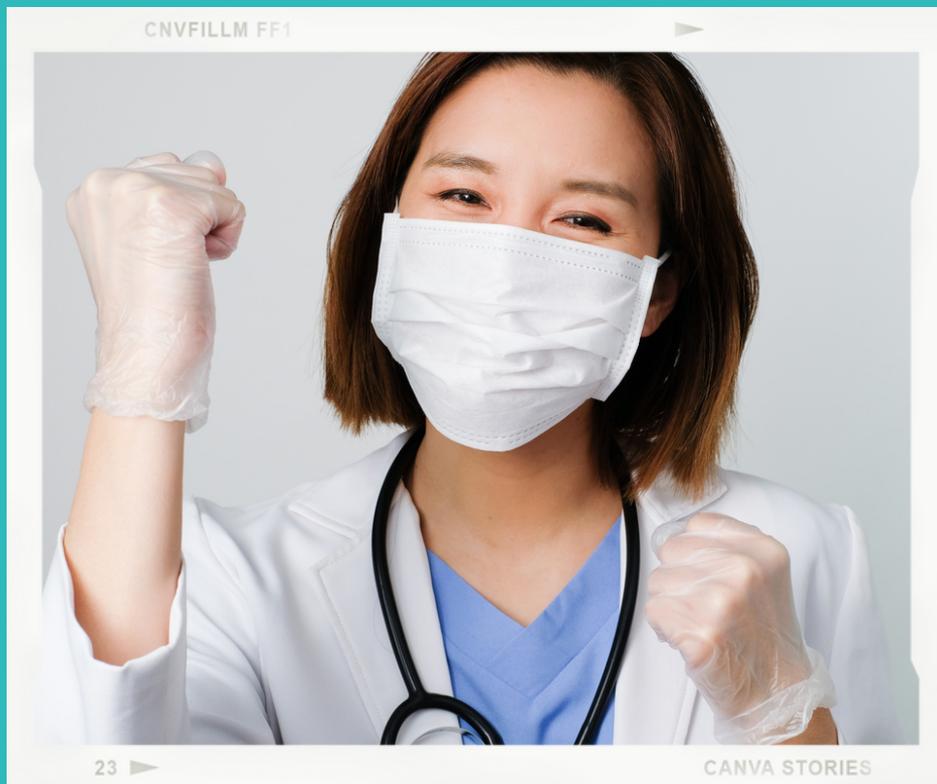


MEMORIA 2020



Fundació Renal
Jaume Arnó

Índice

1. Editorial p. 4
2. La Fundación a tu lado p. 7
 - a. Tele-trabajo social **DEPARTAMENTO PSICOSOCIAL**
 - b. Mens sana in corpore insano **DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**
 - c. Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vivirás? **DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN**
 - d. Que las mascarillas no nos cierren la boca **DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN**
 - e. Persistimos más allá de las las dificultades **DEPARTAMENTO DE CONTABILIDAD**
3. ¡Tú nos inspiras! Estos son nuestros proyectos: p. 25
 - a. Salud Accesible
 - b. Renal Food
 - c. Lleida por la Donación
 - d. TxBike llega a Latino América
 - e. El Bus de la Salud y su nuevo trayecto
4. ¡Hagamos red! p. 43
 - a. FeSalut
 - b. Voluntariado Social
 - c. Kunectors
 - d. Miss Liver Shop: consigue tu pin renal
 - e. Renavida, Nef
 - f. AS Salud Integrativa
 - g. Nuestros principales colaboradores

EDITORIAL



De izquierda a derecha: Annabel, Juan Carlos, Cristina, Núria, Ignacio, Esther, Marian i Raquel.

EDITORIAL

Estimados amigos, 2020 ha resultado ser muy especial, sobre todo para las familias que han perdido algún ser querido. En primer lugar, sentimos vuestra pérdida y, en nombre del equipo de la **Fundación Renal Jaume Arnó**, os envió nuestras más profundas condolencias.

Además del leve pero constante incremento de los que padecemos Enfermedad Renal Crónica -ERC-, con una **incidencia del +2,6%** y una **prevalencia del +3,5%** (2019 vs 2018); este pasado año, la pandemia mundial producida por el coronavirus SARS-CoV-2 ha trastocado esencialmente la vida de los afectados por enfermedades crónicas o síntomas cronicados y, de manera importante, a los que permanecemos en Tratamiento Renal Sustitutivo -TRS-.

Aparte de esto, hemos observado un incremento en la pérdida de calidad de vida por las restricciones impuestas por la pandemia, con disminución de la atención sanitaria, no inclusión de pacientes en lista de espera para trasplante, disminución de los trasplantes respecto a 2019 (-18%) y de la donación del (-22,8%) y por el aislamiento que, junto a la desinformación, por desconocimiento generalizado, ha elevado considerablemente la necesidad de atención psicológica y social por ansiedad y otros síntomas psicológicos y emocionales del colectivo. A pesar de todos estos datos, **la actividad de trasplante no ha estado mal en el cómputo anual.**

Los servicios de nuestra entidad se han convertido en más esenciales que nunca, ya que los equipos de atención a las personas de la Fundación Renal Jaume Arnó, no han dejado de dar apoyo constante ante el incremento de estas necesidades, tanto de forma **presencial** como de **teletrabajo**, como comprobaréis a lo largo de esta memoria.

En la Fundación Renal Jaume Arnó, **seguimos con nuestros proyectos** en marcha, con cambios motivados por la situación y **reforzando la relación** que mantenemos con otras entidades en el ámbito Estatal, el internacional, el provincial y especialmente el autonómico, formalizando acuerdos, adhesiones, asociándonos con entidades de diverso alcance y creando nuevos proyectos, con la intención de mejorar la calidad asistencial a las personas afectadas y a sus familias, respecto a problemas conocidos, pero con nuevos y centrados enfoques, como la **fragilidad**, la **desnutrición**, el **retrasplante**, la **donación**, la **reorganización de la cartera de servicios**, etc. que precisa nuestro colectivo. Además de que nuestros profesionales puedan estar al corriente de todas las novedades e iniciativas del sector.

En el próximo número de nuestra revista REnAL, podréis leer, con más detalle cómo ha afectado la pandemia a nuestro colectivo en lo relativo a ERC, a la donación y los trasplantes, a la afectación de la COVID-19 en cada uno de los TRS, a cómo ha dañado específicamente a los enfermos crónicos en cuanto a la atención sanitaria, en lo relativo a la vacunación en personas en diálisis y trasplantadas y algún que otro dato en el que hemos estado trabajando.

Dada la situación económica actual y las perspectivas anunciadas, **estamos buscando colaboraciones y ayudas para el sostenimiento de los servicios - gratuitos- que ofrecemos**. Todos necesitamos de todos y, por esto, os **agradecemos de corazón vuestra colaboración más necesaria que nunca**.

Una última cosa: **seguir cuidándoos** puesto que este año va a seguir siendo de mascarilla, distancia social, higiene de manos, ventilación e higiene emocional y psicológica. Salgo poco, pero espero poder abrazaros a todos y hablar del futuro con entusiasmo y esperanza.

Ignacio Gracia
Director Executiu



LA FUNDACIÓN A TU LADO



tele-trabajo social

DEPARTAMENTO PSICOSOCIAL

En el ámbito social ha sido un 2020 complicado. Se ha dado lugar a situaciones estresantes y angustiantes para los usuarios renales, en hemodiálisis o recientes trasplantados, que debido a la cancelación de la mayoría de los trámites presenciales con la administración, no pudimos gestionar pensiones, prestaciones económicas, y otros trámites importantes.

Desde la Fundación hemos seguido ofreciendo atención social a todo el mundo que nos ha llamado, nos ha dejado un mensaje en el contestador o nos enviado un correo. Los datos más destacados de este servicio este año, son:

- Un total de **153 actuaciones**.
- Un **80% de pacientes** han sido atendidos telefónicamente, y el 20% presencialmente.
- Hemos realizado un seguimiento continuo a un total de **17 pacientes** durante la pandemia.
- Hemos repartido **alimentos a 5 familias** desde el mes de setiembre.

Otras actuaciones han estado relacionadas con la pobreza, gestiones con el Departamento de Salud, Cruz Roja, Departamento de trabajo, asuntos sociales y familias, Banco de Alimentos, Extranjería y coordinaciones con trabajo social de atención primaria del Ayuntamiento de Lleida, y de atención sociosanitaria de algunos pueblos de la provincia.



