

UNA ESPERANZA COMPARTIDA

REVISTA INFORMATIVA 2024 | NÚMERO 09



Dona vida
@imorimango



Donamédula
Aragón

Asociación de Pacientes Hematológicos

Sumario

03	CARTA AL LECTOR
04	SERVICIOS
07	VOLUNTARIADO
11	ACTIVIDADES PARA PROMOVER EL BIENESTAR
17	ACTIVIDADES DIVULGATIVAS
29	EVENTOS
35	SOCIA DE HONOR
37	TESTIMONIOS
42	MEDULIZAR

Carta al lector

El año 2024 estuvo cargado de trabajo, esperanza e ilusión, con un poco de todo, pérdidas, abrazos, risas, despedidas, con muchas subidas y bajadas, especialmente, trabajo, dedicación, esfuerzo, constancia, durante este año en la asociación de pacientes hematológicos Donamédula Aragón hemos invertido voluntariamente gran parte de nuestro tiempo, de nuestro día a día, en ofrecer una esperanza compartida, la oportunidad de que alguien siga viviendo.

Durante todo el año, realizamos actividades orientadas para alcanzar nuestro principal objetivo, incrementar el número de nuevos inscritos en REDMO, Registro Español de Donantes de Médula Ósea, oficialmente alcanzamos la cifra de 556 nuevas inscripciones como nuevos donantes de médula en nuestra comunidad, hemos multiplicado por casi cuatro (3,6) la cifra del pasado año 2023, sin duda son unos resultados extraordinarios.

Para conseguir estos resultados, nuestras actividades también se multiplicaron, iniciamos en el pasado mes de septiembre, una nueva actividad informativa en la Universidad de Zaragoza, en la que nuestros voluntarios visitan la facultad que, en dos o tres días, se realizará una jornada de donación de sangre, e informan de todo el proceso de inscripción y donación de médula a jóvenes universitarios, con una respuesta por parte de los jóvenes altamente generosa y satisfactoria.

Sin duda, todo esto ha sido posible gracias al trabajo, dedicación, esfuerzo y constancia, de todo el equipo, y al apoyo recibido. Sin el apoyo de los socios, de todos nuestros voluntarios y de las

entidades colaboradoras, como la UME (Unidad Militar de Emergencias), que celebró el 21 de septiembre, el Día Mundial del Donante de Médula Ósea y Sangre de Cordón Umbilical, (una iniciativa de la Asociación Mundial de Donantes de Médula Ósea (WMDA)), con una jornada espectacular, que bajo una intensa lluvia, fue capaz de movilizar a casi un centenar de nuevos donantes en un solo día.

Sin todo este apoyo no hubiera sido posible alcanzar de esta manera tan extraordinaria nuestros objetivos. No debemos olvidarnos del trabajo desarrollado en colaboración con el centro de referencia para la donación de médula ósea en nuestra comunidad; el Banco de Sangre y Tejidos de Aragón, que dentro del Plan Nacional de Donación de Médula Ósea, nos proporciona el soporte necesario para el tipaje e inscripción de los nuevos inscritos como posibles donantes, alcanzando en este año 2024 la cifra y el objetivo de 500.000 inscritos como donantes de médula activos en nuestro país, todo un logro.

En este 2025 tenemos previsto lanzar la campaña #medulizar, queremos recaudar fondos para investigación en cáncer hematológico destinados a un proyecto llevado a cabo por investigadores profesores de la propia Universidad de Zaragoza, UNIZAR.

Esperamos seguir caminando juntos. Gracias por vuestra ayuda, por vuestro apoyo, por **vuestra colaboración...**

IGNACIO TORRUBIA IBÁÑEZ
jositorrubia@donamedula.org

Servicios

El impacto de la sobreprotección en los pacientes con cáncer de médula ósea / Servicio de Psicología



4

En el proceso de acompañar a un ser querido diagnosticado con cáncer de médula ósea, es natural que los familiares sientan la necesidad de protegerlos. Sin embargo, esta protección puede transformarse en sobreprotección, lo que, aunque sin mala intención, puede tener consecuencias inesperadas tanto para el paciente como para el entorno familiar.

La sobreprotección suele surgir del miedo y la incertidumbre, pero puede limitar la autonomía del paciente, afectando su autoestima y capacidad de decisión. Por ejemplo, un exceso de control sobre la dieta, la actividad física o las emociones puede generar una sensación de inutilidad o dependencia en el paciente, dificultando su adaptación al tratamiento y a los cambios que conlleva la enfermedad.

Por otro lado, la sobreprotección también afecta a los familiares. La constante vigilancia y el asumir todas las responsabilidades pueden generar un agotamiento emocional y físico, aumentando el riesgo de estrés crónico o síndrome del cuidador.

Es fundamental encontrar un equilibrio. Apoyar al paciente no significa tomar todas las decisiones por él, sino acompañarlo, respetar su autonomía y fomentar su participación activa en el tratamiento. Como psicóloga, recomiendo a los familiares:

1. Escuchar activamente: permitir que el paciente exprese sus necesidades, miedos y deseos sin juicio.
2. Delegar responsabilidades: promover que el paciente realice actividades dentro de sus posibilidades, adaptadas a su estado de salud.
3. Cuidar de sí mismos: los familiares también necesitan momentos para descansar y recargar energías. Cuidar al paciente no implica descuidarse a uno mismo.

La comunicación abierta y la búsqueda de apoyo profesional pueden marcar la diferencia en este proceso. En Dona Médula Aragón, estamos aquí para acompañar tanto a los pacientes como a sus familias en esta etapa, ayudándoles a construir relaciones más saludables y equilibradas. **Por un acompañamiento consciente.**

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

Soledad no deseada en pacientes oncohematológicos / Servicio de Atención Social



5

Hay una experiencia que, a menudo, pasa desapercibida pero que afecta con frecuencia a muchas personas que luchan contra una enfermedad oncohematológica: la Soledad No Deseada (SND).

Es una sensación de aislamiento que no solo está relacionada con la ausencia de compañía, sino con una desconexión emocional y social que impacta directamente en la calidad de vida de los pacientes.

Esta soledad es invisible en muchos casos y, se hace aún más dolorosa porque quienes la padecen a menudo no saben cómo expresarla o compartirla.

Hay factores que contribuyen a la aparición y profundización de la Soledad No Deseada en los pacientes oncohematológicos:

•Aislamiento físico y hospitalario

Las largas estancias en el hospital o los tratamientos ambulatorios, que requieren desplazamientos frecuentes o internamientos prolongados, separan a los pacientes de su entorno familiar y social. Este aislamiento físico, junto con el cansancio extremo producido por la enfermedad y los tratamientos, intensifica la sensación de soledad.

•Impacto emocional del tratamiento

La quimioterapia, radioterapia o trasplante de células madre no solo desgastan físicamente, sino que también afectan el bienestar emocional. Es frecuente que las personas afectadas, en algunos momentos del proceso de la enfermedad, sientan que quienes les rodean no comprenden lo que están viviendo, lo que aumenta el aislamiento emocional.

•El estigma asociado al cáncer y enfermedades hematológicas

La incomodidad social hacia la enfermedad y los tratamientos puede generar que los pacientes se sientan rechazados o incomprendidos. Este estigma, sumado al miedo a ser percibido como "diferente" o "raro", puede llevar a los pacientes a evitar socializar, creando un círculo vicioso de soledad.

