

MEDULEROS CONFINADOS
¡LA COVID NO NOS FRENA!
Págs.18-19

¡SIÉNTETE BIEN!
Descubre nuestras actividades para tu bienestar.
Pág.06

RELACIÓN MÉDICO - PACIENTE
por la Dra.Beatriz de Rueda
Pág.23

UNA ESPERANZA COMPARTIDA



Donamédula Aragón

REVISTA INFORMATIVA ANUAL | NÚMERO 06 | FEBRERO 2021



SUMARIO

SERVICIOS 4-5

Servicio de psicología
Servicio de atención social

MEDULEROS CONFINADOS
PÁGS. 18-19

CÓMO DONAR PLASMA
PÁG. 34

ACTIVIDADES PARA EL BINESTAR 6-9

-Yoga
-Ejercicio físico y estiramientos
-Café tertulia
-Manualidades
-Taller de inteligencia emocional
-Voluntariado hospitalario

BICIEVA
PÁGS. 35-36

MEDULEROS VIAJEROS
PÁGS. 37-38

ACTIVIDADES PROMOCIÓN DONACIÓN 10-17

-Charlas intitutos y universidades
-Medios de comunicación
-Reuniones O.N.T. y B.S.T.A.
-Día del donante
-Subvención Bantierra

HERCO
PÁGS. 39-40

OTROS
PÁGS. 41-42

NUESTROS PROFESIONALES 19-24

-Historia del trasplante
-Relación médico-paciente
-Nutrición pacientes oncológicos

CRUCIGRAMA
PÁG. 43

TESTIMONIOS 26-33

-Mi leucemia
-Anzuelos para el alma
-Estar con tus seres queridos, eso es vida
-Sanarte, solo lo puedes hacer tú
-Donar sangre, donar médula, donar plasma

SIEMPRE EN NUESTRO RECUERDO
PÁG. 44

Carta al lector

Un año más, y van seis de forma consecutiva, llega a tus manos la revista "Una esperanza compartida". El año 2020 se conocerá para siempre como el año de la COVID-19, una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus, el SARS- CoV-2, un virus que causa infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades muy graves. Este virus ha afectado a personas de todo el planeta; ha sido una pandemia.

2020 ha sido un mal año, a causa de la pandemia han fallecido muchísimas personas, nuestros planes profesionales, personales, hábitos y conductas se han visto afectados por el virus y por las medidas tomadas por las autoridades gubernamentales para frenar su expansión. A pesar de todo, en Dona Médula Aragón hemos continuado con nuestra misión:

"Aumentar el bienestar de las personas afectadas por una enfermedad de la médula ósea y de sus familiares e informar, divulgar y promover la donación universal de progenitores hematopoyéticos."

Nuestros servicios de atención psicológica y atención social has estado activos todo el tiempo (durante el confinamiento de forma telefónica) y varios de nuestros talleres (café tertulia y yoga) se han seguido realizando de forma on line así como nuestras reuniones semanales organizativas, cuando no se pudieron realizar de forma presencial.

Querido socio, en las páginas siguientes encontrarás diferentes artículos con las actividades realizadas, servicios, testimonios, informaciones médicas y datos de número de inscritos como donantes de médula ósea, entre otros, que reflejan buena parte de nuestro trabajo realizado acorde a los valores que nos sustentan: solidaridad, calidad, libertad y participación.

Por último, agradecerte tu inestimable apoyo y pedirte que continúes como difusor de nuestro proyecto "Generar esperanza de vida" , que sigue vigente desde la fundación de la asociación (2012) porque las enfermedades de la médula ósea, igual que el resto, aparecen año tras año y las necesidades de los afectados y sus familiares se manifiestan y por ello debemos seguir ayudando y acompañando. Las personas que hemos padecido una enfermedad grave sentimos la obligación de asistir a los que cada año la sufren por primera vez. Por eso, a pesar de todas las dificultades externas e internas que hemos padecido este año, Dona Médula Aragón tiene sentido y debe continuar su andadura y sus miembros nos sentimos animados e ilusionados para afrontar el año 2021.

Juan José Clavería Ávila
Tesorero y socio fundador

Donamédula Aragón

Atención al público:
C/ Allué Salvador, nº 11, oficina
50.001 Zaragoza
876 70 69 34
aragon@donamedula.org

EDICIÓN

Diseo y maquetación: Madalina Panti
Portada y contraportada: Eva Lafuente
Coordinación: José González

NIF: G 99351595
Registro Asociaciones DGA: 01-Z-3452-2012
Depósito Legal: Z 471-2016

Fotografías:
Archivo propio de la asociación y colaboradores

Impresión:
publijalón

*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.



