grasa en exceso

FACTORES DE RIESGO

Algunas personas tienen mayor riesgo de EHNA que otros, algunos de esos factores son: Sobrepeso, Obesidad, Diabetes tipo 2, Resis-

tencia a la insulina, Síndrome metabólico.

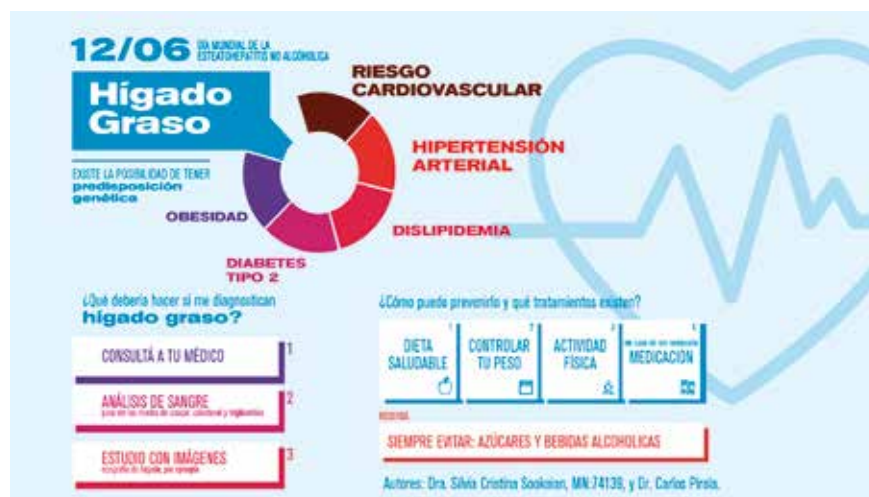
El síndrome metabólico no es una enfermedad per se. Es la combinación de trastornos bioquímicos y fisiológicos, que indican una alteración en el metabolismo. Se diagnostica síndrome metabólico a una persona cuando cumple una o más de las siguientes condiciones:

- * Sobrepeso u obesidad
- * Resistencia a la insulina o diabetes tipo 2
- * Niveles altos de colesterol malo (LDL)
- * Hipertensión
- * Niveles altos de triglicéridos
- * Niveles bajos de colesterol bueno (HDL)

La suma de estos factores de riesgo debería estimular a los pacientes a visitar a su médico para detección de EHNA

EHNA : UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA

La EHNA es una enfermedad crónica "silenciosa" porque el hígado es un órgano discreto. La mayoría de los pacientes no siente ningún síntoma en particular, y con frecuencia la enfermedad se diagnostica casualmente. Es posible también que se manifieste a causa de complicaciones, lo que significa que ya la enfermedad progresó a etapas avanzadas.



EHNA

Para entender mejor la Esteatohepatitis No Alcohólica



¿SABÍAS QUE?

- Si bien tiene solo 10 cm. de altura, un hígado de tamaño promedio tiene el mismo volumen que un balón de fútbol, lo que lo convierte en el 2° órgano más grande del cuerpo humano después de la piel.
- El hígado es un órgano excepcional. ¡Tiene la notable capacidad de regenerarse cuando se daña!
- Hepatitis no solo se refiere a enfermedades virales (tales como hepatitis B y C). La palabra hepatitis deriva del griego "hepatos" que significa "que viene del hígado". Una enfermedad hepática se denomina hepatitis cuando provoca la inflamación del hígado
- Para calcular tu índice de masa corporal (IMC), divide tu peso en kilogramos por tu estatura en metros al cuadrado. Ejemplo: si mides 1,70 metros y pesas 90 Kilos = $90 / (1,7 \times 1,7) = 31,15$. Tu IMC es 31.
- El origen de la palabra "melancolía": En la antigüedad, el hígado se consideraba como centro de nuestras emociones, un rol que actualmente se le atribuye al corazón. La gente pensaba que la ira y la tristeza se originaban en el hígado. La palabra "melancolía" proviene del griego antiguo "melas", negra
- y "chol", bilis, y significa "bilis negra". La melancolía es un estado de tristeza e introspección.
- Además de la investigación en curso de soluciones terapéuticas para la EHNA, también se están realizando avances científicos en el campo del diagnóstico y en el desarrollo de estudios diagnósticos basados en análisis de sangre.
- Mantenerse hidratado permite reducir la sensación de apetito. Beber abundante agua durante el día ayudará a evitar los bocadillos.
- ¡Come lentamente! Tu estómago necesita al menos 20 minutos después del inicio de una comida para enviar mensajes de saciedad al cerebro. Es posible que comamos en exceso si comemos demasiado rápido.
- Disfruta: Lo más importante es encontrar la actividad que más se adapta a cada persona, y cuidarnos: si comenzamos o reanudamos una actividad física después de una pausa prolongada; deberemos consultar a nuestro médico, que nos orientará en esta nueva etapa.

LAS ASOCIACIONES DE PACIENTES SOMOS TAMBIÉN UNA BUENA OPCIÓN PARA COMPARTIR SENTIMIENTOS, NECESIDADES Y EXPERIENCIAS A FIN DE ENCONTRAR APOYO.

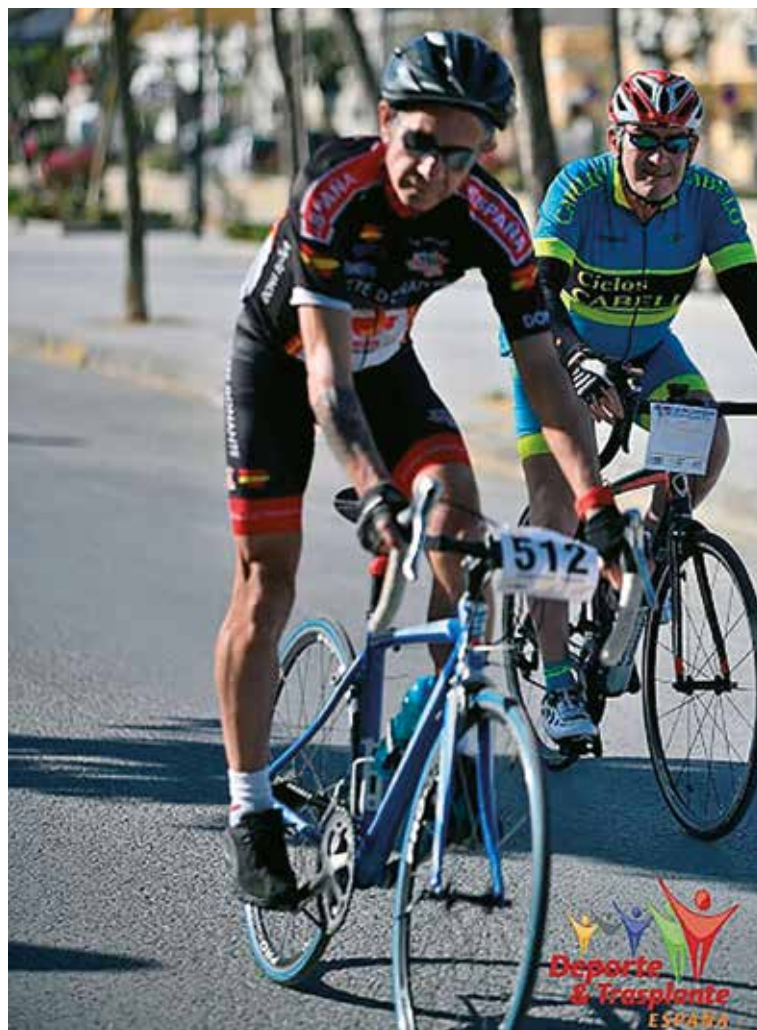
Del 27 al 31 de abril de 2019 en Sanlúcar de Barrameda (Cádiz)