•Cambios en las relaciones interpersonales

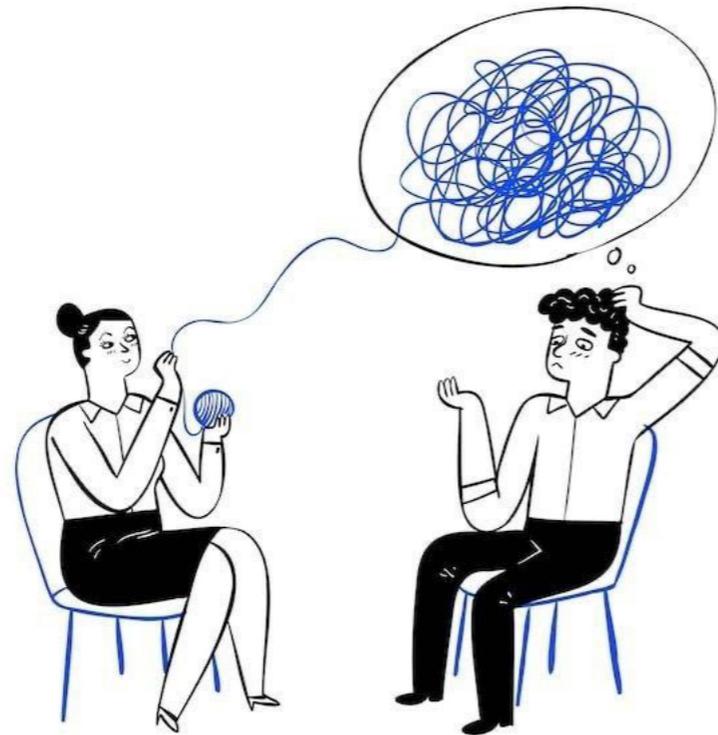
La enfermedad puede alterar las dinámicas familiares y de pareja, ya que los seres queridos pueden sentirse confundidos, con impotencia o no capaces de brindar el apoyo adecuado. Esto genera una desconexión emocional que profundiza la soledad del paciente.

La intervención desde el trabajo social es fundamental en la detección y manejo de la Soledad No Deseada en pacientes oncohematológicos, porque permite identificar tempranamente los signos de aislamiento, malestar y angustia emocional que pueden estar afectando su bienestar.

La atención social individualizada, el apoyo psicosocial y la creación de redes de apoyo, puede contribuir a reducir el aislamiento y promueve la integración social y el fortalecimiento del soporte emocional del paciente.

Esta intervención, dentro de un equipo multidisciplinario, asegura un enfoque integral que favorece tanto la salud física como la emocional del paciente, mejorando su calidad de vida durante el proceso de la enfermedad.

MARTA SIERRA | TRABAJADORA SOCIAL DE DMA
T. ASOCIACIÓN 876 706 934



Voluntariado

Voluntariado Hospitalario

Todos los martes no festivos (de 15 septiembre a 15 de junio) en horario de 10h30 a 12h30, Dona Medula Aragón, está presencialmente en la sala de estar de la planta de hematología (sexta) del Hospital Universitario Miguel Servet, actividad que llamamos “Voluntariado Hospitalario” y cuyo fin es estar a disposición de los pacientes ingresados y sus familiares. Los ingresos de los pacientes hematológicos, en muchas ocasiones se producen en régimen de aislamiento por lo cual no pueden salir de su habitación. Por esta razón, la mayoría de las veces durante el



un encuentro con el paciente (la mayoría de las veces telefónico) con un ex paciente de la asociación que haya pasado un proceso similar al que está pasando el paciente actualmente, lo que venimos llamando “Voluntariado Testimonial”, con el fin de escuchar al nuevo paciente, acompañarle y ofrecer información propia que le ha resultado de ayuda en su proceso de enfermedad.

La intención y el propósito de esta actividad es primordialmente la de acompañar y escuchar,

que los afectados y sus familias se sientan apoyados y comprendidos, facilitarles los recursos para solventar los problemas que puedan ir surgiendo y si esto no está en nuestra mano, indicarles el camino o el lugar a donde deben dirigirse.

Curso de voluntariado Clínica Fixius

El pasado mes de junio tuvimos la oportunidad de llevar a cabo un cursillo de formación para voluntarios de nuestra Asociación en la Clínica Fixius impartido por profesionales de dicha Clínica, con el propósito de capacitar y sensibilizar a aquellos que desean colaborar en apoyar emocionalmente a los pacientes y familiares estableciendo vínculos a través de la comprensión, empatía y aliento a alguien que está pasando por momentos difíciles ya sea, debido a situaciones estresantes, pérdidas o problemas de salud.

Para ello nos hablaron, entre otras cosas, de cómo conectar con nuestras emociones y sentir las para que fluyan, de la negación de la enfermedad, de cómo poder gestionarla. Apuntaron acerca de la importancia de practicar la

atención plena a través de la meditación y de la respiración consciente. Destacaron la importancia del vínculo con el paciente para que éste fuera sólido, empático, integral y positivo, estableciendo una comunicación de hospital con un paciente, basado en la sensibilidad, empatía y respeto.

En general, el cursillo de voluntariado fue valorado de manera positiva por los participantes siendo una experiencia enriquecedora para los involucrados, reafirmando el compromiso de nuestra Asociación en seguir promoviendo el voluntariado animando a todas aquellas personas que deseen sumarse a esta labor solidaria, a que se unan a nuestro equipo para, juntos, poder continuar con nuestros fines.



¿Te unes a nosotros? ¿Nos ayudas?

Durante todo el año pasado 2024 todos nuestros voluntarios han dado lo mejor de si mismo dedicando su tiempo para realizar todas las actividades que habéis podido ver en nuestra revista, evidentemente ha habido más actividades, más sensaciones, más emociones, muchos momentos de ilusión, euforia, alegría y también algunos de tristeza y de despedida.

Todo lo que hemos conseguido como asociación, los nuevos inscritos como donantes de médula, todas las personas informadas, todas las personas acompañadas, todas las personas atendidas, y todos los avances, en nuestro compromiso de acompañar a los pacientes para mejorar su bienestar, todo nuestro trabajo se ha podido realizar, gracias a ti, a los socios que incondicionalmente nos ayudan, gracias a ti, entidad colaboradora que de un modo puntual nos has ayudado, gracias a ti, voluntario que de manera ocasional, puntual o permanente nos ayudas.

Sin todos vosotros no podríamos realizar nuestro compromiso de acompañar, informar y atender, a todas las personas que llegan hasta la asociación.

Muchos de nuestros socios y de nuestros voluntarios, recibieron la información en el hospital, vieron un folleto en el centro de salud, o simplemente leyeron alguna de nuestras revistas, eran pacientes afectados, familiares de pacientes, o simplemente simpatizantes con nuestra causa, ellos dieron un paso hacia delante importantísimo.

Hoy, forman parte de esta asociación que impulsa, la información, el acompañamiento y la investigación, especialmente en cáncer hematológico.

Por eso queremos que te unas a nosotros, juntos somos más, con tu apoyo ayudaremos a más pacientes, a sus familias, podemos anticiparnos y generar más esperanza de vida.

**HAY DIFERENTES
FORMAS DE COLABORAR
CON NUESTRA CAUSA.**

**¿TE UNES A NOSOTROS?
¿NOS AYUDAS?**



*Actividades para
promover el bienestar*

Nuestro café tertulia



CAFÉ TERTULIA
LOS MIÉRCOLES
Hora de 10,00 a 11,30

Se suele asociar la palabra “tertulia” con Tertuliano de Cartago (Quinto Septimio Florencio Tertuliano), famoso Padre de la Iglesia del siglo III, orador y apologeta con gran dominio de la retórica en su forma de argumentar. A este gran retórico se le llamaba tre Tullius “el que vale tres veces como Tulio (Marco Tulio Cicerón)”, el gran orador romano.