Cristina Puñet
Trabajadora Social

mens sana in corpore insano

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Este 2020, debido a la pandemia, ha habido un incremento muy notorio de las sesiones telefónicas y online, llegando a superar las sesiones presenciales.

Además, a partir del mes de marzo tuvimos que detener la atención psicológica intra-diálisis, aspecto que en un primer momento supuso una disminución notable del número de pacientes a atender.

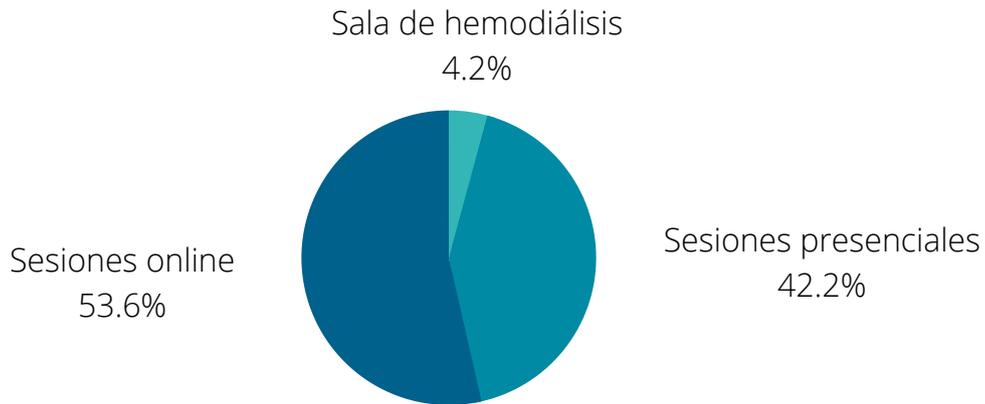
Sin embargo, quizá el efecto del confinamiento y también de las campañas en las redes -tanto de psiconutrición como de psicología -han provocado que el ejercicio de la psicología este 2020 se equiparara a nivel de cantidad, al del 2019, teniendo en cuenta que las sesiones intra-diálisis de todos aquellos pacientes que no disponen de medios para acudir presencialmente a la Fundación, aún no se han reemprendido.

De este modo, las acciones del Departamento de Psicología han alcanzado:

- **308 sesiones** individuales
 - 13 sesiones en las salas de hemodiálisis
 - 130 sesiones presenciales con medidas de seguridad
 - 165 sesiones online

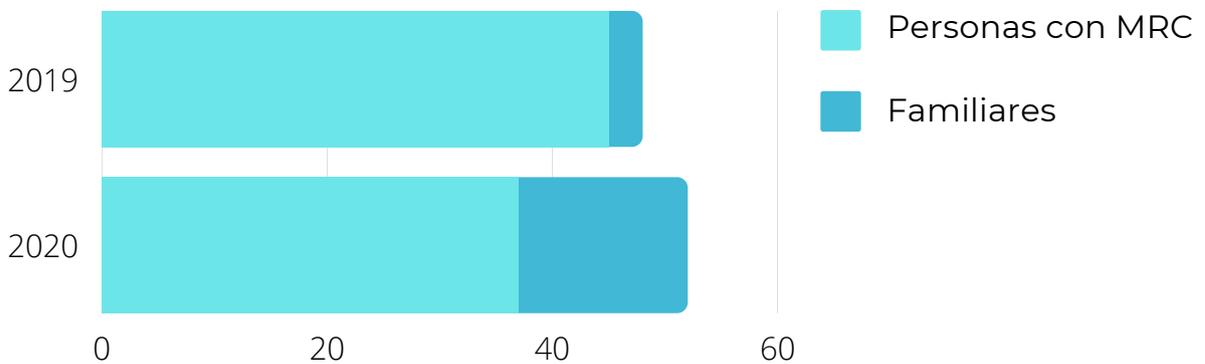


Tipos de sesiones individuales 2020



- Se ha atendido un total de 52 pacientes (15 familiares y 37 personas con enfermedades renales varias). Así como se muestra en el gráfico siguiente, el número de sesiones de los familiares también han aumentado. En total, se ha realizado una media de 6 sesiones por persona.

Pacientes atendidos el 2019 y el 2020



- Se han llevado a cabo 79 conexiones con 35 agentes diferentes tales como Cruz Roja, Aninath, ADC, En tus zapatos, Renavida, NEF, centros educativos, centros sanitarios, kunectors, Universidad de Lleida, entre otros.
- Se ha realizado el taller anual Conversaciones Renales, este año sobre el Trasplante, conjuntamente con el equipo de atención directa del paciente, con un total de 13 asistentes.
- Se han realizado 10 charlas, la mayoría de ellas online:
 - En la Plataforma NEF se habló sobre la **Estabilidad emocional en tiempos de pandemia** y sobre **psiconutrición** con Annabel Martínez.
 - En RENAVIDA sobre la **aceptación de la enfermedad renal**.
 - También se llevó a cabo una entrevista a Laura Geli para Instagram Live.
 - Se participó en el acto online **@DonemGirona**.
 - La Directora de Traínsplant, Sonsoles Hernández entrevistó a nuestra psicóloga a través del canal Youtube de Traínsplant a través de la sección **#HablandoConProfesionales**.
 - Finalmente, se han llevado a cabo charlas informativas en la escuela Prácticas II y en el instituto IES Gili y Gaya, presencialmente.



@DonemGirona



Entrevista a Traínsplant



Taller en el Pràctiques II

- Se ha establecido una conexión a resaltar con el Colegio Oficial de Psicología de Cataluña, que ha creado un proyecto piloto llamado "tutoría científica". En este, se ha asignado una tutora, Ximena Goldberg, psicóloga e investigadora, quien trabaja en el Barcelona Institute for Global Health y como profesora asociada en la Universidad Abierta de Cataluña. Así pues, Ximena asesorará a la psicóloga de la Fundación sobre temáticas que tienen que ver con la investigación y publicación de artículos científicos en psicología, enfermedad renal y trasplante.
- A partir del confinamiento, se iniciaron dos campañas de difusión. Una centrada en los efectos del confinamiento y otra en creación conjunta con Annabel Martínez sobre psiconutrición, con una primera remesa informativa y una segunda centrada en estrategias. Posteriormente, entrado el otoño, vamos a crear una nueva sección llamada "diván renal" bajo el hashtag #psicomic, en la que se recrean posibles escenarios de diálogo psicóloga-paciente.



Campaña Efectos del Confinamiento



Campaña Psiconutrición



Campaña #Psicomic

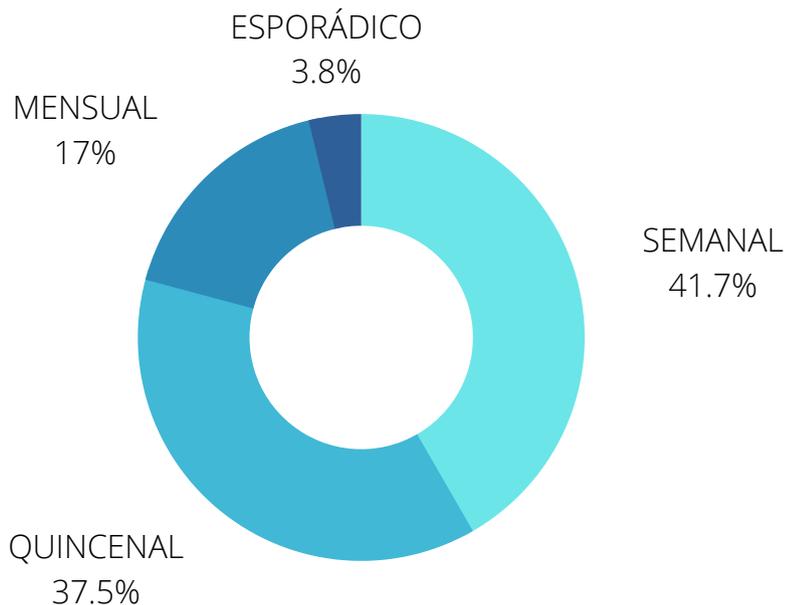
Esther Jiménez
Psicóloga sanitaria

¿si no cuidas tu cuerpo, dónde vivirás?