IX Edición de los Juegos Nacionales de Trasplantados





TEXTO MARISA GARCÍA



Organizado por la Asociación Deporte & Trasplante España y el Ayuntamiento de Sanlúcar, así como con la ayuda y colaboración de todas las personas que voluntariamente se han prestado a que estos juegos puedan celebrarse.

Fuimos recibidos por el alcalde Víctor Mora quien nos explicó que en Sanlúcar, en esos momentos, también estaban celebrando el V Centenario de la primera vuelta al mundo.

Un año más hemos tenido la oportunidad de pasar esos días en compañía de nuestros compañeros y compañeras trasplantados, con nuestros acompañantes y familia-

res y claro, como no, compitiendo en estos juegos que tantas medallas nos reportan a todos, pero que la más importante para nosotros es la medalla de la amistad y de la convivencia.

Cada ciudad de España se ha visto representada en esta IX edición y no podíamos faltar desde nuestra asociación Deporte y Trasplante Madrid con la asistencia de 32 personas (trasplantados y familiares).

Los deportes en lo que se ha participado han sido: atletismo, bádminton, ciclismo, golf, mini maratón, natación, pádel, petanca, tenis, tenis de mesa, bolos y dardos. Y fuera de competición se celebró una marcha-carrera solidaria con

el nombre de CORRE O CAMINA como homenaje a los deportistas trasplantados.

Estos juegos son otra de las iniciativas que pretenden promover la donación y dar esperanza a quienes esperan por una de ellas. Todas las personas trasplantadas estamos eternamente agradecidos a nuestros donantes y queremos demostrar que Trasplante + Deporte = Vida.

A continuación transcribimos como ha quedado el medallero este año para los Trasplantados de Madrid, las medallas que cada uno se ha llevado y que orgullosamente vamos compartiendo en nuestras redes sociales.



MEDALLERO DE NUESTROS SOCIOS

• ENRIQUE PASCUAL

Categoría M 5 : 3 medallas

Natación 400 metros: medalla de plata

Carrera 5000 metros: medalla de plata

Padel: medalla de bronce

• JOSÉ ANTONIO REYES FERNÁNDEZ

Categoría M4 : 2 medallas

Salto de longitud: medalla de bronce

Lanzamiento de bola: medalla de oro

Natación : 50 metros Crol: 4º puesto

50 metros Braza: 4º puesto

100 metros lisos: 4º puesto

• LORENZO LÓPEZ LÓPEZ

Categoría M7 : 5 medallas

Lanzamiento de peso: medalla de oro

Lanzamiento de bola: medalla de oro

Petanca individual: medalla de oro

Petanca parejas: medalla de plata

Marcha 3 kilómetros: medalla de plata





IX Juegos Nacionales para personas trasplantadas o en diálisis



Hola a todos!!!! Y seguimos con el deporte y con gente luchadora como todos vosotros....

Este año se han celebrado los IX Juegos Nacionales para trasplantados en Sanlúcar de Barrameda (Cádiz).

Este año Joaquín y yo no hemos podido asistir al igual que Jesús y Puri que se iban a estrenar en estos eventos.

Pero quiero seguir insistiendo en la importancia de la práctica de deporte para vosotros:

Uno de los principales beneficios que obtenéis con la práctica del deporte es mantener el órgano que habéis recibido, en un acto de generosidad de personas anónimas, en unas condiciones lo más saludable posible.

Pero es que además, permite a todos, receptores y cuidadores, celebrar este triunfo a la enfermedad, con personas que han pasado por la misma situación difícil que todos nosotros.

El ambiente familiar y festivo de este evento deportivo permite reconciliarse con las dificultades que nos ha aportado la enfermedad.

Las sonrisas, los abrazos, la alegría de volver a encontrarnos otro año más, te cautivan y aún no han acabado estos juegos y ya estamos pensando en participar en los siguientes.

En esta edición han participado socios nuestros como: nuestro presidente Lorenzo López, Enrique Pascual, Jose A. Reyes

Todos son socios de Deporte y Trasplante Madrid.

Os dejo el enlace a la página web de dicha asociación por si queréis saber más de las actividades que realizan.

www.deporteytrasplantemadrid.com

Nuria Blasco.



IX JUEGOS NACIONALES 2019





MADRID HOMENAJEA A TODAS LAS PERSONAS DONANTES DE ÓRGANOS CON UN MONOLITO

El acto parte de una iniciativa aprobada en el pleno municipal por todos los grupos políticos

La ciudad de Madrid cuenta desde esta fecha con un monolito de homenaje a todas las personas donantes de órganos y a los profesionales de trasplantes. La inauguración ha tenido lugar al mediodía en el Parque Norte del distrito de Fuencarral-El Pardo, en un acto al que han asistido el concejal del distrito, Guillermo Zapata; el director de Relaciones Institucionales de la Federación de Enfermos y Trasplantados Hepáticos, Jesús Fargas; la directora de la Organización Nacional de Trasplantes, Beatriz Domínguez y representantes de los grupos políticos municipales.

La colocación del monumento se hace siguiendo la proposición aprobada en el pleno municipal el pasado 24 de abril, por parte de todos los grupos políticos, para rendir homenaje a quienes donan y difundir el valor de la donación y el trabajo que llevan a cabo los profesionales de los trasplantes.