En el siglo XVII, se comenzaron a formar círculos de gente culta que se reunía en algún local para leer a Tertuliano y a los grandes retóricos de la antigüedad y, de esta manera, aprender a conversar y argumentar en los salones. De esta forma se puso de moda entre las clases acomodadas

las obras de este abogado y erudito, famoso por defender el cristianismo en unos discursos ricos en juegos de palabras. Bajo el reinado de Felipe IV, a las personas que se reunían para comentar a Tertuliano se las denominó así, tertulianos, y a esas reuniones se las conoció como tertulias.

La “tertulia” es ya una institución española, como la “siesta”, etc. Ha habido tertulias famosas ya desde el siglo XVIII, pero las más célebres fueron las tertulias literarias del siglo XX.

En nuestro café tertulia con sabor a médula podrás encontrar el abrazo cariñoso del compañerismo y la acogida.

En este espacio de generosidad, las palabras encuentran un poder curativo y el aroma del café nos vincula en armonía. Todos los miércoles de 10h a 11:30h estáis invitados a formar parte de esta familia.

El objetivo de nuestro café es: Proporcionar un espacio de encuentro y poder hablar de temas que nos ayuden a mejorar nuestra salud emocional.

Desarrollar actitudes positivas personales y familiares para favorecer la sensación de bienestar, de calidad de vida.

Crear un espacio donde poder escuchar, hablar, ser escuchado, en definitiva sentirse útil, comprendido y acompañado.

Durante este curso hemos hecho un repaso por los cafés del siglo XIX en nuestra ciudad.

Pero a diferencia de otras ciudades que han sabido mantener ese patrimonio, en Zaragoza todos esos cafés (salvo el Café Levante) fueron cerrando uno a uno, perdiendo parte de esa memoria histórica que tanta personalidad dio en su momento a la capital aragonesa, hasta el punto de ser conocida a finales del XIX como la ciudad de los cafés. El Ambos Mundos, el Moderno, el Gambrinus... cafés que marcaron una época, de la que ahora son herederos las nuevas cafeterías bonitas que salpican Zaragoza.

Entre los cafés de la edad de oro de Zaragoza, destacaba sin duda el Ambos Mundos. Inaugurado en 1881, era el café más grande de Europa en ese momento. Situado en los números 32-34 del Paseo de la Independencia, junto a Casa Jiménez, este café tenía 208 mesas de mármol en las que se podían sentar hasta 1.800 personas a la vez.

El segundo café más importante de finales del siglo XIX era el Café Gambrinus. Este café estaba situado en la plaza de la Constitución, (actual plaza de España), esquina con el Coso y lindando con el palacio de la Diputación Provincial.



Este café cervecería fue inaugurado en 1889 siguiendo el estilo de las brasseries parisinas.

El Café El Suizo fue fundado en el Paseo de la Independencia en 1847. En su ubicación original estuvo hasta 1856, años en el que se trasladó de forma provisional a la calle de Los Sitios, antes de mudarse de forma definitiva en 1858 al nº 2 del Paseo de la Independencia, en un local que hacía esquina con la plaza de la Constitución. Y allí estuvo hasta que cerró en 1916.



Muévete, el movimiento es vida

Hacer ejercicio y estar físicamente activo es una oportunidad para cuidar nuestra salud y mejorar tanto nuestra condición física como mental. Hay evidencias claras de que realizar actividad física contribuye de manera efectiva a mejorar nuestra salud y evitar o paliar muchas enfermedades y problemas de salud. De forma adaptada a nuestra edad, todos podemos incorporar este hábito saludable en nuestra rutina diaria, tanto si practicas por primera vez o lo retomas después de un tiempo sin realizar ninguna actividad física.

El movimiento permite generar contracciones musculares que aumentan nuestro gasto de energía incluso si son actividades comunes del día a día .

Cuando nos movemos, mantenemos buena masa muscular que sostiene nuestros huesos y articulaciones.

Pero más allá de movernos con nuestras actividades diarias, podemos agregar rutinas de ejercicio cardiovasculares o de resistencia muscular que traen más beneficios, ya que les permiten a los músculos mantener cierta carga y flexibilidad, y esto a su vez, les permite mantener equilibrio ,agilidad y estabilidad.

Al hacer ejercicio también favorecemos la absorción de la glucosa (azúcar) hacia adentro de nuestras células (qué es donde debería estar), y así evitamos que circule en exceso por nuestra sangre, disminuyendo el riesgo de desarrollar diabetes.

Conforme avanzamos en edad, vamos perdiendo masa muscular, pero vamos ganando grasa. Y esta grasa se asocia a una mayor “inflamación” que ocasiona oxidación en nuestros tejidos. He ahí la importancia del ejercicio de resistencia para aumentar el musculo y reducir los depósitos de grasa.



El ejercicio de resistencia tiene muchos beneficios y no solo a nivel físico. Por un lado, está asociado a mantener buenos niveles de colesterol total y triglicéridos, y a reducir el colesterol malo (LDL). Además, ayuda a mejorar la resistencia a la insulina.

A nivel emocional, se ha demostrado que el ejercicio de resistencia mejora los síntomas como angustia, ansiedad, sensibilidad e intolerancia a la incertidumbre. En general, el ejercicio mejora tu autoestima y estado de ánimo.

A pesar de los beneficios que tienen realizar ejercicio de resistencia, recuerda evitar la sobrecarga.

Ahora que ya conoces lo bueno que es moverte y hacer ejercicio, ¡ánimate a nuestra actividad: **MUÉVETE, PROPÓSITO SALUDABLE.**

Estamos todos los martes de 17h a 18h en nuestra asociación, en un ambiente relajado, distendido y agradable.

Incluimos en nuestra sesión, ejercicios aeróbicos, estiramientos, relajación, coordinación, resistencia, etc.

Para empezar, comienza con objetivos pequeños y alcanzables. No seas demasiado duro contigo mismo si no consigues todo lo que te propones. Recuerda que la constancia es la clave, y que los beneficios del ejercicio se acumulan con el tiempo.

Por su carácter ilustrativo y muy didáctico os paso este decálogo para la salud, del doctor José de Letamendi (1828–1897).

Dice así:
Vida honesta y ordenada
Usar de pocos remedios
Poner todos los medios en no apurarse por nada
La comida moderada
Ejercicio y diversión
Beber con moderación
Salir al campo algún rato
Poco encierro
Mucho trato
Y continúa ocupación.

Como veis, este decálogo carece de contraindicaciones!



Nuestras actividades culturales

La cultura, ese tejido intangible que envuelve a las sociedades humanas, es una fuerza poderosa que moldea la forma en que vivimos, pensamos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea. En su esencia, la cultura representa la acumulación de conocimientos, creencias, costumbres y expresiones artísticas que definen a un grupo de individuos.

La cultura es la lente a través de la cual las personas interpretan su entorno y dan sentido a su existencia.

La palabra cultura (del tema cult, perteneciente al verbo latino colo, colere, cultum = cultivar) significa etimológicamente cultivo. Como palabra fundamental, ella entra en composición con palabras específicas, que determinan su sentido general; así "agricultu- ra" = cultivo del campo.