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

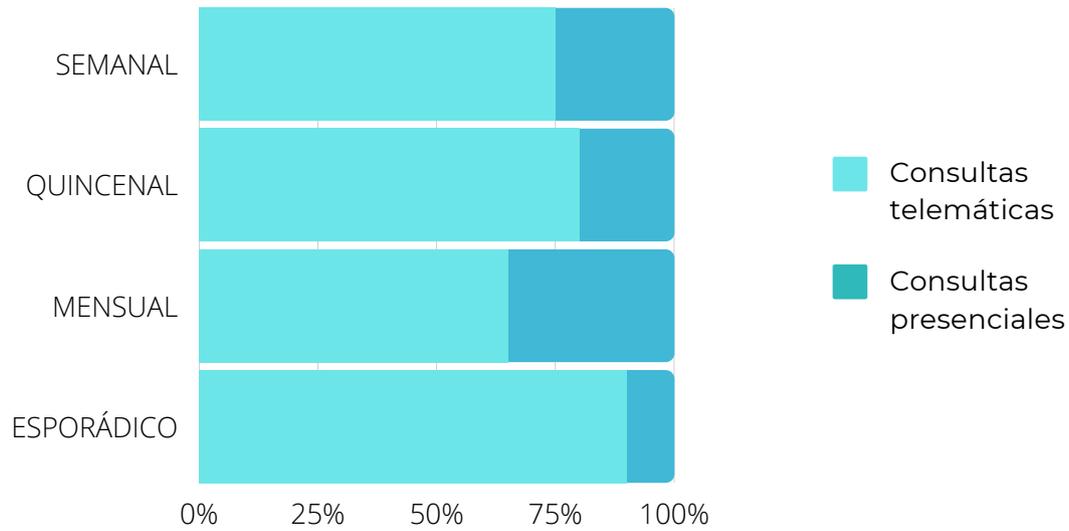
Durante este 2020, debido a la pandemia y para promover el teletrabajo, tanto las nuevas consultas como las de seguimiento se han realizado de forma telemática (vía telefónica, Instagram, Whatsapp y Skype). Al finalizar el confinamiento se pudieron reanudar las consultas presenciales. Sin embargo, se han mantenido las consultas telemáticas cuando el caso lo ha requerido y también, porque hay 5 usuarios de varias regiones de España (Córdoba, Murcia y Madrid).

Se han atendido a 33 personas con un total de 528 sesiones individuales con la siguiente temporalidad:



Annabel Martínez
Nutricionista-Dietista

Tipos de consultas según la temporalidad



Consultas presenciales

A promotional graphic for telemedicine consultations. It features a portrait of a woman (Annabel Martínez) on the left, a cluster of various fruits (apple, banana, grapes, kiwi, orange, pear) on the right, and a central text box with the following content:

*¿Dificultad para llevar a cabo la dieta en la enfermedad renal crónica?
¡Te ayudo!*

Annabel Martínez   656 891 408
Nutricionista-Dietista  annabel@fjarno.or

Consultas telemáticas

Otras actividades:

- 15 sesiones informativas a varios familiares de los usuarios, tanto de forma telemática como presencial.
- **Tutora de prácticas** (vía telemática) en el máster de Nutrición y Salud, impartido por la Universidad Abierta de Cataluña.
- Sesión formativa en el IES Joan Oró a alumnos de 4º de ESO sobre la MRC y la donación de órganos.
- Impulso y coordinación del proyecto **RenalFood**.
- **Talleres educativos** en la Escuela Prácticas II.
- **Campaña de difusión sobre nutrición renal**, en el que se incluyen recetas e información nutricional de interés.
- Campaña de difusión sobre **Psiconutrición**, con la posterior charla en la plataforma NEF (Facebook Live) con Esther Jiménez.
- 3 charlas vía Instagram Live a **RENAVIDA**, sobre la nutrición en las diferentes etapas de la enfermedad renal.
- Representante de la Fundación en las reuniones vía ZOOM con la Asociación coordinadora de entidades **FeSalut**.
- Colaboración en la tertulia sobre celiacía con Empar Rovira, en el programa **Igual que jo**.



Campañas de difusión



Conexión
NEF



Conexión
RENAVIDA

que las mascarillas no nos cierren la boca

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

Si esta pandemia nos ha enseñado algo, es la necesidad que tenemos de estar conectados y la importancia de comunicarnos a pesar de la distancia.

En el marco de estas circunstancias excepcionales, las redes sociales han adquirido un papel fundamental tanto dentro de las entidades y las empresas como en los ámbitos más personales. Nuestra Fundación no ha sido la excepción. Desde que comenzó el estado de alarma, nos hemos esforzado por mantener muy activo nuestro social media para permanecer conectados, informando de las adaptaciones y medidas necesarias para continuar llevando a cabo nuestra tarea y ofrecer nuestros servicios de forma telemática.

Hemos compartido información sobre la Covid-19 adaptada a nuestros usuarios, hemos hablado sobre nutrición, equilibrio emocional, donación de órganos, trasplante, avances científicos, y noticias de interés entre otros.

También cabe destacar la oportunidad que nos dio la Diputación de Lleida a través de Fesalut de asistir a un **curso en redes sociales** conducido por la **Community Manager Ester Barqué** durante el mes de octubre.



Curs de Xarxes Socials

ESTADÍSTICAS

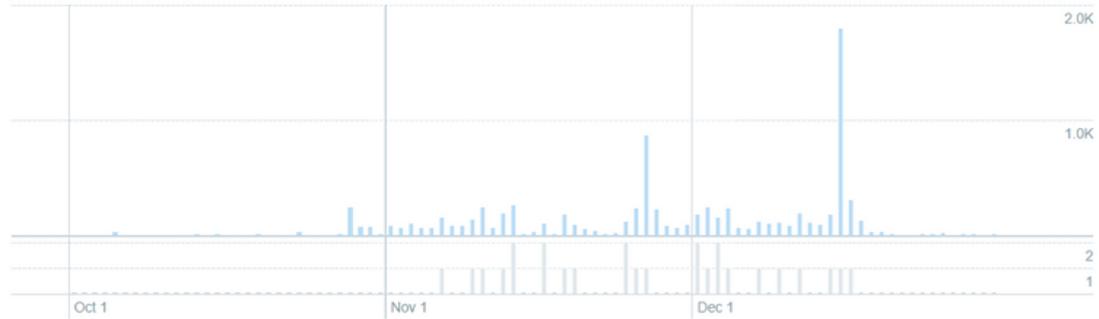
Las principales redes sociales que usamos son:

- Facebook - 1.302 seguidores, 1.250 likes
- Twitter - 865 seguidores
- Instagram - 1.166 seguidores.
- Youtube - 5.450 visualizaciones



Facebook. Alcance y seguidores 2020.

Sus Tweets consiguieron **9.0K impresiones** en este período de **91 días**

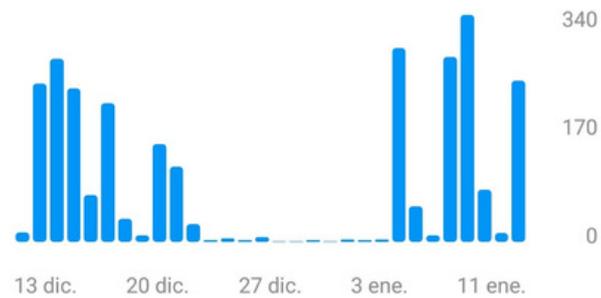


Twitter Octubre a Diciembre 2020

Cuentas alcanzadas

584 cuentas

-4,8% frente a 13 de nov - 12 de dic



Cuentas alcanzadas desde 13 de dic - 11 de ene

Instagram Diciembre 2020

Eso que no se comunica, no existe.

Marshall McLuhan



Raquel Maya

Responsable de Comunicación

Sin perder nunca de vista nuestro objetivo de dar respuesta a las necesidades reales de los pacientes renales, seguiremos comprometidos con una comunicación de calidad donde todas vuestras interacciones y sugerencias serán bien recibidas.

