

UNA ESPERANZA COMPARTIDA

REVISTA INFORMATIVA 2025 | NÚMERO 10

Sumario

- 03** CARTA AL LECTOR
- 04** SERVICIOS
- 10** ATENCIÓN A LOS PACIENTES
- 12** COMUNICACIÓN
- 13** ACTIVIDADES PARA INCREMENTAR EL BIENESTAR
- 19** ACCIONES PARA INCREMENTAR EL N° DE DONANTES
- 26** OTRAS ACTIVIDADES Y EVENTOS
- 32** SUMINISTROS INDUSTRIALES HERCO
- 35** SOCIO DE HONOR
- 36** MEDULIZAR

Carta al lector

En el pasado año 2025 se diagnosticaron en España en torno a 300.000 nuevos casos de cáncer.

¿Cómo os habrás sentido si hubierais podido salvar la vida de una sola de esas personas?

En 2025 en nuestro país se diagnosticaron más de 22.000 casos de cáncer hematológico, y más de 2.000 casos de aplasia medular, esto implica que cada día en Aragón, podemos estimar que al menos a dos personas se les diagnostica este tipo de enfermedad y en un número significativo de casos, el trasplante de médula ósea es la única solución para seguir viviendo libre de enfermedad.

Hoy en día sigue habiendo diferentes tipos de Leucemia y Mieloma que son de los tipos de cánceres sanguíneos más letales, y requieren urgentemente nuevas terapias, como las terapias CAR-T (un tipo de inmunoterapia que modifica genéticamente las propias células T del paciente para que reconozcan y destruyan las células cancerígenas) es imprescindible seguir investigando.

Cada año en nuestra comunidad, en Aragón, en torno a 720 personas y sus familias se enfrentan al cáncer hematológico o a una disfunción de la médula ósea, y detrás de cada una de esas personas siempre hay una historia.

Estas cifras reflejan la magnitud del reto al que nos enfrentamos como asociación de pacientes hematológicos, un reto que nos implica a todos nosotros.

Desde la asociación como sabéis, trabajamos en equipo principalmente un grupo de ex pacientes enfocados cada día para aumentar el número de donantes inscritos como donantes de médula en el REDMO (Registro Español de Donantes de Médula Ósea).

Así mismo con los diferentes programas de voluntariado y actividades que llevamos a cabo, queremos contribuir a mejorar el bienestar de las personas afectadas por el cáncer hematológico y por enfermedades relacionadas con la médula ósea, a través de la escucha, el acompañamiento y la atención psico-social; nuestro objetivo es aumentar el bienestar físico, social y emocional de las personas que acompañamos día a día.

Para garantizar nuestra labor, poder informar para aumentar los nuevos donantes inscritos, apoyar a quienes más lo necesitan, los pacientes, avanzar en la investigación en cáncer hematológico, y promover nuestra campaña #medulizar junto a la Universidad de Zaragoza y al grupo del Gobierno de Aragón de investigación en Inmunoterapia, Inflamación y Cáncer, necesitamos contar con toda vuestra ayuda, vosotros sois con vuestro apoyo, los que hacéis posible que sigamos ayudando a más personas y que podamos ser un pilar muy importante para sostener y cambiar la vida de esas personas.

Gracias por seguir caminando al lado de los pacientes.

SERVICIOS



4

Nuestros servicios estrella son la atención en temas sociales de Marta Sierra, trabajadora social y la atención psicológica proporcionada por Marian Rubio, psicóloga.

Marta es habitualmente la vía de entrada para cualquier afectado que llega a la asociación. Lleva con nosotros desde 2019 y además de tener la diplomatura de trabajo social, es licenciada en Antropología Social y Cultural. Debido a su formación, ofrece una atención esmerada, empática y mediadora impecable y deriva al nuevo socio al servicio que considera.

Marian atiende a las personas que Marta le remite. Es licenciada en psicología clínica y cuenta con amplia experiencia

en la atención de pacientes oncológicos y de sus cuidadores. Es además la propietaria de la Clínica Fixius y colabora en la asociación desde 2022 ofreciendo una atención profesional excelente en todos los aspectos.

Cobran mediante factura por la prestación de sus servicios y nos dan una visión objetiva ante los diferentes dilemas que a menudo se nos plantean y dudamos entre las diferentes soluciones posibles. A continuación, sus artículos y las opiniones de los usuarios.

Servicio de psicología

Cuidar lo invisible: acompañar las emociones en el camino de la médula

Cuando una persona recibe un diagnóstico que cambia su vida, no solo se altera su cuerpo: también se tambalean sus certezas, sus rutinas y su forma de mirar el futuro. Desde el área de psicología de Dona Médula Aragón, acompaña a pacientes y familiares que atraviesan ese proceso de cambio, ayudándoles a poner palabras a lo que a menudo no se dice: el miedo, la rabia, la incertidumbre o la culpa.

El tratamiento médico es fundamental, pero no puede abarcar todo lo que se mueve dentro. La mente y el cuerpo forman un mismo sistema, y cuidar uno sin atender al otro es dejar incompleto el proceso de curación. A veces, el mayor alivio no viene de una medicación, sino de sentirse escuchado, comprendido y sostenido.

Durante las sesiones, trabajamos para que cada persona pueda reconnectar con sus propios recursos, recuperar el control sobre lo que aún depende de ella y permitirse sentir sin juzgarse. Aprender a convivir con la enfermedad no significa rendirse, sino aceptar que hay etapas en las que el cuerpo necesita toda la energía, y que la mente puede ser un refugio o una aliada según cómo la cuidemos. Acompañar psicológicamente no es solo aliviar el sufrimiento, sino también devolverle al paciente un espacio donde puede ser algo más que "enfermo": persona, con emociones, sueños y proyectos.

En este camino, también acompañamos a las familias. Porque ellas, aunque no lleven la bata ni reciban la quimioterapia, viven su propia enfermedad emocional: la de ver sufrir, esperar,

resistir y cuidar sin pausa. El cansancio emocional de los cuidadores es real, y necesita espacio y atención. Darles permiso para descansar, pedir ayuda o simplemente expresar lo que sienten también forma parte del tratamiento integral que impulsamos desde la asociación.

Pero hay algo más que hace que Dona Médula sea especial: la fuerza que nace del apoyo entre iguales.

Cuando un paciente que ha pasado por un trasplante comparte su experiencia con alguien que acaba de empezar el proceso, sucede algo difícil de describir.

No es solo empatía: es esperanza. El mensaje silencioso de "yo estuve ahí, y salí adelante" tiene un poder terapéutico enorme.

La red de voluntariado testimonial que forma parte de Dona Médula Aragón es una pieza esencial en este proceso. Su generosidad transforma la experiencia de la enfermedad en un legado de acompañamiento. Desde la psicología trabajamos con ellos para cuidar también sus emociones, porque revivir la propia historia puede remover mucho. Aprenden a escuchar sin invadir, a sostener sin cargar, y a compartir desde la serenidad que da haber transitado el miedo y haber encontrado un sentido en ello.

Para seguir fortaleciendo este acompañamiento integral, hemos creado talleres de cuidado

grupal dirigidos tanto a pacientes como a familiares y voluntarios. En ellos abordamos temas como la gestión emocional, el autocuidado, la comunicación consciente o el manejo del estrés. Son espacios donde la palabra, la escucha y la experiencia compartida se convierten en herramientas de sanación. Además, los talleres específicos de cuidado del voluntariado permiten que quienes acompañan también puedan cuidarse, compartir sus vivencias y aprender estrategias para sostener emocionalmente su labor sin descuidarse a sí mismos.