Guillermo Zapata, tras las palabras de bienvenida a todas las personas asistentes, ha destacado "la importancia de nuestro sistema nacional de salud para

garantizar la vida de las personas".

Jesús Fargas por su parte ha señalado que España "es líder mundial en trasplantes, demostrándose así, el compromiso y solidaridad de nuestra sociedad, en especial de donantes y familiares". Fargas ha reconocido la labor de la Organización Nacional de Trasplantes, y el trabajo de los profesionales especialistas en trasplantes, en especial de los coordinadores "porque son quienes, tras el fallecimiento de una persona, se ocupan de contactar directamente con sus familias".

Finalmente, Beatriz Domínguez ha recordado que la donación "se convierte a veces en la única opción para muchos pacientes, por lo que se hace necesaria y fundamental la participación ciudadana". Según sus palabras, no hay ningún otro tratamiento que genere el impacto que produce una donación, un impacto cuantificable en años y calidad de vida para quien lo recibe. Domínguez también ha hablado sobre la sostenibilidad del sistema sanitario gracias a la donación, sobre todo, en el caso de pacientes hepáticos.





DÍA DEL DONANTE 2019



Marcha por los donantes



Corte Inglés c/Carmen



Hospital de La Paz



Hospital Puerta de Hierro



Hospital de Getafe



Hospital Fuenlabrada



TEXTO NURIA BLASCO

El "Día Nacional del Donante de Órganos y Tejidos" se celebra en España el primer miércoles de Junio, en este año fue el 5 de junio. Queremos hacer un reconocimiento a las personas, instituciones, organizaciones y asociaciones que se

encuentran comprometidas con la donación de órganos y tejidos, conmemorando este día con diversas actividades. Gracias a los donantes y a sus familias, cientos de personas tienen una oportunidad de llevar una vida mejor, una nueva oportunidad.



Pusimos nuestra ilusión y nuestro tiempo a disposición de la sociedad a la que tanto debemos pues su generosidad sigue siendo necesaria para ayudar a otras personas que están en la misma situación que nosotros. Es por ello que es importante llegar cada vez a más puntos de información, más hospitales, centros de salud, centros comerciales...

Vivimos en una época en la que todo transcurre muy deprisa, todos tenemos muchas obligaciones y no sacamos tiempo para lo realmente importante, que es dar GRACIAS POR ESTAR VIVOS.

No tenemos tiempo para ser agradecidos, para compartir un día con aquellos que han pasado por la misma situación de salud, para demostrar a los que nos ven que estamos vivos gracias a la generosidad de la sociedad y concienciar a aquellos que se puedan plantear dar de lado a la donación.

Los que estamos en las mesas informativas somos siempre los mismos pero aun así no decae nuestra ilusión. Estamos seguros que llegará el día en que seremos muchos más.

Por la tarde participamos en una marcha-paseo por Madrid Río, con compañeros de otras asociaciones organizada por la Asociación Deporte y Trasplante Madrid.

Hay que salir a la calle y DAR LAS GRACIAS por estar aquí.

Espero veros el próximo año.



MESAS	VOLUNTARIOS
HOSPITAL DE FUENLABRADA	JESÚS DOMINGO GÓMEZ, JESÚS SÁNCHEZ, PURI DEL POZO
HOSPITAL 12 DE OCTUBRE	ENRIQUE PASCUAL JOAQUÍN NARANJO
MESA CALLE DEL CARMEN	JOSÉ JIMÉNEZ MANUEL MORALES JOAQUÍN LACÓN
HOSPITAL GETAFE	DAVID CAMPOAMOR JOSÉ A. REYES ALFREDO ZAMORA
HOSPITAL PUERTA DE HIERRO	ANTONIO CANALEJO M ^a TERESA NÚÑEZ JOSÉ EMILIO ESPAÑA JUAN A. SÁNCHEZ LUIS E. MUÑOZ
HOSPITAL LA PAZ	CELESTINO PASCUAL GUILLERMO JIMÉNEZ
MESA CALLE PRECIADOS	LORENZO LÓPEZ M ^a LUISA GARCÍA MARISOL DURÁN FÉLIX DE LA FUENTE

ACTOS A LOS QUE



TEXTO MARISA GARCÍA

El pasado 27 de marzo "Día Nacional del Trasplante" acudimos al encuentro informativo donde Beatriz Domínguez-Gil, Directora General de la ONT (Organización Nacional de Trasplantes) en el Foro Salud, nos dio varias noticias:

1) Hasta el 15 de marzo de este año ha aumentado un 11% la donación de órganos en España y un 10% los trasplantes, respecto al año anterior.

2) Está siendo "un trimestre espectacular" aunque no se atrevió a asegurar que en 2019 siga el crecimiento en donaciones y trasplantes.

3) Esperan recibir en la ONT la primera "petición oficial" de trasplante de útero, un tipo de trasplante que "genera dudas"

Pidió que los médicos no invoquen el secreto profesional en casos de tráfico de órganos y alertó sobre los efectos de la crisis y de los recortes "que han

tensionado el sistema y si queremos seguir creciendo y mejorando, hace falta reflexionar sobre los recursos necesarios para ello".

El futuro de los trasplantes pasa por la utilización de células madre para reparar órganos y tejidos dañados, lo que quizás evite la realización de un trasplante, pero hasta que estas promesas de la investigación se hagan realidad, el trasplante de órganos va a seguir funcionando tal y como lo conocemos a día de hoy.

En un día como hoy no podemos dejar de reconocer a todos los profesionales que hacen posible esta terapéutica, detrás de

HEMOS ASISTIDO



cada uno de ellos hay una historia de sacrificio y dedicación, una historia de superación tras esa segunda oportunidad que brinda el trasplante.

Esta charla informativa estuvo presentada por el ex-director de la ONT Rafael Matesanz quien asegura que Beatriz Domínguez Gil es la mayor experta en el mundo en donación de órganos y que para él Beatriz es el prototipo de mujer española moderna que deja huella en los cinco continentes. Su empatía y su dominio del inglés es simplemente apabullante y representa con mucho orgullo a la ONT y a España en todo el mundo.



Desayuno/charla en Nueva Economía Forum



Reunión con el Alcalde de Alcobendas





► Inauguración Monolito a los Donantes



► Charla en la Escuela de Medicina



COMIDA DE 2018 NAVIDAD





TEXTO NURIA BLASCO

Como en años anteriores, hemos celebrado la Asamblea General y comida de Navidad y de igual manera es un momento de alegría para todos, pues volvernos a encontrarnos todos y sentirnos que somos una gran familia.