¡Gracias por seguir conectados!

persistimos a pesar de las dificultades

DEPARTAMENTO DE CONTABILIDAD

Durante el ejercicio 2020, a pesar de la pandemia del Covid-19, la **Fundación Renal Jaume Arnó** ha hecho un **esfuerzo extra** para poder llevar a cabo las tareas incluidas en sus objetivos fundacionales tal como se refleja en nuestras cuentas anuales. Si bien es cierto que algunas de las actividades han tenido que ser modificadas o aplazadas, esto ha permitido una disminución de los gastos en proyectos tales como **El Bus de la Salud** o **Transplant Bike**. Del mismo modo, también han variado las cifras dedicadas a la Formación por el mismo motivo.

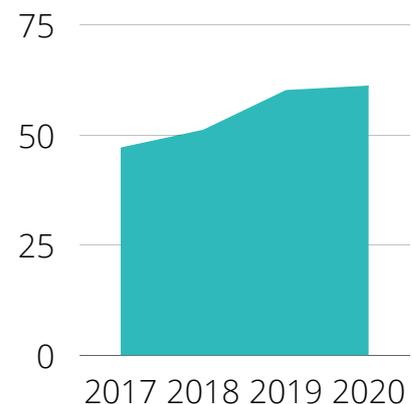
En cambio, proyectos tan relevantes como **“Salud Accesible”** y **“Lleida por la Donación”** continúan funcionando a pesar de las dificultades.

INGRESOS

En el capítulo de **ingresos** podemos decir que se continúa con el incremento tanto del número de **“Amigos de la Fundación”** como de la cantidad total recaudada, fruto de la gran valoración que los donantes hacen de la tarea que desarrolla todo el personal de la Fundación.

Por último señalar que, en base a los convenios firmados con Diputación de Lleida, hemos recibido una muy importante fuente de ingresos finalistas dedicados al proyectos de "El Bus de la Salud" y "Salud Accesible".

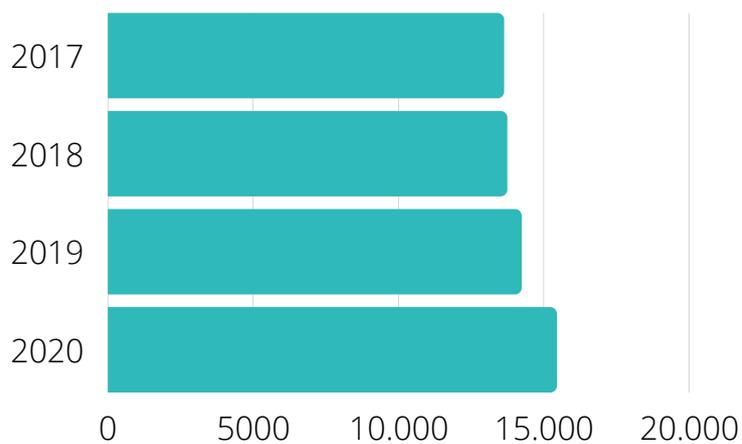
Nombre de Amigos de la FRJA



AMIGOS DE LA FUNDACIÓN

<i>Año</i>	<i>Colaboración</i>	<i>Nº Amigos</i>
2017	13.627,00 €	47
2018	13.736,00 €	51
2019	14.232,30 €	60
2020	15.443,80 €	61

Aportación económica de los Amigos de la FRJA 2017-2020



SUBVENCIONES DE ENTIDADES PÚBLICAS

DIPUTACIÓN DE LLEIDA

<i>Proyecto</i>	<i>Cantidad</i>
El bus de la Salud	425.000,00 €
Salud Accesible	16.423,37 €
TOTAL	441.423,37 €

SUBVENCIONES DE ENTIDADES PRIVADAS

<i>Entidad</i>	<i>Cantidad</i>
Ekke - Viding	1.200,00 €
Astrazeneca	1.500,00 €
TOTAL	2.700,00 €

OTROS INGRESOS

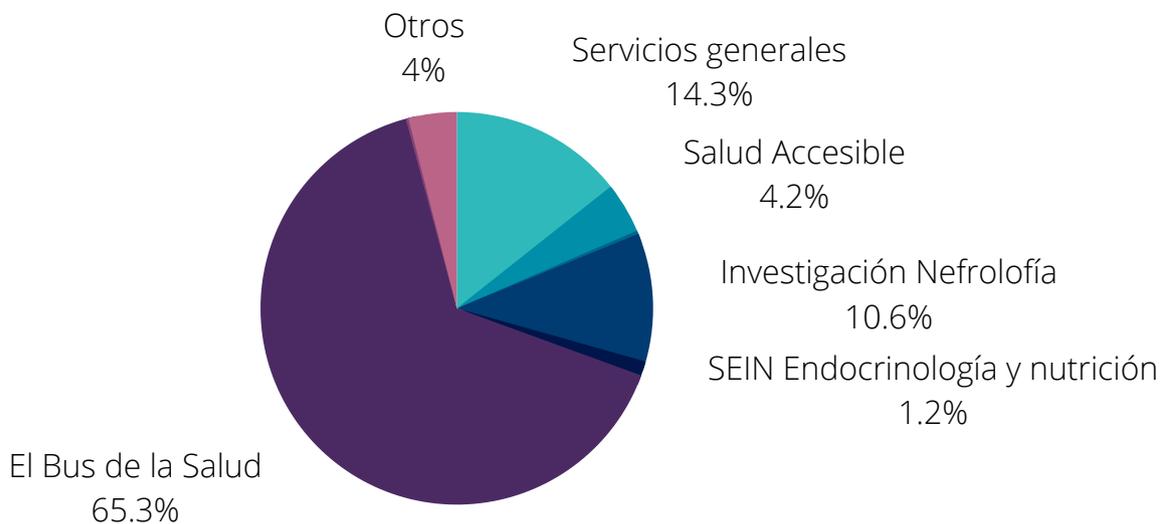
<i>Concepto</i>	<i>Cantidad</i>
Formación	7.623,14 €
Investigación	10.222,00 €
Captación de recursos	1.273,24 €
TOTAL	19.118,38 €

TOTAL INGRESOS 477.174,05€

GASTOS

GASTOS POR PROYECTO

<i>Sección</i>	<i>Gastos</i>
Servicios Generales	82.036,63 €
Salud Accesible	23.898,07 €
Lleida por la Donación	1.570,51 €
Investigación Nefrología	60.466,28 €
SEIN Endocrinología y Nutrición	6.756,21 €
El Bus de la Salud	373.145,05 €
TransplantBike	1.211,53 €
Altres	22.720,27 €
TOTAL	571.804,55 €



*La unidad es la fuerza ... cuando hay trabajo en equipo
y colaboración, se pueden lograr cosas maravillosas.*

Mattie Stepanek



Juan Carlos

Responsable de Contabilidad

Así pues, queremos agradecer a todos y cada uno de vosotros por vuestro apoyo. Son tiempos difíciles para las entidades del tercer sector, pero nuestro afán es el de la persistencia por una mejora de la calidad de vida del paciente renal.

¡TÚ NOS INSPIRAS!

Estos son nuestros
proyectos



Salud Accesible Renal Food Lleida por la Donación

**DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN
DEGUSTACIÓN DE LIBROS
DÍA DEL DONANTE**

- MUESTRA DE CORTOMETRAJES
- DONEM GIRONA

**SEMANA DE LA DONACIÓN EN EKKE
DÍA MUNDIAL DE LA DONACIÓN DE ÓRGANOS**

TransplantBike
Bus de la Salud
Revista REnAL



SALUD ACCESIBLE

La Fundación Renal Jaume Arnó y el Instituto Catalán de la Salud han colaborado conjuntamente desde 2015 para apoyar a personas que padecen enfermedad renal crónica u otras patologías asociadas y que no pueden costearse los medicamentos debido a situaciones de riesgo de exclusión social o problemas económicos importantes.

Un año más hemos podido asumir, a lo largo de este año 2020, un total de **7.400 € en medicamentos**.

Actualmente, **18 personas** son usuarias activas, beneficiarias de esta ayuda. De estas, 5 son menores de 16 años.



El seguiment se hace a través de la trabajadora sociosanitaria del cap de referencia de cada paciente. El papel de la **Fundació** es revisar la informació de los pacientes derivados, recibida de los centros de atención primaria u hospitalaria y **coordinar** estos con la **farmacia**, ofrecer **atención psicológica** y **nutricional** a todos los pacientes que lo necesiten, y **evaluar periódicamente** la situación de cada usuario.