Por eso creemos en una red emocional donde todos —pacientes, familiares, profesionales y voluntarios— somos parte del mismo tejido. Cada palabra de aliento, cada silencio compartido y cada gesto de comprensión contribuye a cuidar lo invisible: las emociones que sostienen la vida mientras el cuerpo se cura. Cuidar lo invisible es, en definitiva, cuidar lo esencial.

6

MARIAN MORÓN | EQUIPO DE PSICOLOGÍA DE DMA
T. ASOCIACIÓN 876 706 934



La opinión de los usuarios del servicio de psicología de la asociación de pacientes hematológicos de Dona Médula Aragón

Anónimo

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento al servicio de psicología de Dona Médula Aragón por el apoyo recibido desde el primer día que contacté con la asociación.

Enfrentarse a cualquier enfermedad no es tarea sencilla y no solo implica un desafío físico, sino también una profunda carga emocional. La orientación, empatía y profesionalidad de Marian están siendo un pilar fundamental en mi proceso. Las sesiones con ella me ayudan a relativizar mi situación, a gestionar el miedo y la incertidumbre y a mantener siempre una perspectiva positiva. En su consulta me siento realmente acogida y durante mis charlas con ella logra que mi enfermedad quede en un segundo plano.

Anónimo

El servicio de psicología que la asociación Dona Médula Aragón nos brinda ha sido muy importante, ya que me encontraba desorientada emocional y psicológicamente. Me han ayudado a sobrellevar la situación y creo que es importante para las familias que nos encontramos en estas situaciones tan críticas.

Agradezco enormemente a este servicio.

Juan, leucemia linfoblástica aguda tipo B

En mi caso, como en muchos supongo, el apoyo psicológico no es lo primero que te viene a la mente cuando te dicen que tienes cáncer. De

entrada, tienes que enfrentarte a muchas emociones, informaciones y miedos por tu cuenta, pero por suerte alguien nos recomendó acudir a la asociación Dona Médula Aragón, donde podrían ayudarnos.

La verdad es que acudimos sin mucha esperanza, sin saber muy bien qué esperar. Y fue todo un acierto. Enseguida nos dirigieron tanto a asesoría socio-laboral como al apoyo psicológico. En ambos casos nos encontramos dos profesionales maravillosas que comprenden lo que estás pasando y hacen lo posible por echarte una mano.

Nunca habría pensado que la terapia psicológica fuera algo que necesitara, pero realmente el trabajo con Marian hace que muchas veces fluyan al exterior ideas o pensamientos sobre nosotros mismos y nuestro entorno que por uno mismo o en tu círculo diario no crees que hubieran aflorado y que ayudan a entenderte, conocerte mejor y actuar en consecuencia.

Ha sido una suerte cruzarme con la asociación y sólo tenemos sentimientos de agradecimiento. Seguro que sin vosotros todo habría sido más feo.



Servicio de atención social

Juntas, juntos, en red

Hay días en los que el peso de la enfermedad se cuela por el teléfono, en una conversación en la consulta, en una visita al domicilio o en una sala de espera del hospital. A veces llega en forma de silencio; otras, de desahogo o de una pregunta que busca alivio. Pero también hay días en los que la fuerza del equipo y el calor humano transforman esos encuentros en espacios de esperanza, de confianza y de vida compartida.

En **Dona Médula Aragón**, acompañar a las personas con enfermedades oncohematológicas y a sus familias no es solo parte de nuestro trabajo: es un acto de humanidad compiartida. Cada profesional, cada persona voluntaria, cada quien que se acerca con su historia forma parte de un tejido invisible que sostiene. Un tejido hecho de escucha, de gestos pequeños y de estar ahí, de verdad.

Desde el **Trabajo Social**, intento tejer muchos de esos hilos que conectan el cuidado con la vida cotidiana. Escucho lo que hay detrás del diagnóstico, acompaña en la gestión de trámites, coordino con hospitales y servicios sociales, busco apoyos en el entorno y camino al lado de las familias para que sientan que no están solas en este proceso. A veces me toca traducir entre lo que la persona necesita y lo que el sistema puede ofrecer; otras, simplemente estar, sostener y recordar que no hace falta poder con todo para seguir adelante.

Y en medio de todo eso, el trabajo en equipo lo cambia todo. Nada funciona por separado: la atención médica, la intervención social, el apo-

yo psicológico, la acogida... Todo se entrelaza. Cuando hay confianza, comunicación y respeto, el acompañamiento se vuelve más humano, más auténtico, más real.

Pero si hay algo que me recuerda cada día el sentido de lo que hacemos, es **nuestro equipo de voluntariado testimonial y hospitalario**. Personas que han pasado por la enfermedad, que han sentido el miedo, la incertidumbre, la espera... y que deciden transformar esa experiencia en acompañamiento. Su presencia es un puente entre el “yo estuve ahí” y el “tú no estás sola, solo, ni sole”. No hay palabras que sustituyan el valor de un testimonio compartido con ternura y verdad. Quienes formáis parte del voluntariado ponéis voz a la esperanza desde un lugar que solo quien ha transitado ese camino puede comprender.

El equipo profesional sostiene, organiza, planifica, cuida. El voluntariado inspira, conmueve, da sentido. Y juntas y juntos creamos algo mucho más grande que la suma de nuestras partes: **una red de apoyo integral y humana**, donde cada persona importa y cada historia cuenta.

Porque, al final, acompañar es eso: caminar al lado. Y en ese camino compartido, descubrimos que sanar no siempre es curar, sino encontrar un lugar donde sentirse comprendida, acogida y parte de algo.

MARTA SIERRA CALLAVED | TRABAJADORA SOCIAL DE MARVED-GABINETE SOCIAL EN ADMA

T. ASOCIACIÓN 876 706 934

La mirada de una de nuestras usuarias del servicio de trabajo social

Cuando a mi marido le diagnosticaron leucemia, nuestras vidas cambiaron de un día para otro. Todo se volvió incierto, y nos encontramos en una situación totalmente nueva, sin saber muy bien por dónde empezar ni a quién acudir. En medio de ese caos apareció Dona Médula Aragón, y desde el primer momento sentimos que estábamos en buenas manos.

La asociación nos ayudó a entender los pasos que teníamos que dar, en un momento en el que todo eran dudas. Nos ofrecieron orientación, información y, sobre todo, apoyo humano. En nuestro caso, el trasplante de médula no iba a realizarse en Zaragoza como esperábamos, sino fuera de la ciudad.

Primero nos dijeron que sería en Santander, aunque después de un año de pasarlo muy mal con un hongo muy agresivo y complicado, se llevó a cabo en Madrid. Todo aquello supuso una gran carga de organización y preocupaciones, pero contar con su ayuda lo hizo mucho más llevadero.

A lo largo de todo el proceso, el papel de Marta fue fundamental. Siempre estuvo ahí para nosotros, con una sonrisa, dispuesta a resolver cualquier duda y a acompañarnos en todo momento. Nos ayudó muchísimo con los trámites y papeleos, que ya son complicados incluso cuando uno está bien, y más todavía cuando se está pasando por una enfermedad tan dura.