Cultura viene de cultivar la tierra, de sembrar. Esta perspectiva nos vincula de un modo más armónico con el conocimiento.

La cultura es tan elemental como el acto de arar el campo, nos da nuevas herramientas para la vida, avanza en cada cosa que descubrimos, está viva. Es un alimento básico.

Pero no sólo se trata de cultivar una emoción de pertenencia. La cultura cura.

A lo largo de este año 2024 hemos cultivado el conocimiento con visitas guiadas a lugares emblemáticos de nuestra ciudad, charlas, conferencias, conciertos, danza, teatro...

Los usos beneficiosos de las artes en los ámbitos de la salud y el bienestar están comprobados científicamente, por eso el Arte y su contribución a la expresión humana nos ha acompañado en

todos los rincones de nuestra querida ciudad de Zaragoza, nos ha hecho crecer, nos ha alimentado, nos ha hecho posible la vida.

"La cultura de una nación reside en el corazón y en el alma de su gente", por Mahatma Gandhi.

"Podemos tener diferentes religiones, diferentes idiomas, diferente color de piel, pero todos pertenecemos a una sola raza humana", por Kofi Annan.

"El principio más fundamental de la paz: el respeto a la diversidad", por John Hume.



Actividades divulgativas

UMÉDULA

El tercer sábado de cada mes de septiembre se celebra el Día Mundial del Donante de Médula Ósea y Sangre de Cordón Umbilical.

El día 21 de septiembre, en el Jardín de Invierno del Parque José Antonio Labordeta, se celebró el Campeonato Funcional Fitness Solidario UMÉDULA 2024, con el objetivo de conseguir el mayor número posible de tomas de sangre para el registro de donantes de médula ósea. En este reto solidario participaron la Unidad Militar de Emergencias, equipos de diferentes gimnasios, Policía Nacional, Policía Local, Guardia Civil, Universidades, Unidades Militares, el Banco de de Sangre y Tejidos de Aragón y la Asociación de pacientes hematológicos Dona Médula Aragón. ¡Fue un día apasionante! La juventud se volcó de lleno en hacer una jornada plena y solidaria con una alegría inusitada bajo la lluvia.

Se inscribieron 96 personas como donantes de médula ósea, lo que demuestra el interés y el altruismo por salvar vidas.

Encontrar un donante compatible no es una tarea sencilla. Mas de un 70 por cien de los pacientes que necesitan un trasplante, no encuentran un donante adecuado con sus familias. En este caso, la búsqueda se extiende a la población entre 18 y 40 años, que tras una muestra de sangre queda registrada en el REDMO (Registro Español de Donantes de Médula Ósea), gestionado por la Fundación Josep Carreras.

Este registro está integrado en una red mundial de donantes para facilitar un donante compatible. Estar informado y aumentar el registro de



donantes, es uno de los objetivos prioritarios de la Asociación Dona Médula Aragón.

Cada donante representa una ilusión para salvar una vida de pacientes con enfermedades graves de la sangre. La generosidad y el compromiso son los dos valores esenciales para seguir ofreciendo una esperanza.

Tú puedes ser la vida que alguien necesita: DONA MÉDULA.

EVA TRULLÉN PASCUAL | VOLUNTARIA DE LA ASOCIACIÓN DONA MÉDULA ARAGÓN



Concierto Fantasía Tolkien

Tuvimos la gran suerte de poder disfrutar de este concierto benéfico de la **Banda Sinfónica del Conservatorio Superior de Música de Aragón**, cuya recaudación fue íntegra para la asociación de pacientes hematológicos **Dona Médula Aragón**.

El **Conservatorio Superior de Música de Aragón** se ha convertido en un centro artístico superior de música de referencia en el Marco Europeo de Educación Superior en España. La **Banda Sinfónica del Conservatorio Superior de Música de Aragón** inició su andadura en el curso 2001-2002. Desde 2024 su director titular es **Carlos Ocaña**.

El concierto "**Fantasía Tolkien**" presenta un viaje a través de historias fantásticas inspirado en las legendarias obras de **J R R Tolkien**.

El clímax de este concierto es la **Primera Sinfonía de Johan de Meij**, también conocida como **El Señor de los Anillos**.

Compuesta en cinco movimientos, cada uno inspirado en personajes y episodios del "El Señor de los Anillos", esta sinfonía es una exploración del mundo de Tolkien, desde personajes icónicos como "Gandalf o Gollum" hasta episodios como "Lothelorien o "las minas de Moria" la sinfonía ofrece un recorrido fascinante de la Tierra Media.

Una oportunidad única para disfrutar de un gran concierto, en un marco incomparable y en buena compañía. Gracias a la recaudación de este concierto benéfico, podemos seguir reforzando la labor de concienciación sobre la donación de médula ósea, y muy especialmente reforzar el programa de apoyo y mejora del bienestar a pacientes, expacientes y familiares de enfermedades de la médula ósea de todo Aragón.

¡ Muchísimas gracias!



Club Deportivo Zuera

En nuestro número anterior os informamos de que en el mes de febrero de 2023 fuimos invitados a celebrar el centenario del club deportivo Zuera, el conjunto del Bajo Gállego es uno de los más antiguos de la región fundado en el año 1923, por lo que en este año cumplía sus 100 años celebrándolo con diferentes actos. Antonio Ferrer y el club estuvieron preparándose para ocasión tan especial y lograron reunir a más de 900 personas en el pabellón municipal.

El campo de fútbol José Guzmán, (campo de fútbol del equipo), se nos hizo entrega de una donación, dando una lección de deportividad y generosidad por la cual se caracteriza.

Como broche final, en enero de 2024, fuimos invitados a celebrar el cierre del aniversario del club deportivo Zuera, el cuál nos dio un donativo y al que agradecemos de todo corazón.

¡Muchas gracias!



Meduleros viajeros: llevamos nuestro mensaje por el mundo

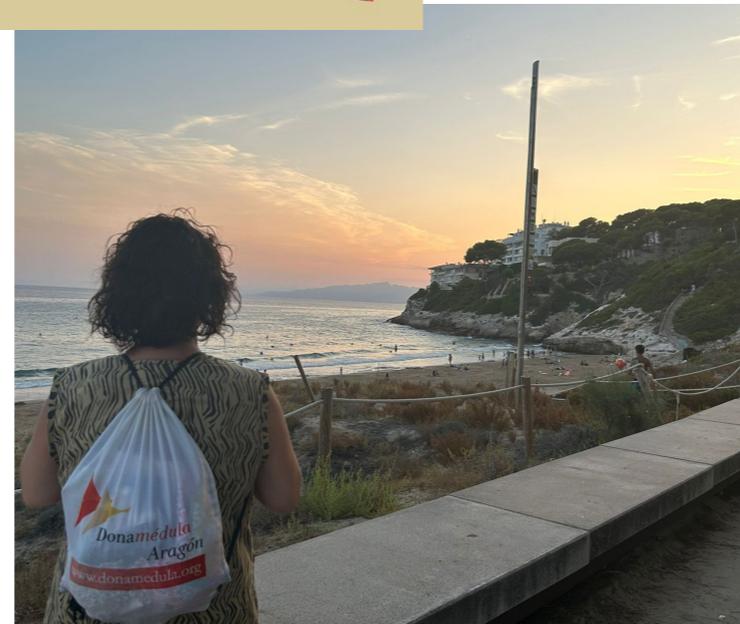
Nuestra Asociación se une a través de la afición por viajar. No solo llevamos cualquier símbolo distintivo de la Asociación sino que también llevamos un mensaje de unión y concienciación a cualquier lugar del mundo.