Hemos tenido como invitada de honor a Beatriz Domínguez, directora de la ONT que ha demostrado ser, además de una buena profesional, una persona cercana, amable y comprometida con las personas trasplantadas y con los actos sociales en la que se le invitan.

También nos han acompañado:

Doctor Rafael Bañares, Jefe del servicio de aparato digestivo del Gregorio Marañón.

Doctora Malena Salcedo, Jefa de la unidad de Trasplantes del Gregorio Marañón.

Enfermera Mayte Hernando, Supervisora de Enfermería Unidad de trasplantes del Gregorio Marañón.

Hemos disfrutado de las palabras de todos los invitados, de la compañía de amigos, de la tan animada tómbola, en la que Marisa junto a sus grandes ayudantes nos hacen pasar un rato divertido, en el que los nervios por saber si seremos o no afortunados deseando llevarnos un recuerdo de un día tan especial.

Desde la Junta de esta Asociación queremos agradecer a Carmen Harche las donaciones de regalos que cada año realiza.

Eres tan necesaria para tantas personas, como necesarias son para las rosas, las gotas de la lluvia.





ACTO DE ENTREGA DE INSIGNIAS

Plata

JOSE LUIS BEISTEGUI
CHIRAPOZU

Oro

VIRGINIA LOPEZ FERNANDEZ
CARLOS BENDITO GALLEG0
RAFAEL ACEBEDO VARA
LORENZO LOPEZ LOPEZ

25 años

NURIA MESONERO PEREZ

















2019







CARTA A UN DONANTE FALLECIDO

Querido ángel anónimo

TEXTO Mylittletwin

Hola querido amigo,
Hace ya algunos años que te convertiste en alguien muy especial para nosotros. Aún me emociono cuando pienso en ti, recordando tu valentía, me pica la nariz cada vez que recuerdo lo que hiciste por nosotros. Te imagino grande y fuerte, guapo y listo, alegre y divertido, pero sobre todo eres un ángel generoso que pensó en ayudar a los demás aun cuando te fuiste al cielo.

Por desgracia no te conozco aunque me encantaría, no sé qué te ocurrió, ni lo haré nunca, pero sí puedo contarte nuestra historia.

LA ENFERMEDAD. Hace años le diagnosticaron a mi padre una Hepatitis C, ¿"hepa que?" pensé yo cuando mi madre nos lo contó. Yo tenía 16 años y él 37 (casi mi edad ahora). A nuestra casa había llegado una enfermedad que casi no sabíamos pronunciar y que aún era desconocida para todos nosotros, lo que sí era claro es que venía para quedarse. Desde aquel día todo cambió, nuestro mundo se ensombreció y mi padre poco a poco fue sumergiéndose en un pozo del que cada vez salía menos.

Aun habiéndolo vivido con él en casa y habiéndole visto desesperar tras los intentos fallidos de curarse con mil tratamientos, medicinas, inyecciones, experimentos, cremas, brebajes, e incluso creo que llegó a probar con algún curandero, nunca podré entender el infierno por el que aquel hombre pasó.

EL DONANTE. De esta manera fueron pasando los años, sin saber muy bien qué iba a ser de él, de nosotros, barajando toda clase de posibilidades y habiendo sido informados de que esa enfermedad no tenía cura, sabíamos que el final no sería bueno, hasta que empezó a hablarse en casa de un posible trasplante. "Buff, eso no por favor, eso no, eso sólo les pasa a los demás", no me fiaba ni un pelo y me negaba ante la posibilidad de que pudieran practicárselo a él, pero mi madre (la pobre, vaya papel tuvo que jugar en esta liga) nos explicó con su talante seguro y decidido, aunque por dentro estaría mas asustada aún que nosotros, que "todo iba a salir bien, si se valoraba un trasplante era porque el hígado de papá ya no aguantaría la enfermedad





por mucho tiempo, era la única posibilidad, la única oportunidad de seguir todos juntos". A partir de aquí apareciste tú en nuestras cabezas, de repente, ¿quién serías?, ¿cómo serías?, ¿hombre o mujer?, ¿joven o anciano?, ¿rubio o moreno?, y sobre todo ¿aparecerías a tiempo?, es una lotería o ¡más bien un milagro!, hay gente que nunca consigue su angelito a tiempo. Nunca hablábamos de ti en casa, nos faltaba valor, pero todos te teníamos en nuestra mente, incluido mi padre. ¿Tendrás familia?, ¿hijos?, perdóname Dios, ¿está bien que desee que aparezca si para hacerlo, él tendrá que dejar de vivir?, ¿está bien que para que nosotros seamos felices, otra familia tenga que sufrir?

LA LLAMADA. Poco después me fui a vivir con el que hoy es mi marido y al estar lejos de casa (tampoco muy lejos, porque la única condición que puse para salir de casa era estar cerca de mis padres para cuando llegara el momento), me acostumbre a dormir con el móvil debajo de la almohada esperando la tan temida y deseada llamada informando de que ya habías aparecido. Han sido tantos años que aún hoy me siento insegura cuando voy a dormir sin el móvil bajo mi almohada. Pero pasaban los días, las semanas, los meses y esa llamada nunca llegaba. Hasta que una tarde como otra cualquiera, volviendo del trabajo a casa, recibí una llamada de mi ma-

dre, muy serena como hacía siempre, diciéndonos que fuéramos de inmediato al hospital. ¡Ahora sí!!, ¡ya habías llegado!!, la alegría y la emoción de que mi padre tuviera una oportunidad se volvían un tanto agrídulces al pensar en ti.... Recuerdo que yo llevaba más de un año sin fumar, iba caminando con mi hermano para entrar al hospital como 2 borreguillos asustados y me ofreció un cigarrillo, ¡qué tentación!!, en aquellas circunstancias hubiera fumado 4 juntos, ¡pero no!, mi padre estaba muy orgulloso de que lo hubiera dejado y no le iba a fallar, no le pondría de excusa para recaer.