También queremos destacar las visitas que organizaba la asociación en el hospital. En ellas participaban personas que habían pasado por la misma enfermedad y compartían sus experiencias. Escucharlas nos daba fuerza y esperanza, y nos ayudaba a entender que no estábamos solos en este camino.

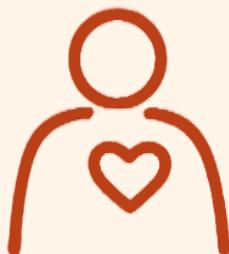
Además, en cada visita siempre había alguien de la asociación dispuesta a escuchar y a ofrecer una palabra de ánimo, algo que en esos momentos vale muchísimo.

Gracias a Dona Médula Aragón, nunca nos hemos sentido perdidos. Ellos han estado presentes en los momentos más complicados de nuestras vidas, acompañándonos con una dedicación y una empatía que no olvidaremos nunca. No solo ayudan al paciente, sino también a las familias, que muchas veces nos sentimos igual de perdidas y agotadas. Hoy solo podemos darles las gracias de corazón. Gracias por su implicación, por su trato humano y por el cariño con el que hacen su trabajo. Es una suerte que existan asociaciones como ésta, que acompañan y apoyan de verdad a las personas cuando más lo necesitan.

También queremos aprovechar para agradecer de corazón a todas las personas que donan médula ósea. Gracias a su generosidad, muchas vidas tienen una segunda oportunidad. Donar médula es un gesto sencillo que puede salvar vidas y cambiar la vida de una familia como la nuestra.

ATENCIÓN A LOS PACIENTES

Hospital Universitario Miguel Servet



10

Para estar más cerca de los pacientes y sus familiares durante sus ingresos hospitalarios, todos los martes no festivos un voluntario de la asociación está presente en la planta 6^a del Hospital Universitario Miguel Servet (H.U.M.S.), servicio de hematología de 10h30 a 12h30.

En ese espacio de tiempo atendemos a pacientes y familiares a demanda. Ponemos a su disposición los servicios gratuitos de la asociación: trabajador social y psicólogo; acompañamiento hospitalario, escucha, actividades para volver a socializar porque estas enfermedades pueden aislarte por

la duración de los tratamientos y el desconocimiento de estas patologías.

A partir de junio de este año, se interrumpió nuestra presencia en la planta debido a las necesarias obras que se han iniciado en hematología. Finalizarán previsiblemente a principios de 2026 y ya estamos ansiosos de reanudar nuestra atención.

A continuación, dos opiniones de cómo nos perciben en el H.U.M.S.

La opinión del Hospital Universitario Miguel Servet sobre Dona Médula Aragón

Desde la Subdirección de Humanización, Relaciones Institucionales e Innovación del Hospital Universitario Miguel Servet, queremos destacar la importante labor de Dona Médula Aragón en la mejora de la experiencia del paciente.

Su implicación va más allá de la difusión de información: desde 2022, han participado activamente en las Jornadas de Humanización del Proyecto Paciente Protagonista, aportando ideas y sugerencias concretas que buscan poner al paciente en el centro de cada decisión. Gracias a su participación y propuestas, se han podido imple-

mentar numerosas mejoras. Entre ellas se incluyen: la creación de una sala para familias en la planta de hematología, ofreciendo un espacio de descanso y apoyo. Más formación para los profesionales en la comunicación de malas noticias, favoreciendo un trato más cercano y humano. Mayor información para los pacientes sobre su proceso y recursos disponibles, etc.

Gracias a esta colaboración, se han podido implementar acciones concretas que humanizan la atención y ponen al paciente y su familia en el centro. Dona Médula



Aragón demuestra un gran apoyo tanto para los pacientes como en las mejoras que se realizan en el hospital y marcan la diferencia en la vida de quienes más lo necesitan.

Nuestra labor en el Miguel Servet



Cómo empezar a hablar de la importancia de las asociaciones de pacientes en el cuidado de los pacientes y familiares.

Yo puedo hablar de la asociación Dona Médula Aragón en particular, después de haber estado colaborando con ella en estos años como supervisora de la unidad Clínica de Hematología del Hospital Universitario Miguel Servet (H.U.M.S.), en sus visitas a nuestra planta y en su participación en talleres y reuniones de humaniza-



ción en el hospital. De sus ganas de mejorar, de llegar a más personas, de potenciar la donación de médula ósea, de la ilusión que ponen en cada paso que dan.

Nosotros, como profesionales aportamos nuestros conocimientos, cuidados y acompañamiento emocional a nuestros pacientes, aportándoles un ambiente acogedor, con empatía y soporte durante sus varios ingresos en nuestra unidad manteniendo una conexión emocional con todos ellos.

La presencia de las asociaciones es un plus en el cuidado del paciente. En el debut de la enfermedad los pacientes no son muy receptivos. Pero una vez instaurada la enfermedad su papel toma relevancia. El paciente toma conocimiento de otras personas que han pasado por lo mismo, que pueden recibir ayuda en otros aspectos de su vida. La toma de contacto en el hospital es el primer paso para tomar confianza y continuar dándole acompañamiento cuando el paciente marcha de alta, mientras está en casa y en sus próximos ingresos.

Por último, solo me queda dar un reconocimiento a los voluntarios de las asociaciones por sus ganas de pelear por ellos y por los demás.

LOLA MELLADO | SUPERVISORA DE LA UNIDAD DE CUIDADOS DE HEMATOLOGÍA 6^a PLANTA DEL HOSPITAL GENERAL, HUMS.

COMUNICACIÓN



12

Este año, desde el área de comunicación de Dona Médula Aragón, hemos trabajado con un objetivo claro: dar voz a la donación de médula ósea y mantener viva la llama de la solidaridad en cada rincón de nuestra comunidad.

A través de nuestras redes sociales, hemos compartido historias que emocinan, datos que conciencian y mensajes que salvan vidas. Cada publicación, cada campaña y cada interacción ha sido una oportunidad para acercar la donación de médula a más personas, derribar mitos y poner rostro a la esperanza.

Además, mediante notas de prensa, entrevistas y colaboraciones con los medios de comunicación, hemos dado visibilidad a las numerosas actividades, charlas y eventos que Dona Médula Aragón ha desarrollado a lo largo del año. Desde campañas informativas en centros educativos hasta jornadas solidarias, todo ha contribuido a reforzar nuestro mensaje y a seguir construyendo una comunidad comprometida con la vida.

Como comunicadora de Dona Médula Aragón, me enorgullece ver cómo la comunicación se ha convertido en un puente entre la información y la acción, entre el mensaje y la esperanza.

Gracias a todas las personas, instituciones, medios y voluntarios que han apoyado la difusión de nuestro trabajo. Cada “me gusta”, cada publicación compartida y cada noticia publicada ha sido una semilla de conciencia.

Seguiremos comunicando con pasión, transparencia y compromiso, porque cada palabra, cada imagen y cada historia pueden inspirar una nueva donación. Porque comunicar también es salvar vidas.

Gracias por acompañarnos en este año lleno de mensajes que dan vida.

CHELO GARCÍA ANADÓN | RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN DE DONA MÉDULA ARAGÓN

ACTIVIDADES

Actividades para incrementar el bienestar



En la asociación somos conscientes de que las enfermedades oncohematológicas son muy largas y pacientes y familiares tienen altibajos en su estado de ánimo.