Cada foto que recibimos de cualquier lugar es una demostración de apoyo y solidaridad con todas aquellas personas que luchan contra estas enfermedades.

A través de estas imágenes, transmitimos un mensaje de unidad y fortaleza ante las enfermedades hematológicas. Animamos a todos nuestros socios a que se unan a esta iniciativa y compartan sus fotos viajeras con la camiseta de la Asociación, para que juntos podamos seguir llevando la esperanza por el mundo y dando visibilidad a estas enfermedades.

Porque viajar es más que una aventura, es también una forma de inspirar y concienciar. Únete a nosotros en esta lucha y juntos podremos hacer la diferencia.

¡Llevemos la esperanza por el mundo!



Caminando por la esperanza: *El Santuario de Rodanas se une a la donación de médula ósea*



24

El pasado 12 de mayo, el santuario de Rodanas se convirtió en el escenario perfecto para una jornada inolvidable de deporte, solidaridad y conexión con la naturaleza. Bajo un cielo despejado y con el sol acariciando suavemente las montañas, casi doscientos senderistas se dieron cita para participar en una marcha con un propósito que iba más allá de la simple actividad física: recaudar fondos a favor de la donación de médula.

El día comenzó temprano, con los primeros rayos de sol ilumina-

do el Santuario de Rodanas. Eran entorno a las siete y media de la mañana y poco a poco el ambiente se iba cargando de energía y expectación mientras llegaban los andanines más madrugadores. Estos eran recibidos con un desayuno que les serviría para coger fuerzas para lo que prometía ser una jornada muy especial. Las conversaciones entre los asistentes comenzaban a fluir, muchas marcadas por la emoción de participar en un evento solidario. Algunos compartían historias personales que los conectaban con la causa, otros

comentaban lo maravilloso del paisaje que se extendía ante ellos.

Desde el primer momento, el ambiente estuvo impregnado de entusiasmo y calidez. Cada paso resonaba como un símbolo de esperanza, de compromiso con la causa que toca corazones y salva vidas. El recorrido, rodeado por la belleza natural del entorno, ofrecía vistas espectaculares y un espacio de reflexión en cada tramo. Acostumbrados al bullicio constante de la ciudad y la rutina que a menudo nos arrastra, eventos como esta marcha senderista son un respiro necesario para el alma. Cada paso entre los árboles, cada mirada al horizonte sin edificio que lo interrumpen, nos recuerda la importancia de detenernos, de encontrar la paz en lo sencillo y de reconectar con ese lado olvidado que anhela el aire libre y la calma.

La organización no dejó detalle al azar. Al finalizar la marcha, los participantes fueron recibidos con un almuerzo que puso el broche de oro a la jornada: unos huevos fritos acompañados de su guarnición que sabían a gloria después del esfuerzo. Los voluntarios, siempre atentos y llenos de simpatía, se encargaron de preparar y servir cada plato con una amabilidad contagiosa que elevaba

aún más el buen ambiente que reinaba.

Pero lo más importante de este día fue la unión entorno a un objetivo solidario. Cada inscripción y cada paso dado eran un pequeño gesto que contribuía a un propósito enorme: apoyar a quienes necesitan un trasplante de médula ósea.

No puedo cerrar este relato sin expresar mi más sincero agradecimiento al Club Montaña de Rodanas organizadores del evento y al Ayuntamiento de Épila, cuya predisposición, amabilidad y espíritu de colaboración hicieron posible esta maravillosa jornada. Su dedicación y esfuerzo no solo garantizaron que todo saliera a la perfección, sino que también reflejaron un compromiso genuino con causas que marcan la diferencia. Desde la cálida bienvenida hasta los pequeños detalles que hicieron sentir a cada participante especial, su trabajo es un ejemplo de cómo la unión y el deseo de ayudar pueden transformar un simple evento en una experiencia inolvidable. Gracias por ser un motor de solidaridad y esperanza.



25

UNA ESPERANZA COMPARTIDA

Mesas informativas universitarias



26

El primer semestre del año, desde la junta, habíamos pensado como empezar de nuevo a informar al colectivo universitario, no teníamos claro cuál sería la forma más efectiva en la que podríamos acercarnos a este colectivo, a las charlas no acudían si no eran obligatorias y considerábamos que las mesas informativas no funcionarían, sobre todo por la diferencia de edad entre nuestros voluntarios y este colectivo. En el mes de mayo, tras conocer el caso de un paciente universitario que necesitaba un donante de médula ósea, se dieron unas charlas en su ba-

rrío y decidimos acudir a la facultad de Ciencias a informar. Estuvimos durante 3 días y sacamos varias conclusiones.

Los estudiantes, en su gran mayoría, nos permitían unos minutos de su tiempo para que les pudiéramos informar. Muchos no eran donantes de sangre, les animábamos a hacerse donantes de sangre y les informábamos de lo fácil que es registrarse como donantes de médula una vez que se ya es donante de sangre.

Muchos de los que ya eran donantes de sangre, tras informarles nos solicitaban el con-

sentimiento informado para registrarse, ya que anteriormente consideraban el proceso mucho más complicado y la donación más invasiva.

Después de esto, decidimos comenzar en el mes de septiembre a acudir en los días previos a las extracciones de sangre a las diversas facultades.

En estos tres meses, hemos estado en Veterinaria, Economía y Empresa, Filosofía y Letras, Educación, EINA y Universidad de San Jorge, así como en una residencia de estudiantes universitarios. Aprendemos a informar en cada nueva mesa, la acogida es maravillosa, nos agradecen la información recibida y se ven algunos resultados a corto plazo.

Necesitamos a que los jóvenes nos ayuden a informar, por eso también les solicitamos voluntariado en estas mesas.

Durante el 2025, continuaremos sembrando información.

IGNACIO J. GARCÉS



27

La 10k de Alcañiz y su km solidario

El miércoles 1 de mayo se celebró la décimosexta edición de la 10k de Alcañiz en el Sport Center La Estanca de la misma localidad turolense. La carrera dio comienzo a las 9h30 y vencieron Jaime Escriche en categoría masculina y Paloma Aznar en la femenina.

Como es habitual tras la 10k se celebró el kilómetro solidario. En esta ocasión se trataba de homenajear al atleta del Tragamillas, Rafa Esteruelas trasplantado de médula ósea para superar una leucemia y también trasplantado de pulmones por complicaciones derivadas de la enfermedad.

Cuando a Rafa los organizadores de la carrera le propusieron que el kilómetro solidario se realizaría en su honor, se dirigió a nosotros para decirnos que donaría todo lo recogido a la asociación Dona Médula Aragón.

A nosotros nos encantó la idea y no dudamos un momento para acompañarlo en este día tan especial. Así que ese día a las 7 de la mañana salimos desde Zaragoza para estar en la entrega de dorsales que se realiza previamente a la carrera. Hubo 280 participantes en la 10k pero para el kilómetro solidario innumerables vecinos, deportistas, familiares y



amigos quisieron apoyar a Rafa y aportaron sus donativos para que la asociación pueda seguir ayudando a otros pacientes como él y consiga nuevos inscritos como donantes de médula ósea, algo muy necesario para muchas personas que no tienen otra opción para seguir viviendo.