EL TRASPLANTE. Los médicos dijeron que serían alrededor de 9 horas, pero la operación se alargó hasta 12. Esas últimas 3 horas fueron las peores de mi vida, no sé por qué parece que si se retrasan es porque ha pasado algo malísimo y tu cabeza empieza a vagar sola por las penumbras. Tengo recuerdos borrosos de ese día, lo que sí recuerdo, es que todos estuvimos allí esperando impacientes el resultado de la operación, y no solo nosotros, sino también su madre, hermanos, primos y amigos. La sala de espera estaba llena por todos nosotros y nadie se atrevía a hablar de más. Yo estaba muerta de miedo, pero también pensaba en ti, querido Ángel, deseaba abrazarte, besarte, conocerte y conocer a tu familia, necesitaba daros las gracias por darnos

esta oportunidad, porque no solo fue cosa tuya, también tu familia tuvo que dar el consentimiento. ¿Cómo es posible que en medio de tanto dolor tengan la fuerza y valentía para hacer algo así?, sea como sea, nunca podremos agradecerlos lo suficiente.

Por fin después de 12 horas nos llamó el equipo de cirujanos (expertos en devolver vida como si de auténticos magos se tratara) para decirnos que había sido duro pero que todo estaba bien, podríamos verle en poco tiempo. Habían pasado 12 horas de duro trabajo y máxima concentración y se les veía exhaustos. Los nervios que llevaba conteniendo durante esas 12 horas decidieron salir como una explosión en ese mismo instante, delante del agotado equipo de cirujanos, me dio un ataque de ansiedad como nunca he sufrido en mi vida y todavía les quedó fuerzas para acariciarme la frente y tranquilizarme.

¿AÚN NO SABES LO QUE HICISTE POR NOSOTROS?... como bien sabes, mi padre está ya en el cielo, su enfermedad fue demasiado poderosa, pero no quiero que pienses que tu heroica decisión no sirvió para nada, quiero explicarte algo importante... gracias a ti tuve la oportunidad de hacer que mi padre se convirtiera en mi mejor amigo, porque volviste a juntarnos cuando la enfermedad solo se había empeñado en separarnos, porque gracias a ti pudo ser el padrino de mi boda y



llevarme al altar, gracias a ti pudo vivir el que dijo fue "el día más feliz de su vida". Gracias a ti mi padre venía a mi casa casi todos los fines de semana encantado para probar mis experimentos de "platos raros" que siempre alababa, aunque yo sabía que a veces no era para tanto. Gracias a ti sus últimos años fueron para mí los mejores junto a él. Nunca olvidaré todas aquellas veces que mi marido y yo nos acercábamos a casa de mis padres a recoger algo con la idea de irnos pronto y él nos pedía con esos ojitos que nos quedáramos "un ratito más". Gracias a ti supo que sería abuelo, y gracias a ti pude contemplar su cara de absoluta y radiante felicidad al darle la buena nueva. Todo eso nos lo regalasteis tú y tu familia.

Querido ángel, sé que os habéis conocido y seguramente seréis grandes amigos ahora en el cielo, por favor dale un beso de mi parte y dile que le quiero.

LA DECISIÓN. Ahora mientras te escribo, escucho a Supertramp, uno de los grupos preferidos que él tenía y pienso... "Todos estos acontecimientos van marcando nuestras vidas y personalidad, te hacen tambalear y a la vez te fortalecen, te hacen reflexionar y entender cosas de la vida ... tú salvaste la suya, le otorgaste una segunda oportunidad, ¿cómo podría yo compensarte?, y por fin lo he entendido, por fin estoy preparada para hablar de esto, por eso estoy aquí ahora, sentada y escribiendo esta carta, quiero seguir tus pasos y hacer lo mismo que hiciste tú por nosotros, lo haré por otra familia que me necesite y si llega el momento me convertiré en otro angelito igual que tú al que otra familia estará eternamente agradecida, tanto como nosotros de ti. ¿Qué daño puede hacer compartir algo cuando ya no lo necesitas?

NUNCA JAMÁS GANARÁS. Y por último, a ti enfermedad también deseo decirte algo, tú que te empeñaste en él, en quedártelo para ti sola y quitárnoslo a nosotros, solo decirte que te fastidies, ya no te llevarás a nadie más porque la ciencia una vez más ha vencido, espero que desaparezcas para siempre y no puedas hacer más daño.

TODA AYUDA ES BIENVENIDA. Si alguien más está leyendo esto y desea hacerse donante, sólo tiene que hacerse el carnet y explicar su decisión a sus familiares para que en caso de necesitarlo, sea respetada. Sin su autorización, nada de esto habrá servido.

Es muy sencillo, pinchando aquí puedes rellenar tus datos y hacerlo desde casa <http://www.eresperfectoparaotros.com/quiero-ser-donante-form.php?-soy=0>

También puedes obtener más información en <http://www.ont.es/informacion/paginas/tarjeta-dedonante.aspx>

Por supuesto si estás viviendo algo parecido, me encantará hablar contigo, llorar contigo o ayudarte en lo que sea necesario, ya sea por aquí o en hola@mylittletwin.com, ésta también es y será siempre mi lucha, no sabes lo que me ha costado escribir esto 6 años después.

Gracias a todos por ayudarme a mí y a muchas otras familias compartiendo este post.



VISITA CULTURAL ALCALAINA



TEXTO NURIA BLASCO

El pasado 11 de julio varios miembros de nuestra Asociación compartimos un bonito día primaveral en la ciudad de Alcalá de Henares.

Hicimos una visita guiada por los edificios más emblemáticos de la ciudad:

- El corral de Comedias, constituye un edificio único ya que es

el corral más antiguo de España documentado.

- La fachada de la Universidad detalladamente explicada

- Los patios de la Universidad, el Paraninfo

- La capilla de San Idelfonso.

- Hospitalillo de Antezana.

- Historia de la calle Mayor...

Después de la visita comimos



todos juntos el La Posada de la Magistral, un lugar acogedor y céntrico.

Ha sido un placer presumir de nuestra ciudad para Joaquin y para mi y esperamos que se animen tantos socios que la pudiéramos repetir.

Ojala y que para la siguiente visita cultural a cualquier otro lugar cercano a Madrid podamos ser muchos más. ¡¡¡¡Animáros!!!!







FERIAS A LAS QUE HEMOS ACUDIDO



TEXTO LORENZO LÓPEZ

Un año más nuestra asociación y como compromiso con la salud, hemos participado en las diferentes ferias detalladas de las que adjuntamos algunas fotos.

Gracias a estos ayuntamientos que nos dan la oportunidad de llevar a cabo nuestro objetivo de poder dar a la ciudadanía una completa información sobre los

trasplantes, los donantes y como no conseguir que cada día esa gran familia de posibles donantes vaya incrementándose.