SERVICIO DE PSICOLOGÍA

SERVICIO DE ATENCIÓN SOCIAL

Como humanos, tenemos una serie de necesidades que muchas veces se ven post puestas por nuestras "obligaciones", por nuestros imperativos o "debería hacer".
Me encantaría que reflexionáramos sobre las preguntas: ¿me estoy cuidando tanto cómo necesito? ¿mis necesidades, en diferentes aspectos y contextos, están satisfechas?
En muchas ocasiones, es complicado llevar estas propias necesidades a cabo, ya que la rutina diaria, lo cotidiano, los distintos quehaceres, etc.. lo ponen algo difícil.



Sin embargo, la salud física y mental de la persona que cuida, de la persona responsable, es vital.
Sería muy recomendable tener en cuenta las responsabilidades a las que las personas cuidadoras se ven expuestas, ya que prácticamente sus necesidades y las de sus personas cuidadas pueden solaparse, lo cuál hace que sea muy posible que se genere una relación de dependencia y se genere una presión e hiper responsabilidad que puede desencadenar en ansiedad, estrés, estado de ánimo bajo, incluso aislamiento social y problemas físicos.

Por supuesto, el rol de los cuidadores es tan importante que garantiza la calidad de vida de las personas que tienen a su cargo; sin embargo, cuanto más intente cuidarse en todos los aspectos el cuidador, mejor y de manera más sana, se desarrollará su labor.
Delegar tareas si es posible, saber decir que no, escuchar las propias necesidades, sacar tiempo para uno mismo, hacer deporte… Son ejemplos de cuidado de las propias necesidades que seguro ayudan a un mejor desempeño.
Gracias por la labor que realizáis, guardianes de vida. Cuidaros para cuidar. Os mando un gran abrazo.

Paula Tovar Lasierra



SERVICIO DE PSICOLOGÍA

Paula Tovar Lasierra es licenciada en Psicología por la U.N.E.D. y Colegiada nº A-01719. Trabaja en su centro desde hace 10 años, gracias a los cuáles ha continuado aprendiendo, formándose y desarrollándose personal y laboralmente.

Desde el año 2019 es nuestra psicóloga, encontrándose a nuestra disposición gratuitamente.



PRESTACIÓN DEL SERVICIO (GRATUITO)
De lunes a viernes
C/ Felipe Sanclemente nº 6
E-mail : ptovarlasierra@hotmail.com
Tlf. Asociación: 876 706 934

SERVICIO DE ATENCIÓN SOCIAL

Soy Marta Sierra, trabajadora social desde el 2003. Siempre me ha gustado la gente, descubrir el potencial de las personas y de lo que somos capaces.
En el año 2017 hice realidad uno de mis sueños y cree MARVED, mi Gabinete Social.
En 2019 Dona Médula Aragón se cruzó en mi camino, recuerdo la calidez y cercanía que sentí en la entrevista y en seguida me dí cuenta que mi experiencia profesional y personal podía ser muy útil para toda la familia medulera y que pongo a vuestra disposición.



PRESTACIÓN DEL SERVICIO (GRATUITO)
Miércoles de 10 a 13h (cita previa)
C/ Allue Salvador nº 11 (Oficina)
E-mail: marved.marta@gmail.com
Tlf. Asociación : 876 706 934

ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR

Yoga

A menudo me preguntan por los beneficios del yoga, y yo a veces no sé qué contestar, mejor dicho no sé por dónde empezar.

Una maestra que tuve hace tiempo, definió el yoga como el arte de parar, y para mi ese es el primer beneficio, parar y sentir. Darte cuenta como estas y empezar a trabajar desde ahí. Y el trabajo no únicamente desde el punto emocional también desde el punto físico.

Principalmente estirar los músculos, estructuras óseas y mejorar la oxigenación del cuerpo con una buena respiración. Respirar mejor significa más oxígeno para nuestros tejidos y a la larga mejorar la salud. ¡Así que a practicar yoga!

Asun Piqueras
(Monitora de Yoga DMA)

El Yoga para mí significa reconocer que soy más que un cuerpo físico, dándome un sentido de pertenencia a algo más grande y maravilloso.