RENALFOOD

RenalFood es un proyecto impulsado por el **Departamento de Nutrición** que consiste en dar apoyo a usuarios que se encuentran en una situación socioeconómica vulnerable, que no disponen de suficientes recursos para hacer frente a sus necesidades alimentarias. Este proyecto consta de dos vertientes:



Equip d'atenció al pacient

1. Detectar personas con MRC y falta de recursos y derivarlas a las entidades **Cruz Roja** y **Banco de alimentos**.
2. Cuando esto no ha sido posible o suficiente, la Fundación ha apoyado abasteciendo-los de alimentos frescos y de otros alimentos concretos de los que no disponen estas entidades, con la colaboración de Supermercados Supsa.

Este proyecto ha sido posible gracias al equipo de atención al paciente y, en este 2020, hemos podido ayudar a 8 usuarios.



Entidades colaboradoras

También se inició una **campaña de difusión solidaria**, en la que se pedía a los usuarios donativos de carácter económico y de alimentos. Estos últimos, podían ser donativos de **productos del propio huerto** o cosecha o bien, entregando en nuestras instalaciones productos adaptados a la enfermedad renal y no perecederos, como por ejemplo, conservas de verduras y legumbres, pan tostado o aceite de oliva.

Además, se ofreció a los usuarios que lo solicitaran, la posibilidad de hacerles la **compra** semanal, para evitar la exposición al Covid, gracias a la colaboración de varios voluntarios.

RENAL FOOD

1. DONATIU ECONÒMIC

- **TRANSFERÈNCIA**
Més Informació:
annabel@fjarno.org
656 891 408
- **PRESENCIAL**
Dimecres de 10 a 13h a les nostres
seus a Lleida i Tarragona

Fundació Renal Jume Arnó

RENAL FOOD

2. HORT

Pots compartir els productes del teu hort amb nosaltres.
(Cogombre, pebrot vermell, verd, tomàquets, carbassó, albergínia...)

Fundació Renal Jume Arnó

RENAL FOOD

3. LLISTAT D'ALIMENTS

Entrega presencial d'aliments a la Fundació:
DIMECRES DE 10 A 13H
C/ Enric Granados, 3 1º
(Lleida)
Via de l'Imperi Romà, 11
(Tarragona)

Fundació Renal Jume Arnó

Campanya *RenalFood*

LLEIDA POR LA DONACIÓN

I. Día Mundial del Riñón 2020

"Prevención, Detección y acceso equitativo a la atención"

Este 2020 tuvimos el privilegio de celebrar el Día Mundial del Riñón en la Escuela Prácticas II de Lleida.

Como de costumbre, las actividades del taller de salud renal, tuvieron muy buena acogida tanto de parte de los docentes como de los alumnos.

Con los alumnos de infantil realizamos una actividad muy visual para interiorizar hábitos saludables y leímos el cuento de la Fundación "El Roque y el Ori van al médico" la historia de dos gemelos (los roñoso) que están sanos gracias a los buenos costumbres.



Cuento "El Roc y el Ori van al médico"



Alumna de P4 realizando la ficha de los hábitos saludables

Sin duda, la actividad que más gusta desde ciclo inicial a superior es la de pintar camisetas con mensajes sobre salud renal con la información transmitida durante la sesión formativa. Cuando las niñas y niños sueltan su creatividad, se hacen partícipes y aprenden activamente.



Tener la oportunidad de realizar este taller en la escuela, nos dibujó una sonrisa nostálgica, porque lo disfrutamos, ajenos a la sobrecogedora realidad que se nos venía encima. De hecho, unas semanas después, estaba prevista una exposición de los trabajos realizados para las familias, pero aquel inolvidable 12 de marzo, fue el último día de escuela antes del estado de alarma.

Os dejamos, sin embargo, algunas imágenes de la exposición facilitados por la directora del centro.

II. Cata de Libros

El pasado 23 de abril, con motivo del **Día del Libro** pudimos celebrar un Sant Jordi telemáticamente especial. Debido a las circunstancias sanitarias, la presentación de libros, agendada para el 25 de marzo (Día Nacional del Trasplante), se transformó en **dos entrevistas** en directo a través de Instagram Live a las escritoras **Laura Geli** y **Marta Gubau**, trasplantada de **hígado** y de **corazón**, respectivamente.

La psicóloga de la Fundación, Esther Jiménez, tuvo el placer de conversar con Laura Geli, autora del libro *Reinicio*, donde Laura hace un **drenaje poético** de lo vivido, nos acerca al mundo de los trasplantes de órganos entre dudas, preguntas, descubrimientos y nos muestra cómo estimando la vida podemos reiniciar otra.

La responsable de Comunicación de la Fundación, Raquel Maya, dirigió una entrevista de óptica fresca con Marta Gubau, autora del libro *Tenemos un corazón para ti*. Siguiendo el hilo de su historia personal, Marta consigue encuadrar cada capítulo con un dicho popular que incluye la palabra "corazón", nos presta latidos en forma de consejos para cualquier situación y nos recuerda como el confinamiento es un requisito para todas las personas trasplantadas.

Ambos libros, como la donación de órganos, son **100% solidarios**. En el caso de *Tenemos un corazón para ti*, dispone de ejemplares en la página web de **Pagès Editors**. Si le interesa adquirir el libro de Laura, *-Reinici-* puede conseguirlo a través de **Amazon Books** en catalán y en castellano.



III. Día del Donante

IV MUESTRA DE CORTOMETRAJES PARA LA DONACIÓN

No podemos estar juntos, pero podemos estar unidos.

Este es el lema que nos impulsó a organizar un Día del Donante único, con particularidades que en los últimos meses se han convertido en cotidianas. Hemos de decir que la buena voluntad de los alumnos y el empuje de Elena, la profesora de CAS (creatividad, actividad y servicio), fueron claves para poner en marcha el proyecto.

Saber que las cifras de donación y trasplante cayeron estrepitosamente debido a la Covid-19 nos recordó que, más que nunca, hay que **fomentar la donación de órganos, agradecer la generosidad de los donantes y alentar nuestros profesionales sanitarios**. Esta fue la chispa que nos motivó a preparar la celebración a pesar de las dificultades técnicas.

Decidimos publicar los vídeos en las redes sociales días antes del evento y que fueran los mismos creadores los que participaran de forma activa a hacer difusión de sus trabajos. La incorporación de esta modalidad de "voto popular", junto con un punto de sana competitividad entre los grupos de trabajo, fue muy positiva y estimulante. Finalmente, nos "reunimos" a través de Zoom para celebrar juntos el Día del Donante, visualizar los cortometrajes y anunciar el ganador. Fue un acto muy emotivo y entrañable.



DONEM GIRONA

Con motivo del Día del Donante, también tuvimos el privilegio de colaborar con Damos Girona.

Donem Girona es una iniciativa de la Dra. Núria Masnou, Coordinadora de trasplantes de l'Hospital Universitario Josep Trueta, que agrupa diferentes referentes en el mundo del trasplante en la zona de Girona, para fomentar la donación de órganos a través de **eventos culturales y campañas en redes sociales**. Entre los **voluntarios** que forman parte encontramos a Laura Geli, Marta Gubau, Artur Marqués, entre otros.

Esther Jiménez, psicóloga de la Fundación participó en la tertulia en Youtube Live y compartió entrevista con el **Dr. Oscar Buisan**, cirujano del servicio de Urología y miembro del equipo de trasplante del Hospital Trias i Pujol de Badalona y el **Dr. David Pareces**, coordinador de trasplante del Hospital Clínic.

Podéis ver el vídeo en Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=QmF6VaeuiDE>



Minuto 49 del programa @DonemGirona
2020

IV. Semana de la Donación en EKKE

Con motivo del Día Mundial del Riñón, celebrado anualmente el segundo jueves del mes de marzo, la Fundación Renal Jaume Arnó, conjuntamente con el gimnasio Ekke organizamos la I Semana por la Donación y el Trasplante de Órganos.

De los más pequeños a los más grandes, todo el mundo pudo disfrutar de una serie de actividades enfocadas a la concienciación sobre la importancia de la donación de órganos y tejidos, la prevención y el control de la enfermedad cardiovascular y el papel clave que juega la actividad física en todos estos aspectos.

Para poder acercar la población general a la realidad actual de la situación y prevenir posibles patologías, el personal especializado de El Bus de la Salud estuvo presente en el vestíbulo de Ekke realizando pruebas médicas, tales como ecografías de carótida o la toma de la presión arterial a todos los socios que lo solicitaran. El programa de esta I Semana por la Donación y el Trasplante de Órganos era muy prometedor, pero, desgraciadamente, se vio truncado a media semana a causa del virus SARS-CoV-2.