Con nuestra presencia en estas ferias ponemos en conocimiento de todas las personas asistentes nuestro proyecto que tenemos ya muy consolidado, dando el apoyo necesario a quien lo necesite, y sobre todo, humanidad,

a las personas que se acercan en busca de respuestas y de manos amigas que sepan empatizar con sus afecciones.

Gracias también a todas las personas que os habéis acercado, a todas las personas que habéis colaborado en esos diferentes días y solo me queda decir que seguimos en nuestro empeño.



**FERIA DE LAS
ASOCIACIONES
EN GETAFE
MARZO 2019**



**FERIA DE LA
SALUD DE
FUENLABRADA
ABRIL 2019**

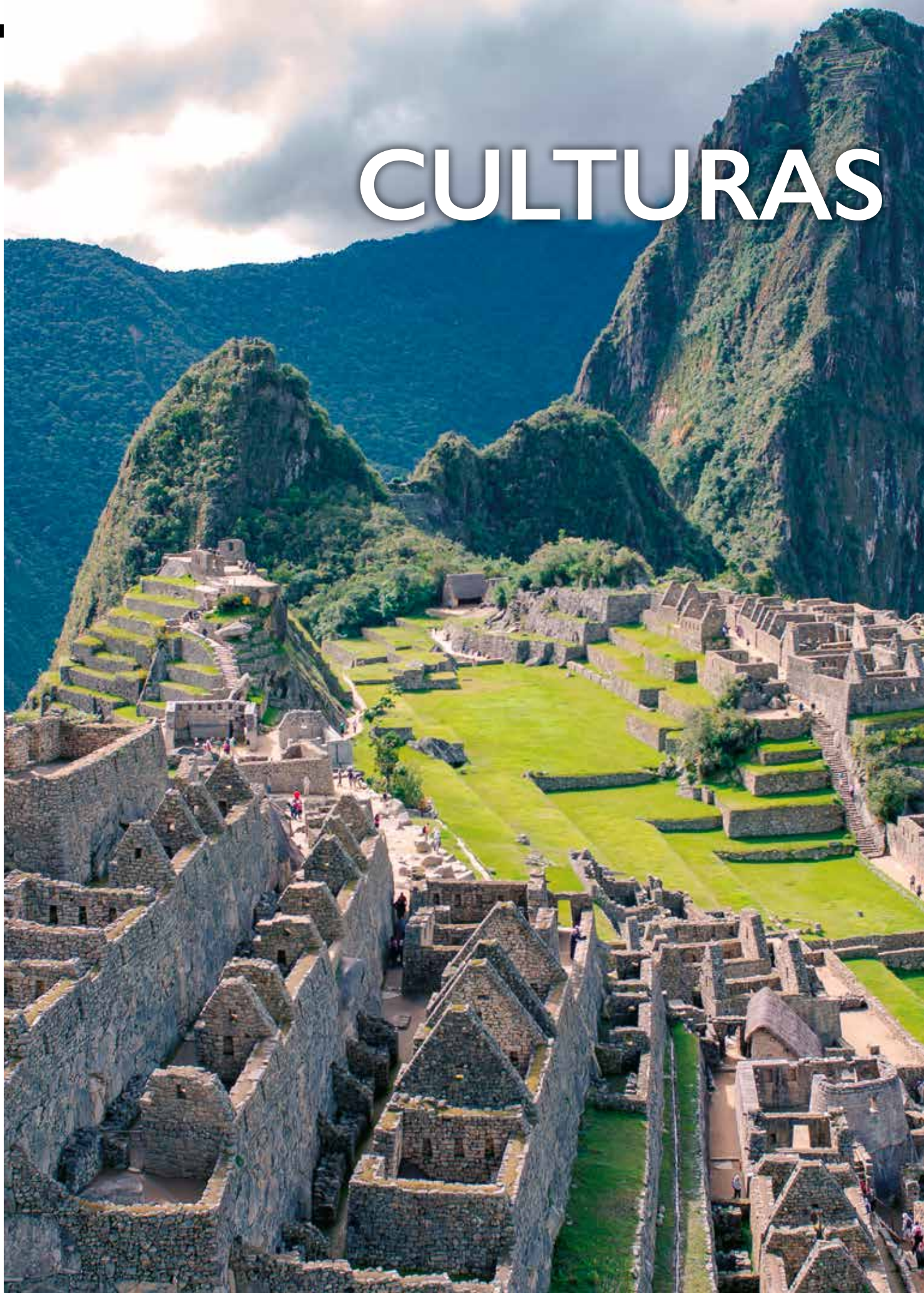




**FERIA DE LA
SALUD DE
GETAFE
ABRIL 2019**



CULTURAS





PRECOLOMBINAS

INCAS

El imperio de los hijos del Sol – El valle del río Urubamba es conocido a nivel mundial como el Valle Sagrado de los Incas. El valle alberga bellos pueblos tradicionales andinos de la época precolombina. En ellos se puede encontrar antiguos asentamientos incas repartidos a lo largo del valle, en medio de montañas pertenecientes a la cordillera de los Andes. Tuvo gran importancia para los incas, que lo sembraron de palacios, templos y fortalezas que hoy son Patrimonio Mundial.

El imperio incaico ocupó un vasto territorio de América del Sur, que comprende los actuales o partes de los territorios de las Repúblicas de Perú, Ecuador, occidente de Bolivia, norte de Argentina, norte de Chile y el extremo suroccidental de Colombia.

AZTECAS

El imperio Azteca que encontraron los conquistadores españoles de Cortés a su llegada a estas tierras se había consolidado tras la llamada Triple Alianza, Imperio mexica o Imperio tenochca. Los mexicas de Tenochtitlan, los Acolhua de Texoco y lo que quedaba de la que había sido dominadora de la zona, Tiacopan. Rápidamente Tenochtitlan se impuso a sus aliadas mediante un exigente sistema de tributos y desarrolló una política de expansión por todo el valle de México, controlando zonas de los actuales estados de México, Oaxaca, Guerrero, Veracruz, Puebla, Hidalgo, Chiapas e incluso Guatemala.

El mito de la creación azteca: la Leyenda de los Cinco Soles. Los aztecas creían en que habían existido otros cuatro mundos (o soles) antes de la creación del mundo en que vivían. Cada uno de esos mundos había estado ligado en su creación, desarrollo y destrucción a un elemento básico: tierra, agua, aire y fuego. Fueron gobernados por un dios específico y habitados por una raza humana de características únicas, que pereció con el fin de los soles.