Eva Trullén (Practicante de yoga DMA)





Ejercicio físico y estiramientos



El ejercicio físico es la principal herramienta para uno de los síntomas más frecuentes asociados a nuestras enfermedades hematológicas : la astenia o cansancio. La astenia es un cansancio patológico, que no se alivia con el reposo y paradójicamente mejora con la práctica de la actividad física.

Cada vez hay más conciencia social del beneficio del ejercicio físico para la salud, pero todavía muchos pacientes consideran que el ejercicio está contraindicado durante los tratamientos y, sobre todo, no están convencidos de sus beneficios. Hay que seguir trabajando y rompiendo barreras para que los pacientes sigan activos a pesar de su enfermedad y los tratamientos. Los estiramientos son una actividad que debe realizarse tanto al inicio como al final de realizar un ejercicio. Con ello se estiran los músculos y se consigue más flexibilidad en diferentes partes del cuerpo.

José González

Voluntariado hospitalario

Los días, semanas o meses de hospitalización son los momentos más duros para cualquier enfermo, especialmente para los afectados de enfermedades hematológicas por sus largos ingresos debidos a los tratamientos.
En Dona Médula Aragón siempre hemos entendido la importancia del acompañamiento físico y emocional a los enfermos en sus hospitalizaciones. Hemos comprobado que encontrar a alguien que ha pasado por lo mismo que tú sube el ánimo y refuerza la confianza en la curación del paciente y de sus familiares.
El voluntariado testimonial en hospitales es una de las actividades que más nos recompensa y satisface como voluntarios, porque realmente sentimos nuestra aportación.



Este año 2020 ha sido un tanto "agridulce", por un lado no hemos podido estar presencialmente durante muchos meses por las medidas de seguridad aplicadas por la Covid-19, al igual que en consultas externas y hospital de día del Hospital Miguel Servet que es donde hemos centrado nuestros esfuerzos, pero hemos mejorado mucho nuestra relación y cooperación con los profesionales sanitarios a la hora de coordinar nuestra labor.
Es por ello que uno de nuestros propósitos y objetivos para el próximo año es seguir con esta labor en otros hospitales.

Manualidades



En mi segundo año como monitora de este taller de manualidades, me siento muy orgullosa de mi grupo de chicas y chico, nos divertimos mucho, hablamos en confianza, nos desahogamos y pasamos un rato en completa armonía, siempre respetando las medidas de seguridad vigentes.

En Marzo nos pilló esta pandemia y durante el confinamiento decidimos hacer las clases online, lo que nos permitió terminar el trabajo que habíamos empezado después de Navidad.
Os animo a participar y comprobar con sorpresa que tus manos pueden hacer cosas impensables. Somos un tres en uno, alumnas, compañeras y amigas.

Teresa Pérez Sanz
(Coordinadora del taller de manualidades)





Los miércoles a las 10:30 h. nos reunimos en nuestra sede para compartir un tiempo de encuentro y diálogo. Durante la sesión tratamos aspectos que nos ocurren en el día a día, de manera que nos ayudamos y nos damos fuerza e ilusión para seguir luchando y aceptando nuestra realidad.

Es este año 2020 comenzamos de forma presencial, celebramos el Carnaval con disfraces muy divertidos, donde la risa y el buen humor fueron los protagonistas.

Luego llegó la Covid-19 y el confinamiento, durante el cual seguimos reuniéndonos virtualmente, y a pesar del aislamiento estuvimos en contacto a través de las redes sociales y de la plataforma Zoom.

Café tertulia

La relación se pudo mantener y los vínculos de amistad se reforzaron. Con el nuevo curso hemos comenzado de forma presencial cumpliendo todas las medidas de seguridad.
Así mismo, seguimos con la misma dinámica , añadiendo algún nuevo contenido que hace crecer nuestro desarrollo personal, como técnicas de relajación, meditación, reflexología , visualizaciones, auto-masaje, lecturas, etc...
"Caminar es el mejor ejercicio, así que caminemos juntos". De esta forma las alegrías nos pertenecen y las tristezas son consoladas.

Gracias infinitas.
Confía en el proceso y ríndete a vivir en AMOR.