Las enfermeras Virtudes y Eva realizando pruebas de carótida a un socio del gimnasio EKKE y a Ada Anglès, coordinadora de entrenamientos personales del Gimnasio Ekke-Viding.

Estas circunstancias excepcionales nos obligaron a **anular charlas** que tenía que ofrecer personal sanitario de renombre, como la del director de la Organización Catalana de Trasplantes (OCATT), el Dr. Jaume Tort, conjuntamente con la Dra. Mariona Badia, médica intensivista y coordinadora de Trasplantes del Hospital Universitario Arnau de Vilanova.

La que debía ser la actividad deportiva estrella de la semana, **los 100×100 Metros Solidarios nadando**, tampoco se pudo realizar. Se trataba de una prueba solidaria y no competitiva en la que debían nadar de forma ininterrumpida un total de 10.000 metros, correspondiente a nadar 100 veces la distancia de 100 metros con un tiempo máximo de 5 horas.

A pesar de los obstáculos, **seguiremos trabajando juntos** por nuestros objetivos comunes de mejora de la salud en nuestro entorno.



V. Día Mundial de la Donación de órganos y tejidos

El 14 de octubre es el Día Mundial de la Donación de órganos y tejidos.

Con el fin de contribuir al impulso de este gesto tan altruista, el equipo de *Aquí a l'Oest de Radio Rosselló* nos pidió una entrevista. Y quién mejor para hablar de la importancia y el gran impacto de la donación de órganos que el **Director de la Fundación, Ignacio Gracia**. Con enfermedad renal desde niño, receptor de dos trasplantes y a la espera del tercero. Como él suele decir, *recibir un trasplante, es como estrenar la vida*, por esta razón, para nosotros es un placer colaborar con los medios de comunicación locales para dar visibilidad a la donación de órganos.



TRANSPLANTBIKE

Más allá de nuestras fronteras

Desde la Fundación Renal Jaume Arnó también hemos sentido el compromiso de adaptarnos para continuar ofreciendo nuestros servicios y organizando actividades para fomentar la donación de órganos a través del arte, la cultura, la educación y el deporte, garantizando las medidas de higiene, salud y seguridad.

Por esta razón, aunque no pudimos llevar a cabo la Transplant Bike 2020 en la modalidad habitual, sí queríamos afianzar sus objetivos abriendo la posibilidad de participar online sumándose al reto TransplantBike a favor de la donación de órganos.

No es la más fuerte de las especies la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que mejor responde a los cambios.

Charles Darwin

La edición online de Transplant Bike fue todo un éxito.

Aunque echamos de menos reunirnos con todos vosotros y recuperar la normalidad, una vez más, la situación actual nos demostró que **no hay Fronteras** y que la distancia es un concepto abstracto. No sólo contamos con **participantes** de toda España, este 2020 Transplant Bike cruzó el océano y llegó a Ecuador, Chile y Uruguay.



Participant d'Uruguay

BUS DE LA SALUD

El Bus de la Salud vuelve a circular por tierras de Lleida adaptándose a los nuevos tiempos y afianzando sus objetivos:

- 🚌 Convertir Lleida en una provincia pionera en la prevención de enfermedades cardiovasculares y renales y en el fomento de políticas de salud en este ámbito.
- 🚌 Modificar los hábitos poco saludables de la población.
- 🚌 Concienciar a la población sobre la importancia de la prevención en las enfermedades cardiovasculares y renales, así como de sus factores de riesgo.
- 🚌 Sensibilizar a la población sobre la importancia social de la donación de órganos.



Equipo del BUS. Virtudes, Miriam, Marta, Eva, Cati y Francesc.

El equipo 'El Bus de la Salud' se adaptó a la situación sanitaria de la pandemia con una adecuación de su tarea diaria. En una primera fase, el equipo realizó **pruebas de detección de la COVID-19** apoyando a los centros de atención Primaria y Residencias de Lleida y posteriormente **repensó el proyecto** para **valorar las secuelas de la COVID-19** en participantes del proyecto, personas con factores de riesgo cardiovasculares y renales, que han sufrido la enfermedad. Para poner en marcha el proyecto, el bus y la caravana han tomado las medidas sanitarias necesarias como **filtros a la ventilación** y **lámparas de luz ultravioleta** para descontaminar los espacios después de cada paciente, así como los **equipos de protección individual (EPI)** necesarios para los profesionales. Otro aspecto a destacar de este 2020, es la incorporación al equipo de **tres nuevas profesionales** que sustituyen a personal del equipo que ha emprendido otros proyectos.

REVISTA RE(N)AL

Esta revista, de carácter **online, gratuito y semestral**, pretende establecerse como referente tanto para los pacientes y sus familias, los equipos médico-sanitarios, y para la población en general. Ya hemos publicado tres números y estamos trabajando en el cuarto, que publicaremos en el transcurso del primer trimestre de 2021.

Tratamos y trataremos los temas relacionados con la enfermedad renal con rigor, constancia y experiencia. Tiene un contenido muy amplio y un gran abanico de artículos. Aborda la problemática de la enfermedad renal desde muchas vertientes, ya que publicamos artículos de opinión, de carácter médico y científico, y muchas otras temáticas relacionadas con el día a día de nuestra Fundación y de nuestros proyectos de futuro.



Disponible en nuestra web fjarno.org

¡HAGAMOS RED!



fesalut

La Fundación sigue formando parte de la Asociación coordinadora de entidades para la salud de Lleida, Fesalut. Debido a la Covid-19, se cancelaron todas las actividades previstas para el 2020. A pesar de ello y después del confinamiento, se pudieron reemprender las reuniones mensuales. Además, Ignacio Gracia (Director Ejecutivo) ha pasado a formar parte de la Junta de Fesalut como Vocal.

Gracias a la colaboración con FeSalut:

- Hemos proporcionado mascarillas a nuestros usuarios de forma totalmente gratuita.
- Hemos dispuesto de termómetros para reforzar las medidas de seguridad sanitaria.
- El Departamento de Comunicación ha participado en el curso de Redes Sociales, impulsado en octubre de 2020.
- Fesalut dispone de un convenio de colaboración con el periódico la Mañana, con un espacio reservado, donde hemos publicado artículos de interés para los lectores, como por ejemplo, Estabilidad emocional en tiempos de pandemia, de nuestra compañera Esther Jiménez.
- Los Amigos de la FRJA disponen de unas ventajas a través del programa "Tarjeta Roosa"

Salut per a tothom

Malaltia Renal Crònica i desnutrició

Segons dades del Registre Espanyol de Malalts Renals de l'any 2016, la prevalença d'MRC és del 25% en majors de 64 anys i el 22% en majors de 75 anys. La desnutrició és un factor de risc que augmenta notablement la mortalitat en la població amb MRC. S'estima que del 18 al 75% de la població la pateix, tant en insuficiència renal severa com en estadis precoços. Entre la població espanyola, afecta un 75% a MRC avançada, en hemodiàlisi el 38%, i en diàlisi peritoneal, de l'11-72%. La desnutrició es produeix quan no es cobreixen les necessitats nutricionals diàries. N'hi ha de tres tipus: calòrica, proteica i mixta. La calòrica es produeix gradualment després de mesos o anys d'ingesta calòrica insuficient, manifestant-se amb una notable pèrdua de pes i greix; la desnutrició proteica es produeix en menys temps i és el resultat d'una alteració de diferents funcions vitals de l'organisme que disminueixen les reserves de proteïna; mentre que, en la desnutrició mixta, hi ha una disminució de pes, múscul i greix.

La causa principal de desgast és la falta de gana (anorèxia) i les enormes restriccions dietètiques que han d'acompanyar al tractament mèdic. Les dietes de protecció renal són les més restrictives per a qualsevol grup de pacient; moltes restriccions contradueixen les recomanacions actuals de dieta saludable.