Hay que destacar que todo el pueblo se volcó con Rafa y nuestra causa ya que recibimos generosas aportaciones y numerosas muestras de cariño. También distinguimos el esfuerzo de Rafa Esteruelas

que recorrió el kilómetro solidario y la emotividad de la llegada entre aplausos, vítores, abrazos y la música de la Batuxanga. Deseamos a nuestro compañero una pronta y continua recuperación.

¡Gracias Rafa!

Eventos

Feria del Voluntariado



El pasado 24 de octubre se celebró la III Feria del Voluntariado organizada por la universidad de Zaragoza. En esta ocasión se eligió el campus de San Francisco al lado del estanque en horario de 10h a 14h.

Fueron varias asociaciones las que presentaron su oferta de voluntariado para el curso 24-25 en un ambiente alegre y distendido. Entre ellas, estuvo nuestra entidad con 4 puestos de voluntariado:

- 1) Una o dos personas por facultad que se dediquen a promover la donación de sangre y médula ósea mediante material informativo y explicaciones individualizadas o en pequeños grupos.
- 2) Dos personas involucradas en generar contenido en Instagram, Tik Tok con mensajes estimulantes para captar la atención de los jóvenes universitarios.
- 3) Una persona enfocada a realizar pequeños cambios y actualizaciones en nuestra página web.

4) Una persona estudiante de medicina, enfermería o trabajo social para realizar tareas de orientación en el hospital general universitario Miguel Servet los martes de 10h 30 a 12h 30.

Hubo numerosos estudiantes que pasaron por las mesas informativas pero solo una veintena se interesaron realmente por nuestra oferta. Hasta la fecha ninguno ha iniciado una colaboración con nosotros.

Antes de iniciar cualquier tipo de voluntariado en la asociación de pacientes hematológicos Dona Médula Aragón es necesario realizar una formación general de lo que es la médula ósea, localización, composición, función y formas de trasplantarla. Por otra parte, también es preciso formarse en los valores, objetivo y misión de la asociación así como de las tareas y actividades que realizamos.

Nuestra asociación tiene suscrito un acuerdo de colaboración con la Universidad de Zaragoza por el cual podemos otorgar 0,5 créditos por 24 horas de voluntariado y 1 crédito por 49 horas.



El pasaje del terror de Épila: Historia, miedo y solidaridad

De la oscuridad de la historia a la luz de la solidaridad, así resumiría la tarde que vivimos el pasado 1 de noviembre en el pasaje del terror que se organizó en Épila.

El municipio de Épila vivió una tarde mágica y solidaria con la celebración de un pasaje del terror organizado por la Comisión de Fiestas. Aprovechando el ambiente de Halloween, los miembros de la comisión y algunos vecinos del pueblo se unieron para crear una experiencia inolvidable, ambientada en un oscuro episodio de la historia local: el último ajusticiamiento de brujas en España, que tuvo lugar precisamente en Épila.

Durante semanas, los miembros de la Comisión de Fiestas diseñaron y decoraron el recorrido del pasaje, confeccionaron vestuarios, y se prepararon para interpretar papeles que transportaron a los visitantes al temido juicio y ajusticiamiento de las "brujas" de Épila.

Con la participación de más de 30 voluntarios disfrazados, el pasaje se convirtió en un espacio donde el miedo y la historia se entrelazaron, ofreciendo una experiencia que no solo entretenía, sino que también recordaba un oscuro capítulo de intolerancia en la historia española. La atención al detalle y la pasión de los participantes convirtieron esta actividad en un gran éxito.



En cada esquina, los gritos de los visitantes resonaban entre las sombras, mezclándose con el eco de los supuestos hechizos y las acusaciones injustas del pasado. Cada susurro no solo aceleraba el corazón, sino que recordaba a todos que el verdadero milagro de la noche no era solo salir del pasaje sin ser atrapado, sino saber que cada entrada ayudaba a salvar una vida. Era una mezcla única de miedo y esperanza, donde el terror servía como puente para transformar la oscuridad en luz.

Lo más significativo de este evento fue su propósito solidario, gracias a la generosidad de los asistentes y el esfuerzo colectivo del pueblo, se logró recaudar una suma significativa que contribuirá a salvar vidas. Esta iniciativa demostró que, incluso en los momentos de ocio y celebración, es posible generar un impacto positivo en la sociedad.

Desde aquí quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todos los que hicieron posible esta noche inolvidable. A la Comisión de Fiestas y al Ayuntamiento de Épila, por su dedicación y esfuerzo desinteresado; a los vecinos de Épila, por su participación activa y entusiasta; y a todos los visitantes que se atrevieron a recorrer el pasaje del terror, por su apoyo a una causa tan importante.

Acciones como esta son un recordatorio de que la solidaridad y la comunidad pueden transformar cualquier iniciativa en una oportunidad para cambiar vidas. Una vez más, ¡gracias a todos por formar parte de esta gran iniciativa!



Un Refugio de Esperanza: La Colaboración de Herco con Donamédula Aragón y Refugios Libres Dignos



En el corazón de las montañas de Loarre, Huesca, se encuentra el refugio de Santa Marina, un lugar que ha sido testigo de innumerables historias de amor por la naturaleza y la montaña. Este año, gracias a la colaboración entre la asociación Donamédula Aragón, Refugios Libres Dignos y nuestra empresa, este refugio ha sido rehabilitado en homenaje a Nadia, una apasionada de la montaña que, tras una dura enfermedad, dejó un legado de amor y respeto por la naturaleza.

Donamédula Aragón, una asociación dedicada a la promoción de la donación de médula ósea, ha sido un pilar fundamental en la comunidad aragonesa durante más de una década. Su la-

bor incansable ha salvado vidas y ha dado esperanza a innumerables familias.

'Nuestra empresa Herco, socio de honor de Donamédula Aragón, ha aportado materiales de cerrajería, tornillería y un generador energético solar para la rehabilitación del refugio de Santa Marina, demostrando nuestro compromiso con la sostenibilidad y el apoyo a proyectos comunitarios.'

Refugios Libres Dignos, por su parte, es una iniciativa altruista que busca acondicionar y rehabilitar refugios no guardados en Aragón. Su misión es dignificar y asegurar las estancias en estos refugios, promoviendo una actividad sostenible y respetuosa con el medio ambiente. La historia de este proyecto comenzó con un grupo de montañeros que, al descubrir el estado precario de algunos refugios, decidieron tomar acción. Desde entonces, han trabajado incansablemente para mejorar las condiciones de estos refugios, asegurando que los montañeros puedan disfrutar de un lugar seguro y acogedor durante sus aventuras.

El proyecto de rehabilitación del refugio de Santa Marina es un testimonio del poder de la colaboración y la solidaridad. En homenaje a Nadia, se ha creado un espacio que no solo honra su memoria, sino que también proporciona un lugar de descanso y refugio para todos aquellos que comparten su amor por la montaña. La contribución de Herco ha sido muy importante para este proyecto, proporcionando las herramientas y materiales necesarios para llevar a cabo la rehabilitación en una zona sin suministro eléctrico.

Como amante de la montaña, puedo decir que proyectos como este son esenciales para mantener viva la pasión por la naturaleza y el montañismo. La colaboración entre Donamédula Aragón, Refugios Libres Dignos y Herco es un ejemplo inspirador de cómo la unión de esfuerzos puede crear un impacto duradero en la comunidad. Estos proyectos no solo mejoran las infraestructuras, sino que también fomentan valores de solidaridad, respeto y amor por la naturaleza.