Eva Trullén Pascual
(Coordinadora de la actividad)

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Mi experiencia me dice que el ser humano es capaz de lo peor y, sobre todo, también de lo mejor. Por ello, ninguna de las situaciones de catástrofe que he presenciado como psicólogo en muchos lugares de nuestro pequeño mundo, han impedido que me sienta VIVO y DISFRUTE cada día como si fuera mi penúltimo.
Estoy convencido de que desarrollando la Autoestima y la Empatía, prácticamente TODO se puede conseguir.

Mi objetivo diario: Aprender a SABER AYUDAR a quien lo necesita y Crear Felicidad.
Mi lema: SEF **(Sé Escandalosamente Feliz)**, puedes porque crees que puedes. Para mí, Ser Escandalosamente Feliz significa ser feliz y, además, ser capaz de saber ayudar a otro ser humano a que encuentre su propia Felicidad.

"Me encanta Aprender para SABER AYUDAR y Crear Felicidad".Considero que la AMISTAD es la unión de Almas entre Personas Sinceras, y que la valía de una Persona se mide por la calidad de sus Amigos.

Recuerda que TU FELICIDAD ESTÁ DENTRO DE TI.

Te espero en los talleres que realizamos en Dona Médula Aragón.

César Rodríguez
(Coordinador del taller)



ACTIVIDADES PROMOCIÓN DONACIÓN

Charlas en centros educativos

No cabe duda que las charlas formativas/educativas en I.E.S. han sido una de las actividades más mermadas por la pandemia y el confinamiento. A pesar de todo han sido más de 50 charlas y casi 1.500 estudiantes los que han podido escuchar nuestra charla "Tu oportunidad de salvar una vida" La donación de Médula Ósea.

"A finales de enero recibimos al representante de la Asociación Dona Médula Aragón para impartir una charla sobre la donación de médula en nuestro centro, no solo representó a su asociación sino también un ejemplo de valentía, lucha, corazón y sencillez.

Sólo con su experiencia y su voz, nos dejó a todos maravillados con la gran labor que realizan personas como él a diario y de modo desinteresado.

¡Qué bonita manera de invertir su tiempo!, ¿no creéis? Consiguió, tan sólo en segundos, lo que todo docente sueña con sus pupilos, que lo escuchen y se metan en la temática que se trasmite

Nos explicó paso a paso los requisitos para ser donante, el proceso de donación, la importancia de las mismas …. Compartió su experiencia personal, momento muy emotivo y en el cual nos dejó a todos "tocados" con su sutileza para decir sin decir.



Un placer haberos tenido con nosotros, ¡ansiamos veros de nuevo! Gracias a todos los componentes de la asociación Dona Médula Aragón por vuestro tiempo, dedicación, ejemplo y valentía… ¡GRACIAS!

Lola Carrasco
Profesora de Biología de 1º de Bachillerato.
I.E.S. Ángel Sanz Briz (Casetas)

Jornadas Facultad de Medicina

Un año más y ya van 6, tuvimos la oportunidad en colaboración con la asociación de estudiantes de medicina (IFMSA) de instalar nuestra mesa informativa y exposición en el hall de la Facultad de Medicina.



Durante las mañanas de los días 17,18,19 y 20 de febrero pudimos informar a muchos estudiantes y comprobar su solidaridad y compromiso con la donación.

Siempre es un placer y un lujo poder colaborar e informar sobre la donación de médula ósea a nuestro futuros médicos y especialistas además de trasmitirles nuestras inquietudes y preocupaciones como pacientes.

José González





Medios de comunicación

Gracias al Departamento de Comunicación e Imagen de la Fundación CAI, hemos tenido la oportunidad de dar a conocer nuestros mensaje y trabajo en distintos medios de comunicación como son "Cope" "Ser" "Onda Cero" y "Radio Ebro".
La promoción de la donación de médula ósea y sangre ha sido el principal contenido de las intervenciones que distintos miembros de la asociación han explicado en estás entrevistas de radio.

Este año queremos destacar nuestra entrevista en Radio "MAI" en su programa "Anzuelos para el Alma", que siempre tiene reservado un espacio para cualquier iniciativa solidaria siempre con el fin de dar voz a colectivos que dediquen su tiempo a crear un mundo mejor y más humano.

José González







Reuniones con O.N.T. y B.S.T.A.

Dentro del objetivo de nuestra asociación de promocionar la donación de Médula Ósea, las relaciones con las instituciones son fundamentales para coordinar nuestras actividades.