Por ello, realizamos diferentes actividades para incrementar su bienestar. Este año hemos tenido entre otros, el café tertulia, el muévete, visitas a exposiciones y monumentos, cine, conciertos, conferencias, etc.

No hay ningún compromiso; si te apetece vienes y todas las actividades y servicios que se prestan son gratuitos para

socios y familiares. La cuota es libre, das lo que quieras.

En Dona Médula Aragón nunca estarás solo y siempre estaremos ahí para escucharte y acompañarte en este proceso.

Ahora puedes leer algunas opiniones de los receptores de estas actividades.

La mirada de algunas de las usuarias de nuestro Café Tertulia:

En el acogedor café tertulia de Dona Médula Aragón, un espacio vivo donde las historias se entrelazan y las almas se encuentran, Isabel nos comparte su testimonio con una mezcla de vulnerabilidad y fortaleza. Con una sonrisa suave y ojos que reflejan la profundidad de su experiencia, nos relata sobre su vida antes y después de su trasplante en 2019.

“Este lugar es mi refugio”. “Después de recibir mi nueva médula pensé que nunca volvería a ser la misma, pero este café tertulia me ha enseñado que la verdadera fuerza no está en el cuerpo, sino en el espíritu”.

Isabel recuerda los días difíciles después de su trasplante, cuando la incertidumbre y el miedo parecían consumirla. Sin embargo, fue en este mismo espacio donde encontró ser escuchada y apoyada con personas que entendían su situación.

“Aquí, en este círculo de personas que han pasado por experiencias similares, he encontrado una familia”. “Somos una familia que se apoya, se escucha y se anima mutuamente”.

“Estoy emocionada de compartir momentos de alegría y gratitud hacia los demás



miembros del grupo, quienes se convierten en mi red de apoyo”.

“Cada historia que se comparte aquí es un recordatorio de que no estamos solos; estamos unidos por la esperanza y el afecto.”

“Aquí, sabemos que la vida es un regalo precioso y que juntos podemos quitarle peso a la enfermedad.”

“Llevo seis años participando como voluntaria en este café tertulia y si alguna vez he faltado por otros motivos, lo echo de menos”. “Me siento agradecida de formar parte de esta familia acogedora y poder dar un abrazo a quien lo necesita”.



'Cuando pienso en este taller, la primera palabra que me viene a la cabeza es la de COMPARTIR.'

Esta actividad es un espacio de encuentro y diálogo entre los miembros de la asociación donde se comparten experiencias en un ambiente informal y acogedor.

Cada uno tiene la oportunidad de expresar con total libertad sus inquietudes, preguntas o simplemente poner en común anécdotas de su día a día.

Además, este taller ofrece un apoyo emocional e incondicional. Entre todos creamos un espacio donde se fomenta el compañerismo y la solidaridad.

Cada miércoles realizamos distintas actividades que nos unen y enriquecen a la vez que nos hacen pasar un rato agradable y divertido.

Un encuentro de diálogo y aprendizaje donde nos damos cuenta de que no estamos solos, un lugar donde nos sentimos comprendidos y acompañados en el camino y convivencia con la enfermedad.



La mirada de algunas de las usuarias de nuestro Muévete:



16



Muévete es una actividad que va mucho más allá de lo que su nombre indica. Ponemos en forma el cuerpo al ritmo de la música, realizando estiramientos y ejercicios donde se trabajan los diferentes músculos, a la vez trabajamos el estado anímico mientras bailamos sin poder evitar que se nos escape una sonrisa con esa música que nos transporta a otro tiempo en el que la bailábamos con los amigos.

Eva crea magia con la combinación de música y movimientos y consigue que por un momento se olviden los problemas y tomemos conciencia del presente, agradeciendo el poder disfrutar del aquí y el ahora.

Hay que moverse, no sólo por mejorar la movilidad y el cuerpo, sino también el estado de ánimo y la mente. Como indica el dicho “mens sana in corpore sano”.

Elisa

Hola a todos y a todas, soy Elisa, paciente con enfermedad hematológica que lleva un año diagnosticada.

En marzo, me empezaron a hablar de la posibilidad de un trasplante alogénico con donante voluntario. Todas mis dudas y miedos empezaron a aflorar. Me puse en contacto con la asociación Dona Médula Aragón y, enseguida, nuestra querida Marta (trabajadora social de la asociación) me propuso conocer y participar en el café - tertulia.

Desde el primer momento, me acogieron y me dieron la oportunidad de contar mi historia sin juicios. Poco a poco, se fue convirtiendo en un espacio de escucha e información con toques de comprensión y cariño al olor del café.

Cada uno tenemos nuestra historia y ninguna es más importante que la otra.

A mediados de octubre, comenzaron las clases de Muévete. Al ser persona con movilidad reducida y usuaria de silla de ruedas, en ocasiones, es necesaria alguna adaptación de los ejercicios, que Eva me va indicando.

Resulta muy gratificante disponer de un tiempo para sentirnos bien a través del movimiento y de la relajación, consiguiendo el idóneo equilibrio de bienestar entre cuerpo y mente.

17



Actividades culturales

Una de las aficiones más seductoras y existentes, que cada año nos sorprende es el Cine Club Cerbuna organizado por el Colegio Mayor Universitario Pedro Cerbuna y colabora el Vicerrectorado de Cultura y Proyección Social de la Universidad de Zaragoza.

Las películas son superelegidas y se emiten los sábados y domingos en una única sesión, a las 19h. Los precios son muy económicos y cada ciclo contiene seis películas.

La sala suele estar muy concurrida pero es muy cómoda. Es una oportunidad también para realizar una salida en grupo y poder realizar comentarios sobre lo visto a posteriori.

MENCHU GIL CIRIA

18



ACCIONES PARA INCREMENTAR EL N° DE DONANTES DE MÉDULA ÓSEA



En la asociación también nos dedicamos a que cada día haya más donantes de médula ósea nuevos y más donaciones de sangre.

Sabemos que las transfusiones de sangre o de alguno de sus componentes (plasma, hematíes, plaquetas, etc) es habitual en un tratamiento para leucemia, linfoma o mieloma. Y en algunos casos es necesaria una nueva médula ósea para sustituir a la nuestra que no funciona correctamente.

Tenemos diferentes estrategias para ello: las redes sociales, que son importantísimas para nosotros, las mesas informativas en las universidades y otros lugares que frecuenta la gente joven y las charlas informativas a estudiantes de bachiller y de ciclos formativos. También usa-

mos los medios de comunicación y otros soportes como carteles, trípticos, flyers, rollups, pantallas, etc.

Los requisitos para inscribirse como donante de médula ósea son: 18 a 40 años y buena salud. Debes acudir al Banco de Sangre y Tejidos de Aragón sito en la calle Ramón Salanova 1, de Zaragoza y te extraerán una muestra de sangre para analizarla.

Infórmate en www.donamedula.org o llama al 876 70 69 34.

A continuación, puedes leer las opiniones de dos centros de estudios que habitualmente solicitan nuestra charla informativa que busca sensibilizar a los jóvenes sobre la donación de sangre y de médula ósea.