MAYAS

Se conoce con el nombre de Cultura Maya a la civilización mesoamericana que ocupó durante aproximadamente 18 siglos la península del Yucatán. No tuvo cohesión política similar a la de otras civilizaciones precolombinas, sino que fue más bien un conjunto de ciudades independientes que pugnaban entre sí por la influencia en la región y el control de las vías comerciales. El comercio era el elemento fundamental que ordenaba la actividad económica de los mayas, destacando el intercambio de cultivos como el cacao o el achiote y de otros productos como oro, turquesa, sal, jade u obsidiana. La relevancia de la actividad comercial influyó también en la construcción de calzadas (o sacbej) para facilitar el transporte de mercancías, tanto internas como entre poblaciones.

El pueblo maya es un grupo indígena que habita en Guatemala y también en los estados mexicanos de Yucatán, Quintana Roo, Campeche, Chiapas y Tabasco. Igualmente se encuentran en otros países tales como Belice, El Salvador y Honduras





TURISMO

CAMBADOS

Situado en la comarca de Salnés, encuadrada en la provincia de Pontevedra, su Conjunto Histórico fue declarado como Bien de Interés Cultural en noviembre del año 2001. Poblada al menos desde que los fenicios llegaron a las costas gallegas buscando cobre y estaño, resulta particularmente interesante su conjunto monumental, muy bien

conservado.

Historia. Los primeros momentos relevantes de la zona de Cambados se remontan a la época romana. Esta región demostró ser particularmente rebelde contra la ocupación de los romanos. Destaca la sublevación que acabó arrasando el procónsul Décimo Junio Bruto.

Durante la etapa de la invasión

árabe, Cambados fue atacada por Abdelaziz, junto con otros feudos de Galicia como Tuy, Orense o Lugo. Ya bajo la protección del obispado de Tui, sufrió como el resto de la costa gallega los saqueos de los vikingos normandos en los siglos IX y X.

En el año 1170 el rey de León Fernando II le concedió el título de "Muy Real Villa", retomando



los privilegios que había conseguido en época visigoda. Pasó por varias manos en los siguientes años. Perteneció a la Orden del Temple y del Santo Sepulcro, poco después estuvo bajo el dominio de la Orden de San Juan de Jerusalén, hasta llegar a las manos de la Casa de Monterrey primero, y a la de Alba finalmente.

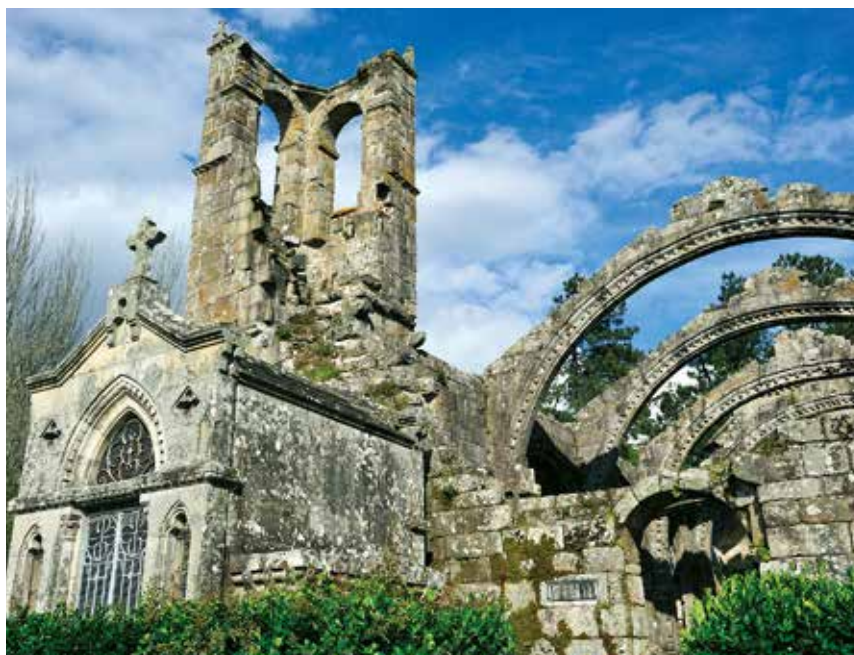
En 1820 se produce la constitución del Ayuntamiento de Cambados, que sería también cabeza del partido judicial.

Palacio de Fefiñán. Fue declarado Bien de Interés cultural en el año 2012. La construcción se inició en el siglo XVI por encargo de Juan Sarmiento y Valladares, señor de Fefiñáns que ejercía como consejero del rey Felipe II. Fue terminado por su sobrino y su sobrino nieto en el siglo XVII.

De estilo renacentista, destaca una gran torre almenada sobre su estructura en forma de "L" con amplios balcones en los extremos. Actualmente tiene dos bodegas especializadas en vino Albariño en los bajos del palacio.

Iglesia de San Benito. Construcción románica en origen, con remodelaciones en los siglos XV y XVII. Las torres y la fachada datan del año 1784. Destacan las dos figuras de granito que representan guerreros armados llamados los Balboas que protegen los sepulcros del interior.

Ruinas de Santa Mariña Dozo. Estos restos de la antigua iglesia





parroquial de Santa Mariña (patrona de Cambados) se encuentran en la falda del monte de A Pastora. Fue declarada Monumento Nacional en el año 1943. De estilo gótico con algunas pintadas renacentistas, tiene una nave dividida por cuatro arcos transversales. Destacan la decoración de los arcos y las capillas, estas últimas con iconografías en relieve.

Se empezó a usar como cementerio parroquial tras su abandono en el siglo XIX. Por sus peculiares características fue incluido en el año 2013 en la Asociación de Cementerios Singulares de Europa (ASCE).

Gastronomía. Se trata del único puerto de Galicia en el que está permitida la extracción de vieira, lo que convierte a este molusco en protagonista fundamental de la gastronomía de Cambados. El pescado, otros mariscos y algunas conservas acompañan a la vieira entre los platos más destacados de la región. Entre la oferta de restauración encontraremos taperías y restaurantes tradicionales, si bien en los últimos años la oferta de cocina más moderna ha ido creciendo paulatinamente en el municipio.

Fiesta del Albariño. La Fiesta del Albariño de Cambados se

considera el evento más relevante del país dedicado al vino. En realidad, es una celebración compuesta por diversos festejos, desde torneos deportivos a conciertos, pasando por catas y festivales de baile. Se celebra en agosto y recibió en el año 2018 la prestigiosa categoría de Fiesta de Interés Turístico Internacional.