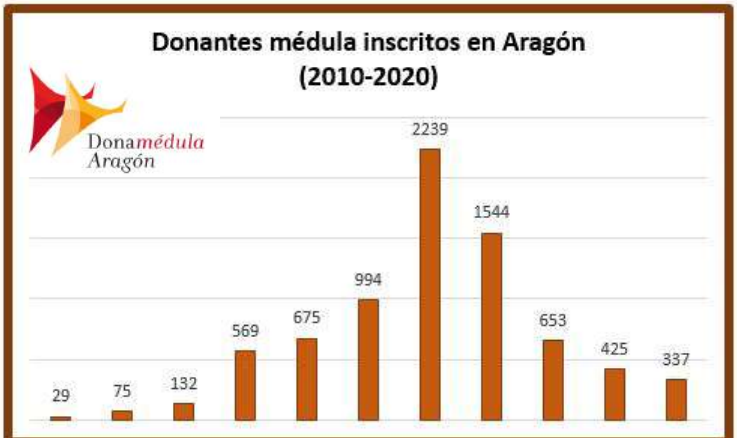
El 21 de enero nos reunimos con la gerencia del B.S.T.A (Banco de Sangre y Tejidos de Aragón) para coordinar y aunar esfuerzos, desgraciadamente no se pudo hacer mucho, la pandemia marcó toda nuestra actuación.

Los días 19 de junio y 23 de diciembre nos reunimos con la Dra. Raquel Montoiro, coordinadora autonómica de la O.N.T. (Organización Nacional de Trasplantes) para hacerle llegar nuestra preocupación por el bajo número de personas inscritas como posibles donantes en Aragón y comentar el nuevo proyecto por el que se crea y regula la Red de Trasplantesde Aragón.
En ambas reuniones intercambiamos opiniones e información y acordamos tomar medidas para mejorar todo lo relacionado con la promoción de la donación de Médula Ósea.

Dra. Raquel Montoiro (Coordinadora Autonomica de Trasplantes)
José González (Presidente de ADMA)



Banco de Sangre y Tejidos de Aragón



Datos: Banco de Sangre y Tejidos de Aragón





Día del donante



El día 3 de junio celebramos el día del donante.Un año muy especial para la asociación ya que nos correspondió representar al resto de asociaciones de pacientes trasplantados de Aragón. Nuestro compañero Juan José Clavería preparó el "Manifiesto" que podéis leer a continuación y que representó a todas las asociaciones de trasplantados de Aragón, publicándose en medios de comunicación, redes sociales etc.

Además miembros trasplantados de nuestra asociación participaron en un video junto a otros pacientes trasplantados y bajo la dirección de la O.N.T.
Bajo el lema "Gracias por tener la valentía de donar" realizamos nuestro propio video de agradecimiento a los donantes, protagonistas de este día.







Día del donante



Manifiesto de las Asociaciones de Pacientes en el Día Nacional del Donante de Órganos, Células y Tejidos

José González Pueyo, presidente de la ASOCIACIÓN DONA MÉDULA ARAGÓN, en nombre de las siguientes asociaciones aragonesas de pacientes: **ALCER EBRO, ALCER HUESCA, ALCER TERUEL, ASOCIACIÓN ARAGONESA DE FIBROSIS QUÍSTICA, ASOCIACIÓN ARAGONESA DE ENFERMOS Y TRASPLANTADOS DE CORAZÓN "VIRGEN DEL PILAR" Y ASOCIACIÓN DE ENFERMOS Y TRASPLANTADOS HEPÁTICOS DE ARAGÓN**, hace llegar a la sociedad el siguiente Manifiesto:

Las Asociaciones de Pacientes anteriormente citadas, agradecemos en primer lugar la solidaridad y generosidad de la sociedad española que convierte a nuestro país en un referente mundial en la donación de órganos. La donación es un gesto altruista, considerado como el mayor acto de bondad entre los seres humanos.
En la actualidad hay miles de personas que para seguir viviendo o mejorar su calidad de vida necesitan un trasplante. Los órganos que se pueden donar son los riñones, el hígado, el corazón, el páncreas, el estómago, el intestino y los pulmones.
Además, de una donación también se pueden obtener tejidos, igualmente muy necesarios, como hueso, las córneas y las válvulas cardíacas.
También se pueden donar progenitores hematopoyéticos (células madre sanguíneas) que sirven para realizar trasplantes de médula ósea; esas células pueden recolectarse de un cordón umbilical en el momento del parto y de cualquier persona viva que sea compatible con el receptor a través de una técnica llamada aféresis.