Carteles en los autobuses de Zaragoza

En el segundo trimestre de 2025 surgió la posibilidad de realizar una campaña informativa sobre la donación de médula ósea junto con el ayuntamiento de Zaragoza en los autobuses urbanos de la ciudad. Vimos una enorme oportunidad para poder informar a la ciudadanía aragonesa, ya que sabemos la falta mucha información existente sobre el registro y la donación de médula ósea.

En estos carteles había un código QR que enviaba directamente a la página ¿Cómo y dónde hacerse donante de médula ósea? de nuestra página web www.donamedula.org

org, en la que hemos visto un aumento muy significativo de entradas mientras duraban las campañas de abril y septiembre.

También entendemos que la información ha llegado a un importante número de personas ya que en una entrevista donde se entrevistaron a unas diez personas, una de ellas contestó que había leído uno de estos carteles en los autobuses.

Próximamente seguiremos lanzando nuevas campañas de información por este medio.

IGNACIO J.GARCÉS



Mesas informativas universitarias

Tras el año 2024, en el que empezamos a realizar mesas informativas en las facultades a las que iban las unidades móviles del banco de sangre, el primer semestre del año 2025 continuamos realizando mesas informativas en estas facultades, optimizando los horarios y el proceso informativo.

Poco a poco, fuimos mejorando la comunicación con la universidad, mejorando nuestra comunicación con dichas facultades y con los colectivos

que nos podían ayudar a difundir nuestras mesas y cómo registrarse como donante de médula ósea.

Los estudiantes, en su gran mayoría, nos permiten unos minutos de su tiempo para que les podamos informar. Más del 80% de las personas con las que charlamos no son donantes de sangre, nuestros voluntarios les hacen preguntarse por qué no son donantes de sangre todavía, lo que les hace plantárselo tal vez por

primera vez, les informamos cómo y dónde donar sangre y les aclaramos sus principales dudas.

Conseguimos nuevos donantes de sangre en casi todas las extracciones que hay a continuación de nuestra mesa informativa, además de a los que recomendamos ir al banco de sangre para hacer su primera donación de sangre.

Si los vemos interesados, y sobre todo, si son ya donantes



de sangre, les informamos de lo fácil que es registrarse como donantes de médula y de cómo es una donación de médula ósea si se llegara a ser compatible con alguien.

Más del 90% de las personas con las que hablamos por primera vez, desconocen cómo es el proceso de registro y el de donación efectiva de médula ósea. Más de la mitad de éstos, refieren que es algo muy doloroso y que te pinchan cer-

ca de la médula espinal, la otra mitad no referencian nada, lo que hace notoria la falta de información sobre la donación de médula ósea que hay en la sociedad aragonesa.

El segundo semestre del año, nos planteamos continuar con esas mesas informativas e ir ampliando nuestra presencia en esas facultades a las que no van las unidades móviles del banco de sangre.

También hemos ido a los distintos campus conmemorando la celebración del día del donante de médula ósea y los días de las universidades saludables.

Durante el 2026, continuaremos sembrando esta información dentro de nuestras posibilidades.

IGNACIO J.GARCÉS

Charlas que invitan a salvar vidas

Los alumnos de 2º de Bachillerato y de Ciclos Formativos de Grado Medio y Superior del Colegio Salesiano Laviaga-Castillo de La Almunia, tienen la suerte de recibir, año tras año, la visita de la Asociación Dona Médula Aragón, que comparte con ellos un mensaje tan sencillo como poderoso: Donar médula ósea puede salvar vidas.

Durante las charlas, los representantes de la Asociación explican con claridad qué significa ser donante, desmontan falsos mitos y, sobre todo, transmiten la importancia y la esperanza que supone cada donación para quienes esperan un trasplante.

Estas charlas forman parte de las actividades que el Departamento de Orientación del colegio organiza con el objetivo de fomentar la buena convivencia, el amor por los demás y por uno mismo, así como la solidaridad y el compromiso social.

Además, esta iniciativa se enmarca dentro de la colaboración que nuestro colegio mantiene con Dona Médula Aragón desde hace más de ocho años, un vínculo que año tras año sigue creciendo y dejando huella en nuestros alumnos, y no solo en ellos.

Los encuentros están llenos de emoción y cercanía. Los alumnos escuchan con atención y se muestran muy interesados en conocer cómo pueden colaborar y formar parte de esta cadena de vida.

Voces que inspiran

El paso de los años demuestra que estas charlas dejan una huella profunda. Algunos antiguos alumnos del colegio comparten su experiencia y lo que supuso para ellos escuchar el testimonio de Dona Médula Aragón:

Sergio Lahoz recuerda:

“La verdad que la charla de médula que tuvimos el año pasado me motivó a poder donar, ya que ahora soy mayor de edad y ya puedo hacerlo. Al principio no entendía muy bien qué era la médula ni su importancia, pero me pareció una gran iniciativa porque nos dio a conocer una enfermedad que sufre mucha gente y cómo podemos ayudar.

Si yo fuese vosotros, la volvería a hacer, porque es un tema del que apenas se habla en los medios y tiene una importancia enorme. Así los más jóvenes se enteran de lo que es y, cuando sean mayores, quien lo vea conveniente, donará.

Juan Franco comparte una reflexión similar:

“Me pareció una charla muy sincera y verdaderamente preocupada por el tema. Si no recuerdo mal, el ponente había sufrido el problema del que trataban o había colaborado con la causa, y eso le daba un toque muy personal y convincente, además de los datos estadísticos que aportaba.

Yo no llegué a participar en ningún programa de donación de médula, pero sí que es una cuestión que me ronda en la cabeza de vez en cuando y puede que me lo plantee cuando sea más mayor.

Por su parte, Zaida Sáez añade:

“A mí me encantó, me abrió los ojos y de hecho cogí otro folleto que estaba en mi universidad porque tengo claro que algún día lo haré.

Creo que es muy importante hacer entender a la gente que con algo aparentemente

insignificante puedes ayudar y curar a otra persona.

Me impactó la parte en la que se explicaba que cada uno tiene un código y hay personas que están luchando por encontrar el suyo para poder recibir una donación y generar células madre, algo que es como buscar una aguja en un pajar.

No se habla lo suficiente de esto; se escucha más sobre donar sangre que sobre donar médula, y el cáncer no está tan lejos como creemos. Seguro que todos conocemos a alguien que lo ha tenido.

Recomendaría esta charla a todo el mundo, especialmente a los jóvenes y adultos que quieran aportar su granito de arena y ayudar de verdad.

Desde Salesianos de La Almunia, queremos agradecer de corazón, a Pepe González, Juanjo Clavería y Nacho Torrubia de Dona Médula Aragón, su tiempo, su compañía, su labor y su testimonio, que recuerdan a todos que un pequeño gesto puede llegar a salvar una vida.

Gracias, gracias, gracias.

La importancia de formar en valores: una experiencia con Dona Médula

Soy profesora sanitaria en el Ciclo Formativo de Cuidados Auxiliares de Enfermería (TCAE) desde hace más de quince años. Actualmente estoy trabajando en el centro de FP Valle de Tena, que pertenece a la Fundación Rey Ardid. A lo largo de este tiempo, he tenido la oportunidad de acompañar a muchos alumnos en su proceso formativo y personal, y puedo afirmar que enseñar en el ámbito sanitario es una experiencia tan exigente como gratificante. Día a día comparto con ellos sus ilusiones, sus preguntas, sus ganas de aprender... y también su deseo de entender qué significa de verdad «cuidar».