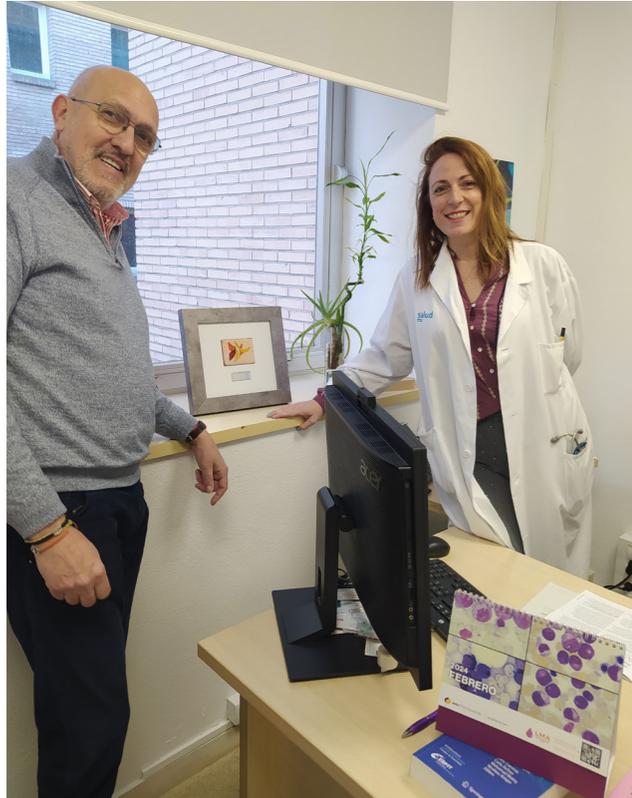
En un mundo donde a menudo nos enfrentamos a desafíos y adversidades, iniciativas como esta nos recuerdan la importancia de la colaboración y el apoyo mutuo. El refugio de Santa

Marina no es solo un lugar físico, sino un símbolo de esperanza y resiliencia. Gracias a la dedicación de Donamédula Aragón, Refugios Libres Dignos y Herco, este refugio seguirá siendo un lugar de encuentro y refugio para todos aquellos que buscan la paz y la belleza de la montaña.



Socia de honor

Socia de honor 2024



Este año la Asociación de Pacientes Hematológicos Dona Médula Aragón nombró socia de honor a la Dra. Isabel Izquierdo en reconocimiento a su gran colaboración hacia nuestra Asociación.

La Dra. Isabel Izquierdo, reconocida hematóloga, ha sido un nexo de unión entre los pacientes y la Asociación brindándonos su apoyo de manera desinteresada.

Es por ello que le otorgamos nuestra placa conmemorativa como socia de honor en agradecimiento por su valiosa contribución a nuestra Asociación.

Le damos las gracias por su trabajo y esperamos seguir contando con su valiosa colaboración en los años venideros.

“
¡Felicidades Dra. Izquierdo, por este merecido reconocimiento como socia de honor de nuestra asociación!”



Testimonios

Un funambulista en medio del caos



38

¡Hola!, me llamo Sergio Muro Pérez soy de Tarazona/Zaragoza tengo 48 años y quisiera compartir mi pequeño testimonio de vida en este día tan señalado para nosotros "Día mundial del Linfoma".

Mi vida cambió radicalmente en diciembre del 2018, era una persona muy deportista, con una situación laboral estable, casado y con un angelito de cuatro años de edad llamada Alma, como suelo decir utilizando frases de uno de mis grupos favoritos "y en otoño el demonio se presentó y fue cuando el arbolito se deshojó"

UN FUNAMBULISTA EN MEDIO DEL CAOS

Comenzó mi larga travesía por el alambre, fui diagnosticado con un Linfoma Folicular no Hodgkin.

Han pasado ya cinco años y medio largos desde ese primer diagnóstico y tras varias recaídas

con sus correspondientes líneas de tratamiento, en un día como hoy me parece mucho más importante transmitir un mensaje de esperanza a todas aquellas personas que pudieran estar pasando por una situación similar, gracias a ese esfuerzo descomunal que realizan investigadores y profesionales de la medicina en España en particular pero también en el resto del Mundo, como suelo decir mi cuerpo es Ciencia.

Durante mi tránsito, mi vida ha sido una montaña rusa de emociones y supervivencia, llena de momentos extremos, momentos de alegría fugaces, de intensidad física y psicológica muy difícil de gestionar, muchísima soledad, incompreensión, sensación de rechazo a uno mismo y de rechazo de la sociedad, cariño y amor en muchos momentos, grandes lecciones de vida que me han dado pacientes que he conocido, mis niños (tanto mi niña como mis sobrinos, amigos de mi hija...), grandes dosis de empatía de mis equipos médicos, enfermeros-as, asociaciones con las que he contactado.

He vivido muchísima incertidumbre, miedo, tanto el mío como el de mis personas más cercanas que los bloqueaba hasta el punto de realizar comportamientos irracionales. He sentido muchísima culpa, responsabilidad por todo lo que estaba ocurriendo tanto en la enfermedad como fuera de ella.....todo ello iba formando a lo largo de estos años mis pequeños o grandes temporales llenos a pesar de todo de VIDA y como no de agradecimientos....

Uno muy especial a mi expareja, familiares, a mi hermano biológico y celular (donante), a mi princesa Alma que tanta energía me ha dado para poder seguir en la partida, mis sobrinos muy especial a Alex, mis amigos más cercanos, Mónica (seguimos en la partida), mis equipos médicos en Zaragoza-Barcelona, enferme-

ros-as, muy especial a Josep María y Laura (Utah Hospital Vall´ Hebróm). Qué momentazos tan bonitos y especiales vivimos en esa hora del trasplante y que risas nos echamos, Psicólogos, mi heladería de referencia en Barcelona Mama Heladera (ellas ya saben la razón), mis compañeros Clown en esa semana tan maravillosa que viví "transitando al Vacío" y un largo etc.

Muy, muy especial también a todas esas asociaciones que nos ayudan a transitar por el alambre con su apoyo en forma de pisos de acogida, ayudas económicas, psicológicas... (Aecc, Josep Carreras, Jubert Figueras, Dona Médula Aragón...).

'Y sí, con un pequeño gesto en forma de donación de sangre o médula, personas como yo tenemos una nueva oportunidad de subirnos al *Carro de la Vida*'

Si tenéis tiempo os invito a que curioseéis el pequeño reto que he preparado para aportar mi granito de arena:

www.migranodearena.org/reto/un-funambulista-en-busca-de-su-camino

Si os apetece, también podéis aportar vuestro granito de arena y, si os ha gustado, lo podéis compartir con vuestros amigos.

Gracias del '*funambulista en busca de su camino.*' | SERGIO MURO PÉREZ



39

Mi aprendizaje de vida



40

Lo primero de todo confesaré que, en este tiempo, me ha costado encontrar el momento para sentarme a escribir este testimonio. Siempre quise ayudar y colaborar con *Dona Médula Aragón*, sin embargo, hasta ahora, no había tenido la necesidad de contar mi historia al mundo en primera persona. Gracias por respetar mis tiempos.

Recuerdo perfectamente aquel 14 de agosto de 2018, cuando me llamaron del *Hospital Miguel Servet de Zaragoza* porque mi analítica había salido alterada y debía repetirla con urgencia. Es cierto que me notaba cansada, pero siempre lo achaqué al ritmo frenético que llevaba en Londres con el trabajo. 'Será que tengo el hierro bajo', pensé.