El día 3 de junio celebramos el Día Nacional del Donante de Órganos, Células y Tejidos, que tiene como objetivo ofrecer un homenaje a todos los donantes y a sus familiares, ensalzar el gran acto de altruismo que es la donación, y agradecer por esa nueva oportunidad de seguir viviendo que nos proporciona una donación. Por todo esto nuestro lema para este día es:

GRACIAS







Día del donante



Asimismo, queremos agradecer a todos los profesionales sanitarios y científicos que dedican horas de estudio, investigación, sacrificio y esfuerzo a mejorar la eficacia de los trasplantes y las situaciones postrasplante. Queremos recordar a la sociedad que las donaciones de órganos, tejidos o células como las de médula ósea, salvan cada año miles de vidas. Debemos de concienciarnos de la necesidad de hacernos donantes, porque la única manera de conseguir un riñón, un corazón, un pulmón, una nueva médula ósea, etc. es, si otra persona me lo da.

Las Asociaciones de Pacientes que firmamos este manifiesto, trabajamos continuamente difundiendo y divulgando a los ciudadanos cuáles son los requisitos para ser donante y cómo se produciría la donación. Así aumentamos la sensibilidad sobre las donaciones y a la vez reiteramos nuestro compromiso para colaborar con el sistema público sanitario, preservando el altruismo, la solidaridad y los principios sobre los que se asienta. Consideramos que esta tarea es un trabajo imprescindible porque cada día hay más personas que necesitan ser trasplantadas para seguir viviendo.

También queremos felicitar a la **O.N.T. (Organización Nacional de Trasplantes**) por su intenso trabajo y el gran logro de mantener los índices de donaciones, y, cómo no, a las administraciones autonómicas por su gestión, dedicación y esfuerzo. Os invitamos a que el día 3 de junio, Día Nacional del Donante de Órganos, Células y Tejidos, reflexionéis sobre la donación y os hagáis el carnet de donante de órganos en cualquiera de nuestras asociaciones y también os inscribáis como donantes de médula ósea en el Banco de Sangre y Tejidos de Aragón si tenéis entre 18 y 40 años y gozáis de buena salud.

GRACIAS

ALCER EBRO, ALCER HUESCA, ALCER TERUEL, ASOCIACIÓN ARAGONESA DE FIBROSIS QUÍSTICA, ASOCIACIÓN ARAGONESA DE ENFERMOS TRASPLANTADOS DE CORAZÓN "VIRGEN DEL PILAR", ASOCIACIÓN DE ENFERMOS Y TRASPLANTADOS HEPÁTICOS DE ARAGÓN Y ASOCIACIÓN DONA MÉDULA ARAGÓN.

MÁS INFORMACIÓN

www.aetha.org
www.alcerebro.org
www.fqaragon.org
www.alcerteruel.com
www.donamedula.org
www.alcerhuesca.com
www.corazonaragon.com

Subvención "micro ayuda 2020"

Fundación Caja Rural de Aragón

Dona Médula Aragón recibió un reconocimiento por su labor de la **Fundación Caja Rural de Aragón**. En un marco incomparable como es el antiguo casino mercantil de Zaragoza la fundación hizo entrega de un cheque de 1.500 € a 10 asociaciones seleccionadas entre 67 para poder llevar a cabo distintos proyectos sociales.



El título del proyecto presentado por Dona Médula Aragón es "informar para formar" "El trasplante de médula ósea, la oportunidad de salvar una vida", donde no solo intentamos informar a los jóvenes estudiantes aragoneses sobre la importancia de la donación de médula ósea y la sangre sino también hablarles de valores tan importantes como la solidaridad, el altruismo y la responsabilidad con su salud y con la de los demás.



Queremos agradecer a las autoridades de la fundación allí presentes y en especial a nuestra consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales María Victoria Broto que nos dedicó unas palabras de reconocimiento y cariño.
También manifestar todo nuestro reconocimiento y agradecimiento al resto de asociaciones premiadas por su increíble labor e implicación en ayudar a los demás.