Durante las clases intento que el aprendizaje sea dinámico y participativo. Siempre les digo que antes de realizar la parte práctica hay que entender bien la teoría, porque solo así podrán trabajar con seguridad y criterio cuando llegue el momento de aplicar los procedimientos prácticos. Eso sí, pasamos muchas horas en el aula-taller, practicando, equivocándonos, corrigiendo y volviendo a intentar. Es allí donde



23

realmente se dan cuenta de lo importante que es cada gesto en el cuidado del paciente.

Más allá de los conocimientos, insisto siempre en la formación en valores, un aspecto que considero esencial y que, lamentablemente,

en ocasiones parece haberse debilitado en la sociedad actual. La empatía, la generosidad y el respeto son tan importantes como cualquier técnica. Cuidar a una persona en situación de vulnerabilidad exige sensibilidad, compromiso y sobre todo humanidad. Por eso, trato de transmitir, que ser TCAE no es solo un trabajo, e intento que lo entiendan así desde el primer día. Muchas veces les hago reflexionar con preguntas sencillas:

“¿Cómo me gustaría que me cuidaran a mí?”, “¿Qué importancia tiene escuchar antes de actuar?”, “¿Qué hay detrás del paciente que atiendo?”. Porque este trabajo es vocacional, sí, elegido no solo por la oportunidad, sino por la convicción de acompañar, de aliviar, y/o de dar dignidad.

Dentro de esta formación integral, resulta muy enriquecedor contar con la colaboración de diferentes profesionales y asociaciones que visitan el centro para compartir su experiencia. Estas charlas complementan la formación académica porque permiten a los alumnos ver la realidad más allá de los libros: ponen rostro y voz a lo que estudian cada día, ya que es entonces cuando el mensaje se vuelve vivo: ven que lo que están aprendiendo, tiene una historia, un impacto.

Entre las entidades que colaboran con nosotros desde hace años, tenemos la fortuna de colaborar con Dona Médula, una asociación con la que mantenemos una relación especialmente cercana. Su labor de sensibilización y su compromiso con la donación de médula y de sangre son inspiradores. Cada curso, sus

representantes como Nacho, Teresa o Juanjo entre otros, nos ofrecen una charla en la que no solo informan, sino que transmiten emoción, compromiso y esperanza. Las personas que forman parte de esta asociación son un ejemplo de altruismo, dedicación y entrega.

Me gusta contar con ellos porque aportan una visión que, desde nuestro trabajo en el aula, no siempre conseguimos transmitir con la misma fuerza.

Cuando alguien externo comparte su experiencia en primera persona, el mensaje llega al alumnado de otra manera: les impacta más, les despierta interés y, en muchos casos, les ayuda a comprender y reafirmar lo que ya trabajamos en clase.

Además, en este caso resulta especialmente útil, ya que muchos de nuestros estudiantes pueden convertirse en donantes o conocer de forma más completa el proceso de donación de médula.

Escuchar de primera mano historias reales de donación y de vida, despierta en los estudiantes una reflexión profunda sobre el valor del voluntariado y la solidaridad. Comprenden que detrás de cada gesto de generosidad hay una oportunidad para salvar vidas y que todos, de una u otra forma, podemos contribuir a mejorar el mundo que nos rodea.

Dona médula nos recuerda que la donación es una oportunidad de vida, no sólo para quien recibe, sino para quien dona. Nos explican en un lenguaje muy cercano qué significan las enfermedades hematológicas graves (leucemias, linfomas, mielomas...) que atacan la médula ósea, y que muchas veces el trasplante es la única opción.

Ofrecen testimonios reales, historias de personas que han recibido un trasplante o están a la espera de encontrar un donante

compatible. Ver esas miradas, oír sus palabras, hace que el alumnado comprenda que “donar” es mucho más que un trámite: es un acto de solidaridad profundo.

Para estos alumnos, que están formándose para cuidar, ver la labor de Dona Médula Aragón les abre una ventana a la dimensión humana y social de la sanidad: la de la prevención, la de la solidaridad o la de la responsabilidad compartida.

Por todo ello, quiero agradecer sinceramente a Dona Médula su constancia y su implicación con la formación de nuestros futuros

profesionales sanitarios. Gracias a su ejemplo, nuestros alumnos no solo aprenden sobre procedimientos y técnicas, sino también sobre valores humanos, los que verdaderamente sustentan el sentido del cuidado y de esta noble profesión.

Al final mi trabajo no consiste solo en enseñar técnicas, sino en formar personas que cuidan personas. Y dentro de ese “cuidar”, hay algo que nunca debería faltar: la solidaridad. Ver a asociaciones como Dona Médula Aragón entrar en el aula y abrir horizontes, es, para mí, como sanitaria y docente, una de las partes más hermosas de esta profesión.

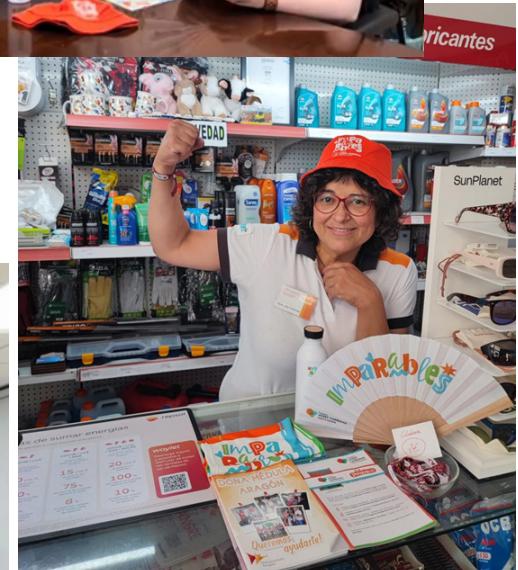


OTRAS ACTIVIDADES Y EVENTOS

Al analizar cada año nos resulta muy complicado resumir todos los eventos y actividades en los que participa la asociación. En estas páginas verás parte del trabajo de los voluntarios y cómo extendemos el mensaje de la donación de médula ósea por todo el mundo.

26













EL ALMA DE LA REPARACIÓN

Voluntarios que unen Ciencia y Solidaridad

El pasado 13 de diciembre, las instalaciones de Suministros Industriales Herco se transformaron en un espacio donde la esperanza y el compromiso social cobraron una dimensión tangible. La Fiesta de la Reparación no fue solo un evento sobre sostenibilidad y economía circular; fue una celebración del esfuerzo humano desinteresado. El éxito de esta jornada, que superó todas las expectativas, se cimentó sobre una base fundamental: la generosidad de los voluntarios, tanto de aquellos que pusieron sus manos al servicio de la reparación técnica como de los que dedicaron su voz a informar sobre la donación de médula.

Un camino marcado por la resiliencia. Este encuentro estaba originalmente previsto para el 18 de octubre, coincidiendo con el Día Internacional de la Reparación. Sin embargo, la comunidad se enfrentó a un desafío inesperado cuando una grave inundación el 28 de septiembre afectó las instalaciones de Herco. Lejos de amilanarnos, este contratiempo reforzó el espíritu del evento. La reprogramación para diciembre demostró que, al igual que los objetos que buscamos salvar, los proyectos solidarios pueden “repararse” y volver con más fuerza cuando existe una voluntad común.