En ese momento, había vuelto a España de vacaciones y me marchaba a estudiar un máster de dos años al Politécnico de Milán. Mi plan era perfecto y yo estaba feliz.

'De repente, se me para la vida', sólo podía decir esta frase, ¡No me lo podía creer!

Tenía un vuelo en pocos días, pero no podía tomar la decisión de marchar. La vida decidió por mí, tenía que quedarme.

Recuerdo todavía hoy, con lágrimas en los ojos, aquella primera noche de ingreso, junto a mi madre. Las dos nos hacíamos las fuertes, pero por dentro estábamos aterradas. **¡No sabíamos qué pasaba!**

Después de varias pruebas, me mandaron a casa con el diagnóstico de **aplasia medular**. Había que empezar un tratamiento que duraba dos años: uno para poner la medicación y otro para quitarla. Mi cabeza pensaba: '¡Dos años! ¿Cómo puede ser? ¿Qué voy a hacer?'

En cuanto me recuperé un poco, empecé a estudiar un máster en diseño Gráfico a distancia, volví a dibujar y me dediqué tiempo. Mi padre cayó enfermo, y tuve la suerte de poder acompañarle en los últimos meses de vida. Todo encajaba a pesar del caos; estaba donde tenía que estar.

Empiezas a vivir otra realidad que el resto de tu círculo. Empecé a llevar otros tiempos distintos a los de mis amigos, amigos que nunca fallaron, siempre, siempre, siempre, estuvieron conmigo. ¡No sé qué hubiera hecho sin ellos! Sin mi madre, sin toda mi familia; mi hermana, siempre al pie del cañón a pesar de las circunstancias que se sumaron a este momento y ya registrada en el Banco de Sangre como donante de médula ósea, no puedo estar más orgullosa de ella. Mi

tía, 'la médico' que se olía todo lo que podía venir y siempre nos mantuvo en calma. Gracias a mi más cómplice y ahora amiga, Andrea Cristóbal.

Aprendí que no se trata de ser un luchador. Mi padre siempre decía: **'¿Qué es eso de ser un luchador? ¿Contra quién lucho? más bien, soy un resistidor'**. Y le comprendí perfectamente.

Más que luchar, aguantas lo que viene. Te haces fuerte, resiliente, empiezas a ver de otra manera las cosas cotidianas de la vida, las disfrutas más y lo más pequeño cobra valor. Se para el tiempo de una manera que nunca hubieras imaginado.

En esos momentos no hay tiempo para tontearías; en esos momentos, sacas lo mejor de ti. Fue una prueba de fuego y, al mismo tiempo, un aprendizaje de un valor incalculable.

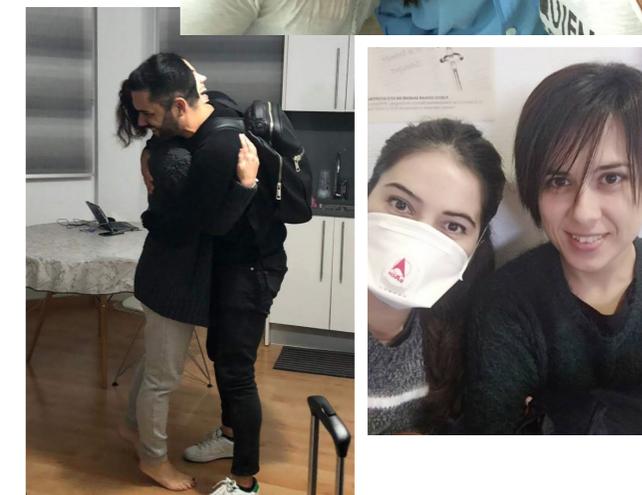
La aplasia medular me ha enseñado mucho; me ha enseñado a ser paciente, a parar, a vivir en el presente, a reafirmar que no podría haber tenido un equipo mejor que el que tuve en ese momento (las mismas personas de las que sigo rodeada a día de hoy). He aprendido a escucharme, a respetar mis tiempos, a disfrutar de la rutina de la que siempre huía... ¡bendita rutina!

Gracias a la doctora Isabel Izquierdo por llevarme de la mano durante estos años y a las enfermeras que con tanto cariño me cuidaron siempre. Sonará a tópico, pero no puedo decir otra cosa: solo tengo palabras de agradecimiento.

Ahora que todo ha vuelto a la normalidad, me gusta recordar esta etapa como algo bonito. Intento recordarlo para relativizar, para que no se me olvide que todo es fácil, que a veces lo hacemos difícil nosotros mismos. Porque al fin y al cabo, **¿qué son dos años en una vida? 'quizás en ese momento se me paralizó la vida, pero no se acabó, importante.'**

Hoy, asentada en España, estoy arrancando mi propio estudio de interiorismo y decoración. Tengo salud, tengo la suerte de poder dedicarme a lo que me apasiona, estoy rodeada de gente guay, todo es sencillo...

Desde aquí, me gustaría animar, sobre todo, a las personas jóvenes a que se interesen por la donación de médula ósea, ese mundo tan desconocido hasta que nos toca vivir de cerca una enfermedad relacionada con la sangre. **Que juntos lo contemos y consigamos aumentar cada día el número de donantes de médula ósea para salvar vidas.**



41

Muchas veces, buscamos el sentido de la vida, una y otra vez, y así vamos dejando pasar la vida, un año, otro año, cinco años... Por fin, ocurre algo que nos hace conscientes de que la vida no tiene ningún sentido, la vida 'ES', 'ES' la vida, y ya está.

Gracias siempre a la gente a la que quiero y a la gente que me quiere. | EVA LAFUENTE

#MEDULIZAR

La Universidad de Zaragoza y la Asociación de pacientes hematológicos Dona Médula Aragón aúnan esfuerzos a través de una campaña del Fundraising Unizar para avanzar en la investigación de cáncer hematológico.

El pasado 11 de marzo la Universidad de Zaragoza puso en marcha la nueva campaña de captación de fondos a través de la plataforma Fundraising Unizar. En concreto, esta campaña bautizada como #medulizar, prevé 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.

Esta colaboración será fundamental para llevar a cabo los estudios de laboratorio previos, pasos esenciales hacia el desarrollo de tratamientos que podrían salvar vidas tal y como se ha demostrado en otros tipos de cáncer. Para conocer más en detalle la campaña y realizar do-

naciones se puede consultar en **Dona Médula Aragón #medulizar**

Todas las aportaciones por pequeñas que sean son muy buenas y si usted quiere desgravable en su declaración de la Renta.

Acceso directo código QR



¿Puedo donar por BIZUM?

¡Claro que sí! Entra en tu BIZUM y elige la opción **“Donar a ONG”** indicando el número **01285** que es el correspondiente a la Universidad de Zaragoza. No olvides el nombre de la campaña **#medulizar**.

Si tu donación es desde BIZUM y quieres recibir un certificado de donación para tu declaración de la renta, tendrás que enviar un email a **fundraising@unizar.es** incluyendo 2 datos: el nombre de la campaña **#medulizar** y tu dirección completa (incluyendo el código postal y la provincia).

Dona #medulizar

EDICIÓN
Coordina y edita:
Eva Lafuente

Portada:
Victoria Caballero

Fotografías y textos:
Archivo propio de la asociación
y colaboradores

Impresión:
Publjalón

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 prohibida su reproducción total o parcial sin autorización expresa escrita de la asociación Dona Médula Aragón.



☎ 876 70 69 34

✉ aragon@donamedula.org

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

🌐 www.donamedula.org



Asociación de Pacientes Hematológicos