Degut a la incapacitat de filtració que pateixen els ronyons, es produeix una acumulació de toxines i minerals a la sang (potassi, sodi i fòsfor, entre d'altres) que provoquen greus complicacions mèdiques i de salut. Per això, és imprescindible seguir una dieta adaptada a la MRC. La dificultat de seguiment dietètic és deu al fet que hi ha d'haver un control exhaustiu de tots aquells aliments que portin proteïna animal o vegetal, que a la vegada contenen fòsfor (carn, ou, peix, fruita seca, llegums i cereals integrals); restricció i selecció d'aliments pel seu elevat contingut en potassi (fruites, verdures i hortalisses, llegums) amb la prèvia aplicació de tècniques culinàries com el congelat o el remull i el bull en abundant aigua per a la disminució d'aquest mineral; prescindir d'aliments amb sal (conserves, embottits, formatge, pa amb sal...) així com la reducció pràcticament total d'aliments precuinats i d'aquells que hagin sofert un

procés industrial, pel seu alt contingut en additius derivats del fòsfor (embottits, salses o rebosteria, entre d'altres). També cal tenir en compte que la MRC pot anar acompanyada d'altres patologies com la diabetis, fent més restrictiva la dieta i augmentant el seu monitoratge. Tenir en compte aquestes restriccions és vital, perquè la limitació proteica per controlar la urèmia i els nivells de fòsfor poden provocar una pèrdua de massa muscular, fatiga, calcificació de les artèries i fractures; un mal control del potassi pot desencadenar en rampes i fortes alteracions cardiaques i amb la limitació d'aliments vegetals i integrals és comú el restrenyiment. Un mal control del sodi pot agreujar la tensió o hipertensió de base, produir problemes vasculars i perjudicar la restricció de líquids en diàlisi, per l'augment de la set.

Un dels pilars fonamentals per a un bon control de la malaltia és l'adherència al tractament nutricional, és a dir, el percentatge de seguiment que es fa de les recomanacions. Això entra en conflicte tenint en compte les restriccions dietètiques, les complicacions que se'n deriven, la falta de gana, el dur tractament mèdic i la dificultat/rebel·lia per dur-ho a terme. La proposta preventiva recau en prescriure una dieta adaptada (a la MRC i a les patologies associades) i individualitzada, tenint en compte les preferències i aversions de la persona. Així, és possible aconseguir una major adherència, millorar el tractament mèdic i prevenir un desgast proteic-energètic.

La desnutrició defineix el curs futur de la malaltia renal, la qualitat de vida de la persona i la mortalitat. És de vital importància una avaluació i seguiment nutricional i una bona adherència dietètica, per prevenir i detectar a temps el risc de desnutrició.



Annabel Martínez Muñoz

Nutricionista-Dietista
Col·legiada CAT001373

El servei de prevenció de riscos laborals responsab e. proper i equi libat.

A. Figueras, L. i. n. d. e.
T. c. 43 130518
www.spactiva.es

FeSalut

ADIMA
LLEIDA

aeecc
Associació Espanyola d'Experts
Científics de l'Aliment

AMILL
Associació de Malalts de l'Intestí
Llombard

aspid

antisida
Lliga

adc
Associació de Diabètics
de Catalunya

Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

LES UNES ORGANIZACIONES
DE INVESTIGACION Y SERVICIOS
DE LLEIDA

coem

Organisme de Recerca i
Assessorament de l'Alimentació

Artículo publicado en el periódico La Mañana el 6 de enero de 2021.



| informació i consells sobre bons hàbits saludables |



Estabilitat emocional en temps de pandèmia

Existeix l'estabilitat emocional? S'aconsegueix després de quinze anys de psicoanàlisi? Podem néixer amb ella? Podem incorporar-la llegint un llibre d'autoajuda?

“Perdamos tiempo para no perder-nos a nosotros mismos”

Luciano Lutereau

Segons l'Institut d'Estudis Catalans, estabilitat és la tendència d'un sistema a recobrar una condició perduda a causa d'una perturbació. Aquesta condició perduda és transversal a tota l'espècie humana i manté, a més, una relació molt estreta amb la famosa concepció de la psicoanàlisi anomenada trauma.

Allò traumàtic és quelcom necessari i no té per què ser una vivència violenta o inolvidable. És més, presenta un estatut mític i inaccessible. Sovint es caracteritza pel fet d'estar reprimit, i tant pot ser-ho el fet de néixer en si mateix, com el de començar a parlar, entre d'altres.

Dit això, podem deduir que si hi ha alguna cosa estable en l'ésser humà, és el que falla, allò que esdevé traumàtic, aquell intent per retornar a un estat mític, i que justament la impossibilitat de retornar-hi és el que ens fa de motor, fins i tot en situacions confinades.

LA DIFICULTAT PER VIURE MILLOR

Un objectiu vital generalitzable podria ser viure de la manera que més bé ens provi. No obstant això, si existeix una dificultat en l'ésser humà, és la de conservar un estat de plaer. Perquè les coses es mantinguin com a plaents s'hi ha d'incorporar un límit, una mesura, ja que si hi apareix l'excés, el que era plaer es torna molest. D'altra banda, tampoc podem viure en un constant equilibri de joia, perquè el plaer només es pot percebre si es contrasta amb el seu contrari. Tot i que... I si en lloc d'una parella contrària entenem el plaer-displaer com quelcom continuu? I si, a més, hi afegim que en tota satisfacció hi ha una insatisfacció, i a la inversa? Ben fàcil és que allò que teòricament ens prova i és bo per a la nostra salut es torni una rutina plena d'imperatius que finalment generen més angoixa que la preestablerta.

Poso un exemple: sovint, pacients molt conscienciat amb les restriccions dietètiques i amb por d'avançar d'estadi en el progrés de la malaltia renal crònica detecten que el seu estat de salut físic i psíquic millora quan es

permeten incloure alguna excepció a la seva rutina, quan allò que teòricament els prova, com fer esport, aplicar les tècniques culinàries, no menjar aliments desaconsellats, etc., deixa de ser un imperatiu per esdevenir una elecció. I com tota elecció, de vegades s'escull no fer-la, és a dir, per poder desitjar alguna cosa has de poder sentir-te lliure de no desitjar-la.

LA RESPONSA SOCIAL

Aquesta pandèmia ens ha ofert, en el millor dels casos, una aturada temporal que ha permès més conscienciació del que ens agrada de la nostra vida o del que trobem a faltar en la quotidianitat. En un primer moment, s'hi va detectar un component d'empatia social. Les precaucions que una persona amb malaltia renal crònica i/o trasplantada havia de prendre també van ser preses per la població en general. La incertesa i la possibilitat d'infecció ha estat present en cada habitatge. En un segon moment, ja de plena desescalada, aquesta companyia solidària es va tornar enemistat, un perill per a les persones amb MRC.

D'una banda, la Covid-19 és invisible, i les persones amb malaltia renal crònica també són òpticament indetectables, per tant, en no poder distingir les que són de risc pel que fa a la Covid-19 provoca que automàticament no es tingui en compte aquesta possibilitat, motiu pel qual és més fàcil que la població en general es relaxi. De l'altra, fa anys que socialment es promou el dret a la felicitat, un objectiu del tot formidable. No obstant això, és en la mateixa lògica de la felicitat que pot aparèixer l'individualisme més feroç. Aquesta pandèmia ha tocat un a un cada ciutadà, i és per això que en època de desconfiança ha estat difícil mantenir la distància i les normes de seguretat.

Aquest punt ha generat força malestar en la població renal, situació que ha provocat que moltes persones decidissin no optar per les possibilitats que la desescalada oferia, com ara sortir a passejar.

SER UN COS MALALT O TENIR UN COS AMB UNA MALALTIA

Fa unes setmanes, en una entrevista a través de la plataforma NEF, una oient va preguntar com es podia gestionar l'angoixa en entorns on la resta de la població no segueix els protocols de seguretat. Marisol Robles, fundadora de la fundació de NEF, va respondre fent incidència en una temàtica que trobo molt important: confia en

el teu cos. Aquest comentari em va ajudar a pensar en la desconfiança que sovint el/la pacient amb MRC manté amb el seu cos i com, per la disfunció dels ronyons, es genera un recel corporal holístic.

En la relació de cadascú amb el seu cos, freqüentment s'hi detecta una identificació massiva. Sentim que som aquell cos en lloc de tenir-lo i disposar-ne. I quan emmalalteix, la identificació es desplaça cap al fet de sentir, de presentar-se com algú que està malalt.