Los héroes del banco de trabajo: Reparadores solidarios

El corazón del evento fue el Repair Café, que funcionó a pleno rendimiento gracias a los voluntarios expertos. Estos profesionales y aficionados avanzados dedicaron su mañana a ayudar a decenas de vecinos que acudieron con aparatos de todo tipo y pequeños electrodomésticos averiados.

Su labor fue mucho más allá de ajustar un tornillo o soldar un cable; fue un acto de resistencia contra la obsolescencia programada. Estos voluntarios no solo evitaron que estos objetos acabaran en la basura, sino que compartieron sus conocimientos, empoderando a la ciudadanía y demostrando que la “segunda vida” de las cosas depende a menudo de la paciencia y el talento de alguien dispuesto a ayudar de forma altruista.

Creatividad para los más pequeños: El taller de Ana Orce

Uno de los puntos álgidos de la mañana fue la actividad dedicada a los “peques” de la casa. La sede del Club Nosolotornillos de Herco albergó un inspirador Taller de decoración navideña con materiales reciclados, impartido por Ana Orce y su equipo.

La actividad, que rápidamente colgó el cartel de “completo”, permitió a las familias aprender a reutilizar materiales, transformándolos en adornos creativos. Este espacio no solo fomentó la sostenibilidad entre las nuevas generaciones, sino que demostró que el concepto de “reparación” y “reutilización” puede ser lúdico, artístico y profundamente educativo.

Los portavoces de la vida: Voluntarios informadores de Dona Médula

Mientras los aparatos volvían a funcionar en la tienda, otra labor igualmente vital se desarrollaba en las mesas informativas. Los voluntarios de la Asociación Dona Médula Aragón cumplieron con su misión crítica: sensibilizar a la sociedad sobre cómo funciona la donación de médula ósea.

Es esencial destacar el papel de estos voluntarios, quienes explican pacientemente que registrarse es un proceso sencillo (apenas dos tubitos de sangre para el perfil genético) y que puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte para un paciente sin familiares compatibles. Como señala la asociación, el compromiso de estos informadores es clave para desterrar mitos y recordar que, aunque la investigación avanza, necesitamos que la gente se registre para que el “donante compatible” deje de ser invisible y pueda ser localizado.

El paralelismo: Reparar objetos para #medulizar vidas

Existe una conexión profunda entre lo que ocurre en un Repair Café y el proyecto #medulizar.

- En el taller, el voluntario busca la pieza defectuosa para que el sistema vuelva a funcionar.
- En la medicina, el proyecto #medulizar busca, a través de la investigación en la Universidad de Zaragoza, las “herramientas” necesarias —como las terapias CAR-T— para “reparar” el sistema inmunológico de pacientes con cáncer hematológico.

El dinero recaudado en la jornada, gracias a la venta total de las papeletas de la Cesta Solidaria (donada por 13 marcas líderes), se destina íntegramente a financiar la contratación de un investigador. Este esfuerzo permite que científicos en laboratorios aragoneses desarrollen tratamientos innovadores para síndromes mieloproliferativos que afectan a niños y adultos, ofreciendo una esperanza real de curación donde antes no la había. Como bien se dijo durante la jornada: “cuando nos unimos, somos capaces de arreglar objetos y, lo más importante, ayudar a reparar vidas”.

Un éxito compartido

La jornada cerró con un “lleno absoluto” no solo en la tienda, sino en el corazón de todos los participantes. Gracias a la implicación de los voluntarios, el proyecto #medulizar cuenta ahora con más recursos para alcanzar su ambicioso objetivo de investigación en el grupo de Inmunoterapia, Inflamación y Cáncer de la Universidad de Zaragoza.

Desde Herco agradecemos profundamente a cada reparador y a cada informador. Vuestro tiempo es el recurso más valioso que existe, porque es el único capaz de generar un impacto que perdura mucho después de que la fiesta haya terminado.

34



Metáfora para comprender el impacto:

Imaginen que la salud de un paciente es como un reloj complejo que ha dejado de marcar las horas. Los reparadores solidarios nos enseñan que nada debe descartarse por sistema; los voluntarios informadores nos ayudan a encontrar las piezas de repuesto (los donantes); y la investigación (#medulizar) es el maestro relojero que diseña la técnica precisa para que ese reloj vuelva a latir con fuerza. Sin voluntarios que pongan en marcha este taller de solidaridad, el mecanismo de la esperanza simplemente se detendría.

SOCIO DE HONOR

Sergio Muro Pérez



35

En nuestra asamblea anual que celebramos en el mes de febrero nombramos por unanimidad socio de honor del año 2024 a nuestro compañero Sergio Muro Pérez, paciente de linfoma folicular no Hodking y trasplantado de médula ósea. Sergio es un incansable trabajador que organiza eventos con el fin de recaudar fondos para la investigación contra este tipo de enfermedades y darle visibilidad a estas patologías y aumentar el número de personas inscritas como donantes de médula ósea.

¡Enhorabuena por este galardón y muchas gracias por lo que nos aportas, Sergio!

#MEDULIZAR

Dona Médula Aragón puso en marcha a principios de este año el proyecto #medulizar junto a la Universidad de Zaragoza.

Se trata de una nueva campaña de captación de fondos a través de la plataforma Fundraising Unizar. Nuestro objetivo es captar fondos para financiar la contratación de un investigador en cáncer hematológico.

El objetivo económico de la campaña es financiar la contratación de una persona investigadora durante un año, con un coste total de 29.560 €. Esta persona se integrará en el grupo de referencia del Gobierno de Aragón Inmunoterapia, Inflamación y Cáncer, referente internacional en el estudio de la respuesta inmune en cáncer y en el desarrollo de nuevos tratamientos de inmunoterapia frente a esta patología. Este grupo de investigación lo dirige el catedrático de Inmunología de la Universidad de Zaragoza, Julián Pardo.

La persona que será contratada en este proyecto se encargará de investigar nuevos tratamientos para los síndromes mieloproliferativos, un grupo de trastornos hematológicos que afectan tanto a

niños como a adultos. Estos síndromes son responsables de una alta mortalidad, ya que muchas de las formas existentes no tienen cura. Gracias a la financiación de esta campaña, se podrán desarrollar terapias innovadoras, como las terapias CAR-T, específicamente diseñadas para combatir estos síndromes. Tras ser validadas en ensayos de laboratorio, estas terapias podrán ser probadas en ensayos clínicos en pocos años, ofreciendo una esperanza real para los pacientes de nuestra comunidad.

Hemos realizado numerosas acciones para captar fondos: gala de magia, catas de vino, aportaciones de un Funambulista en ruta, de la asociación de vecinos de Torre del Obispo, pizza y risotto solidario, conciertos, andadas, pastel, etc.

Agradecemos a todos los participantes de estos de eventos y a sus patrocinadores por la inmensa aportación que han realizado y algunos también han querido relatar su experiencia.



ANDADA SOLIDARIA

Un proyecto con corazón



38

Después de varias conversaciones y encuentros, a primeros de septiembre se firmó un acuerdo de colaboración entre la asociación Dona Médula Aragón y la asociación del Camino de Santiago de Zaragoza.