La Fiesta del Albariño supuso un impulso importante para que Cambados entrase en el año 1996 en Acevín (Asociación Española de Ciudades del Vino) y Recevín (su equivalente europea). Además recibió en el año 2017 el honor de ser considerada "Ciudad Europea del Vino".



TURISMO

SALINAS Y ARENALES DE SAN PEDRO DEL PINATAR



Situado en la región de Murcia, a unos 40 minutos de la ciudad de Murcia, las Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar son un Espacio Natural Protegido de la Región desde 1985. Se trata de un humedal con arenales en el norte del mar Menor, que alberga un puerto y salinas.

Tras su consideración como reserva natural en 1985 se convierten en Parque Regional en el año 1992. Desde 1994 se incluye en la lista de Humedales de Importancia Internacional y a partir de 1998 se considera Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA) lo que hace que forme parte de la Red Natura 2000 de la Unión Europea. Como parte del mar Menor se considera Zona Especialmente Protegida de Importancia para el Mediterráneo (ZEPIM).

Historia. Al menos desde época romana las Salinas de San Pedro del Pinatar han sido explotadas, aunque se cree que podrían haber sido utilizadas desde mucho antes. En el año 1266 el rey de Castilla Alfonso X las incluye en su reino, pasando a ser explotadas después por la Orden Franciscana. San Pedro del Pinatar las compra en el año 1470 y cede su explotación bajo arrendamiento durante mucho tiempo a la familia Hurtado. El rey Felipe II las reincorpora a la Corona en el año 1584 dentro de un programa de centralización de recursos.

Hasta 1879 la sal no dejaría de ser monopolio del Estado y es en este momento cuando el empresario Manuel García Coterillo las compra, pasando a ser conocidas como las salinas de Coterillo. 25

años más tarde se conforma la Mancomunidad de las Salinas Marítimas de San Pedro del Pinatar que se las compra a la familia Coterillo y amplía las instalaciones.

En 1920 la empresa de origen balear Salinera Española S.A. adquiere las salinas y gestiona su explotación salvo un breve período de la Guerra Civil en que pasa a ser autogestionada por los trabajadores.

Se han seguido ampliando las instalaciones y mejorando el rendimiento de la producción, situándose actualmente en unas 75.000 toneladas anuales de sal.

Rutas. Existen hasta tres rutas para recorrer el parque, que se pueden realizar tanto a pie como en bicicleta:

–Sendero de “El Coterillo”, rodea la Charca de El Coterillo que se creó para conservar el fartet, un pez endémico del litoral español en peligro de extinción. Con una dis-

tancia de 3,8 kilómetros esta ruta permite contemplar la gran variedad de aves del parque desde un observatorio situado al inicio de la ruta, además de pasar por Playa de la Torre Derribada en la que observar las dunas típicas de la zona.

–Sendero de “Las Encañizadas”, es el recorrido más largo que se puede realizar en el Parque Regional (11,9 kilómetros). Pasa por los distintos paisajes del parque, charcas, carrizales, saladar, pinar, dunas, playas o encañizadas.

–Senda de “Los Tarays”, es la más corta de las tres, tan sólo 20 minutos. Conecta el punto más septentrional (conocido como “El Mojón”) con el Centro de Visitantes “Las Salinas”. Se pueden observar flamencos siguiendo el curso del agua menos salada del parque.

Flora y Fauna. Las especiales condiciones ambientales de la zona facilitan que haya una gran biodiversidad en el Parque Regional de

Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar. En cuanto a la flora destacan los tarays o tamarix gallica, salicornias o juncos en las zonas de saladares, pinos carrasco y sabina en las dunas, espino negro en las dunas algo más distanciadas del mar, y lirio, orugas de mar o cuernecillos en las zonas más próximas a las playas.

La principal riqueza animal del parque es de tipo ornitológico. Las especies que se mantienen de manera perenne en este hábitat son flamencos, avocetas y cigüeñas; mientras que hay otras que llegan en invierno como el cormorán grande o los correlimos. En primavera buscan un sitio para construir sus nidos golondrinas de mar como el charrán.

Más allá de las aves también podemos encontrar reptiles como lagartija colirroja, insectos como el escarabajo Pimelia sp, peces como el fartet (muy valorado y utilizado gastronómicamente en la zona), crustáceos como el Artemia sp o algunas variedades de murciélagos.

Baños de lodo, En la zona norte de la laguna se han ido depositando durante años lodos que tienen aplicaciones terapéuticas. Conocidos como barros del mar Menor, es habitual ver a foráneos y autóctonos dándose baños de lodo para aliviar dolores crónicos o enfermedades cutáneas como la soriasis. El proceso recomendado consiste en aplicarse el lodo, dejarlo secar al sol y bañarse después en la misma charca salada en que se recogió.





MISA 2018



TEXTO MARISA GARCÍA

El pasado sábado día 8 de junio, celebramos como cada año, una misa en agradecimiento a nuestros donantes, y dónde rogamos por nuestros compañeros fallecidos. Este año hemos tenido la gran oportunidad de celebrar la mencionada misa en la Iglesia de la que es ya nuestra Patrona, la Virgen de La Paloma, patrona de todos los trasplantados.

Estuvimos acompañados por otras asociaciones personas trasplantadas y por todas las personas que nos acompañaron en este acontecimiento.

A continuación, transcribimos el texto que nos leyó nuestro Presidente :

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

Este año tenemos una gran novedad y es que celebramos la misa en la Iglesia de la Virgen de la Paloma que es la patrona de todos los trasplantados.

Este acontecimiento nos sirve a todos para vernos en estos momentos tan emotivos en los que damos las gracias por estar vivos, por la generosidad de nuestros donantes y porque sin ninguna duda la mano de los que están arriba seguro que nos ayuda, sobre todo la Virgen de La Paloma, una Virgen que sin ser la patrona

oficial de Madrid, es considerada la patrona popular de los madrileños y goza de una gran devoción, celebrándose en su honor las castizas fiestas de la Paloma.

También os voy a contar la historia de mi hija y la mía, que después de 15 años sin saber uno del otro, hemos coincidido en los Juegos Nacionales de trasplantados, ya que ella tiene un trasplante de médula desde hace un año y yo, uno de hígado desde hace ya casi 16 años. Y a través de estos juegos hemos vuelto a estar en contacto y por ese motivo quiero agradecérselo también a la Virgen ya que estoy seguro que ella ha ayudado a que nuestros corazones se aproximen.

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