Plantejar que en lloc de ser un cos malalt es té una malaltia ja inclou una distància i una relació més favorable al pacifisme. Tota una posició subversiva. Si assumim que el cos no només és el conjunt d'òrgans o el sistema nerviós, i hi incloum un element gestàltic en què el cos passa a ser més que la suma de les seves parts, de ben segur que l'angoixa i la por a infectar-se minva.

PER ACABAR (o per continuar...)

Una de les qüestions crucials pels efectes de la Covid-19 és el seu caràcter temporal. No obstant això, la combinació d'aquesta temporalitat amb la MRC, que és crònica, pot reforçar els efectes inhibitoris i de simptomàtiques depressives i ansioses.

Una articulació possible és passar de l'ansia que prové de l'ansietat a l'ansia del desig vehement. Cada cas és particular i cada cos respon d'una manera singular al que ens causa malestar, però si esteu angoixats o veieu que aquesta situació ha potenciat les vostres inhibicions, proveu de parlar amb algú proper o truqueu al telèfon 600 419 917. Les paraules són més desbloquejants del que ens imaginem.

Esther Jiménez Garriga

Psicòloga sanitària i Psicoanalista

Nº Col. 21600

Fundació Renal Jaume Arnó

Artículo publicado en el periódico La Mañana del 11 de noviembre de 2020.

voluntariado social

Este 2020 también contamos con la implicación de nuestros voluntarios a pesar de las dificultades ocasionadas por la pandemia.

En febrero, voluntarios de **primero de Bachillerato Internacional** del instituto Josep Lladonosa de Lleida participaron en el proyecto Lleida por la Donación con la preparación de las plantillas y camisetas que utilizamos en el taller de salud renal en la escuela. Más adelante, realizaron los vídeos cortos de **promoción de la donación de órganos** que fueron compartidos en redes sociales y visualizados con motivo del Día del Donante en Zoom.



Alumnos de 1º de Bachillerato Internacional del INS Josep Lladonosa con la profesora Elena y la responsable de Comunicación Raquel.



Voluntarios del IES Samuel Gili y Gaya en el taller Salud Renal en la Escuela Prácticas II.

Los voluntarios de cuarto de ESO del **Instituto Samuel Gili y Gaya** también ayudaron con las plantillas y las camisetas. Además, nos acompañaron al **taller de salud renal** en la escuela conjuntamente con una paciente trasplantada, Lourdes Aran, antigua profesora de la escuela, y colaboraron en las diferentes actividades programadas desde ciclo infantil en ciclo superior. Según los tutores de APS (**Aprendizaje y Servicio**), Javier Badia y la Prado Figueroa, valoraron la experiencia muy positivamente.

También destacamos la **colaboración individual** de **Laia Dies**, estudiante de medicina que se ofreció durante sus vacaciones de verano para realizar voluntariado en la Fundación y aún continúa haciéndose disponible. Hasta ahora ha colaborado con el departamento de nutrición y comunicación realizando el diseño de publicaciones para redes sociales, y con el departamento psicosocial asesorando a una recién llegada sobre búsqueda de trabajo y clases de catalán subvencionadas **Agradecemos muchísimo el espíritu que manifiestan estos jóvenes y disfrutamos mucho de trabajar con ellos.**



Laia Dies, voluntaria de la FRJA

kunectors

Este 2020 hemos firmado un accord de **colaboración con Kunectors**, donde trabajan para fomentar, promocionar y educar en los **Objetivos de Desarrollo Sostenibles** y facilitan la realización de proyectos de alto impacto social. Con Kunectors tienes la garantía de que toda tu aportación va directa al proyecto elegido. También dispondrás de la información de los beneficios fiscales que se derivan de los proyectos que aportan certificado de donación.

Actualmente, con Kunectors, estamos impulsando el proyecto **Salud Accesible en Tarragona**, para garantizar el acceso a los medicamentos y la atención social, psicológica y nutricional de calidad a los pacientes renales en situación socioeconómica vulnerable.

Nos ayudas? Aportando a nuestros proyectos sociales, hacienda te devuelve el 80% (de los primeros 150 euros).



Equipo de Kunectors.
Esperança y Lorena.



Post compartido en las
XXSS

 <https://kunectors.com/donations/salut-accessible-renals/>

nef & renavida

Debido a la pandemia, la mayoría de entidades del tercer sector nos animamos a activar nuestro Instagram o Facebook Live, tal y como hacía tiempo hacía la Plataforma NEF y RENAVIDA llevaban haciendo.

Conexiones NEF Salud Renal en Red Global, nacida en México, mantiene el objetivo de establecer puentes y redes de trabajo que aporten el humano a la ciencia y la ciencia al humano. Está vinculada con la Fundación Mario Robles Osorio, padre de Marisol Robles, trasplantada de riñón y la puntera y creadora de este magnífico proyecto.

Así pues, en tiempo pandémicos realizamos dos conexiones a través de Facebook Live.

La primera de ellas, el 28 de mayo, para hablar de **"Estabilidad Emocional en Tiempos de Pandemia"** con la psicóloga de la Fundación, y la siguiente, el 28 de julio a tres bandas, entre la Marisol Robles, Annabel Martínez y Esther Jiménez para hablar de **"Psiconutrición en pacientes renales"**.

Podéis encontrar los enlaces de los vídeos en Facebook [@misaludrenal](#).



Marisol Robles, fundadora de NEF



Diario RENAL, creat per NEF

Seguidamente, estableceremos vinculación con Mariel, autonominada Coach Renal, siendo también paciente renal y encontrándose bajo tratamiento de hemodiálisis en Sinaloa, México. A través de la cuenta de Instagram @renavidaoficial, el 23 de junio, Ignacio Gracia, como **director de la fundación y paciente renal**, hablaron de su historia de vida así como la creación de la Fundación; el 30 de junio, Esther Jiménez habló de temas como el **enfrentamiento a la enfermedad**, el impacto del diagnóstico, entre otros; finalmente, el 16 y 23 de julio, y el 6 de agosto, Annabel Martínez como nutricionista-dietista, realizó 3 charlas en las que hablaba de la **nutrición** en las diferentes etapas de la enfermedad renal, diferenciando entre **ERCA, Diálisis y Trasplante**. Podéis ver las 5 charlas entrando a su instagram.



Mariel, fundadora de RENAVIDA

as salud integrativa

Durante el mes de Diciembre, la FRJA y la Clínica AS Salud Integrativa, localizada en Valencia, establecieron un **convenio de trabajo conjunto** para la mejora de la calidad de vida de las personas con enfermedad renal crónica.

Entre las actividades principales de la Clínica AS destacan la **salud integrativa**, la **psiconeuroinmunología** y la **fisioterapia avanzada**. En sus años de recorrido, ha conseguido especializarse tanto en **personas trasplantadas** como en **personas con enfermedad renal crónica**, atendíéndolas tanto presencial como online.

La psiconeuroinmunología es un nuevo campo de intervención, investigación y trabajo en el que se tiene en cuenta los **procesos psicológicos**, el **sistema nervioso e inmunitario** y sus efectos sobre la salud. Se trabaja a través de un cambio de **hábitos dietéticos, deportivos, psicológicos**, con apoyos como la **suplementación**, entre otros.

En la actualidad, estamos estableciendo una **línea de investigación** rigurosa sobre los beneficios que pueden obtener las personas trasplantadas de riñón, que deciden optar por la **PNI renal** como línea de tratamiento. Teniendo en cuenta una continua coordinación con los respectivos departamentos de nefrología y trasplante renal.

De este modo, gracias a este convenio, la Clínica AS organizará conjuntamente con el Departamento de Comunicación de la FRJA, campañas de difusión informativa sobre la psiconeuroinmunología y sus beneficios en pacientes con ERC. También participará en cada edición de la revista REnAL, y en charlas y conferencias a organizar. Además, la Clínica AS ofrece una rebaja del 20% de descuento en la primera sesión a los Amigos de la FRJA.

No dudéis en contactar comentando que sois amigos de la FRJA!



AS Salud Integrativa
C/ Antoni Lloret, 72 (46260, Alberic, València)
M. 620 558 984
contacto@alejandrosanzsalutintegrativa.es

NUESTROS PRINCIPALES COLABORADORES





Fundación Renal Jaume Arnó

T. 973 241 041

frenal@fjarno.org

C/ Enric Granados, 3 1º

25001 Lleida

Via de l'Imperi Romà, 11

43003 Tarragona