Se buscaba de esta manera visibilizar la importancia de la donación de médula ósea y el apoyo a la investigación contra el cáncer, demostrando así que el espíritu solidario también camina en comunidad. Para celebrar dicho acuerdo hicimos una andada solidaria a la cual acudimos 34 personas, entre socios, amigos y familiares de ambas asociaciones. Para tal evento, hicimos una gorras especiales, que regalamos con la inscripción y que sirvieron para librarnos del sol.

La caminata se realizó desde la plaza del Pilar de Zaragoza al barrio de La Cartuja y durante el

recorrido se llevó a cabo la limpieza del tramo, contribuyendo así al cuidado y preservación del entorno. Al llegar, Pablo, amigo y voluntario en el barrio, nos guio en un recorrido por el barrio dándonos explicaciones de los edificios de los frailes cartujos y contándonos diferentes anécdotas del entorno.

Al acabar la visita, otros voluntarios de la asociación del Camino de Santiago de Zaragoza, (entre ellos el presidente, José María Vilades) prepararon unos suculentos huevos fritos con lomo, chorizo, chistorra y bebidas. Agradecemos al ayuntamiento de la Cartuja, el apoyo y la ayuda que nos prestó en todo momento.

Gracias a todos, el 27 de septiembre de 2025 pasamos una mañana estupenda.



PASTEL SOLIDARIO

De donante a paciente

El 28 de Mayo de 2025, se presentó una nueva iniciativa para el proyecto #MEDULIZAR, con la presencia de los propietarios de La mar de Dulce & Fika (Ana y Nico) y representantes del Vicerrectorado de Economía de Unizar y de Dona Médula Aragón. Esto es un resumen de lo hablado.

¿Te imaginas ayudar a investigar el cáncer hematológico mientras disfrutas de un pastel solidario?

La mousse solidaria está hecha de dos chocolates con base crujiente y decorada con crema de Kinder Bueno. Ana y Nico quieren colaborar de esta forma tan deliciosa con nuestro proyecto de investigación.

De cada pastel solidario degustado en La mar de dulce & Fika, se donará la mitad a #MEDULIZAR, una campaña de Fundraising de Unizar y Dona Médula Aragón para investigación.

¿Por qué lo hacemos?

Porque hay tipos de cáncer hematológico que aún no tienen cura y creemos que cada gesto, por pequeño que sea, puede marcar la diferencia.

IGNACIO J.GARCÉS



DONAR VIDA

De donante a paciente



40

Hace algunos años empecé a oír hablar de la donación de médula ósea. Varios casos de enfermedades hematológicas nos tocaron de cerca. Aquellas historias me removieron por dentro. Quise informarme mejor, así que asistí a una charla organizada por la asociación Dona Médula Aragón, donde resolví todas mis dudas y decidí inscribirme como donante.

Pasaron los años sin recibir ninguna llamada... hasta que la vida dio un giro inesperado: fui yo quien podía necesitar un donante. Me diagnosticaron leucemia mieloide aguda. De repente, mi papel cambió. Ya no era donante, sino posible receptora. Y comprendí, desde el otro lado, lo que significa depender de la generosidad de personas anónimas dispuestas a donar vida.

Tan pronto como pude, quise devolver parte de lo recibido y colaborar con Dona Médula Aragón en su labor divulgativa. Este verano, junto con la asociación cultural Sucarrats y el ayuntamiento de Monroyo, organizamos una jornada solidaria que superó todas las expectativas. Contamos con la presencia de Nacho,

Teresa, Rafa y el pequeño Javi, pacientes hematológicos que compartieron sus experiencias y nos recordaron con sus palabras la importancia de la donación de sangre y de médula ósea.

El evento incluyó también una parte solidaria dedicada a apoyar la investigación, uno de los pilares fundamentales de la asociación. Se realizó el corte de un jamón D.O. Teruel, cuya venta consiguió recaudar 289





€ destinados a la campaña #medulizar. La respuesta del público fue increíble: vecinos de Monroyo y de pueblos cercanos se sumaron con entusiasmo a la causa.

Al día siguiente, se instaló un punto de extracción de sangre y la emoción volvió a desbordar. Se registraron 24 donaciones de sangre con 15 nuevos donantes y 11 inscripciones en el registro de donantes de médula ósea. Gracias a la gran acogida, hemos conseguido que Monroyo figure ya en el calendario oficial de colectas. En marzo habrá una nueva oportunidad para quienes se quedaron con las ganas o quieran repetir la experiencia.



Si tienes más de 18 años, hazte donante. Atrévete a dar vida. Porque mañana podrías ser tú, o alguien muy cercano, quien necesite esa ayuda.

41

Mil gracias a todos por vuestra generosidad.

Para más información, visita, www.donamedula.org

YOLANDA GUARC MILIÁN



Torres del Obispo



El día 23 de noviembre se celebró en Torres del Obispo (Huesca) la segunda edición de la Caminata Carretera y Vida. Casi 500 personas participaron en este evento que tiene como objetivo concienciar sobre la importancia de los accidentes de tráfico; pero este año además quisieron aportar la recaudación al proyecto #medulizar y aportaron al mismo 4.300 euros.

Agradecemos a todo el pueblo su implicación en nuestro proyecto y a Rosa Bestué por ejercer de enlace.

Medulizar desde la mirada del usuario

Como trabajadora y socia de II Principale, la colaboración con Dona Médula Aragón en nuestra iniciativa de la Pizza y el Risotto Solidario ha sido una experiencia muy especial.

Cuando empezamos este proyecto, lo hicimos con la ilusión de que nuestra cocina pudiera ir más allá del placer de comer bien: queríamos aportar algo a quienes más lo necesitan y apoyar una causa tan importante como la investigación contra el cáncer hematológico.

Ver la respuesta de nuestros clientes ha sido emocionante. Cada pizza, cada risotto solidario, ha llevado un pedacito de cariño, solidaridad y esperanza. Hemos sentido cómo la gente se unía a la causa, cómo se generaba una energía preciosa en torno a algo tan sencillo y tan humano como compartir una comida.

Para mí y para todo el equipo de II Principale, esta colaboración con Dona Médula Aragón ha sido un recordatorio de por qué hacemos lo que hacemos: porque creemos en las personas, en la comunidad y en el poder de los pequeños gestos.

Nos sentimos muy agradecidos por todo el apoyo recibido y orgullosos de haber puesto nuestro granito de arena. Sin duda, esta experiencia nos ha dejado huella y nos anima a seguir buscando maneras de cocinar con corazón.



*EDICIÓN
Coordina y edita:
Juanjo Clavería y Eva Lafuente*

*Portada:
Eva Lafuente*

*Fotografías y textos:
Archivo propio de la asociación
y colaboradores*

*Impresión:
Publijalón*

*NIF: G99351595
Registro de Asociaciones DGA:
01-Z-3452-2012
Depósito Legal: Z 471-2016*

*Los artículos firmados corresponden siempre a sus autores,
la asociación no tiene que compartir necesariamente las
ideas, ni los datos aunque sean publicados. Queda prohibi-
da su reproducción total o parcial sin autorización expresa
escrita de la asociación Dona Médula Aragón.*

¿Y SI TODO SALE BIEN?



📞 876 70 69 34

✉ aragon@donamedula.org

📍 C/ Allué Salvador, 11, Oficina.
50.001 Zaragoza

🌐 www.donamedula.org