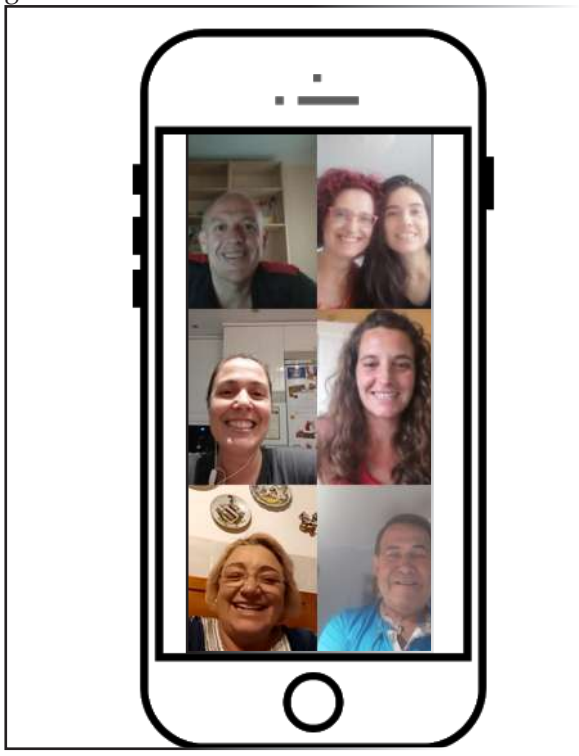
Por nuestra parte muy orgullosos de este reconocimiento que refleja que estamos haciendo las cosas bien y el trabajo en equipo.

Meduleros Confinados

El 15 de Marzo 2020 el gobierno español declaraba el estado de alarma y el confinamiento de toda la población en sus domicilios en respuesta a la pandemia de Coronavirus que vivíamos para evitar más contagios. Bajo el lema ***"QUÉDATE EN CASA"*** empezamos todos el confinamiento que iba a durar muchas semanas.

Para Dona Médula Aragón fue un verdadero reto, casi toda nuestra actividad era presencial y de la noche a la mañana teníamos que dejar de desarrollarla. Un medio para muchos de nosotros desconocido hasta entonces como las conexiones online y reuniones y actividades virtuales pasaron a ser nuestra herramienta para poder seguir comunicados y activos.

Seguimos con nuestras reuniones de junta "virtuales" para poder continuar en contacto y organizando nuestras actividades. Las Redes Sociales cobraron un protagonismo especial (Facebook, Instagram y Twitter) sirvieron de comunicación y conexión con nuestros afectados, familiares, socios y seguidores en general.



Apoyamos y agradecimos a través de las redes a todos los colectivos que arriesgaban sus vidas todos los días por curarnos y cuidarnos, sanitarios, policía, ejército, etc…



Actividades como el café/tertulia, yoga, ejercicio físico se siguieron realizando de forma online, realizamos el reto "21 días de Rutinas Positivas" que nuestra psicóloga Paula Tovar nos enviaba todos los días, asistimos y propusimos charlas de todo tipo, etc…



Por supuesto ofrecimos gratuitamente para todo aquel que lo necesitara dentro y fuera de la asociación de nuestro servicio "psicosocial" de forma telefónica. Y finalmente grabamos con mucho cariño el video "vivir", tema de Rozalén y Estopa, nuestro regalo y aportación especial para intentar animar y sacar una sonrisa a todo el mundo cuando llevábamos ya muchas semanas de aislamiento y el ánimo empezaba a decaer.

Dona Médula Aragón

ESCANÉAME CON EL MOVIL

Meduleros Confinados

Muchos socios y colaboradores de la asociación siguieron trabajando arriesgando su salud para cuidar de la nuestra.

1.- Fabricando mascarillas desde casa, cuando no había.
2.- Atendiendo su labor correos y colaborando con los sanitarios.
3.- Labores de limpieza y desinfección.
4.- Sanitarios cuando no existían EPI´s.





#quédateencasa







NUESTROS PROFESIONALES

Dra. Pilar Delgado Beltrán
Jefa servicio de Hematología
Hospital Universitario Miguel Servet, Zaragoza

Trasplante de progenitores hemapoyéticos

Desde los pioneros hasta nuestros días

El trasplante de médula ósea o trasplante de progenitores hematopoyéticos (TPH) es un procedimiento que consiste en administrar quimioterapia y/o radioterapia a dosis altas, seguida de la infusión de células progenitoras hematopoyéticas. Se utiliza para erradicar las células tumorales de enfermedades hematológicas.
Estas células, infundidas vía intravenosa, son capaces de volver a la médula ósea (homing), anidar (graft) y proliferar, diferenciarse y repoblar todas las líneas celulares sanguíneas.
Se diferencia de los trasplantes de órgano sólido en que no suele requerir una intervención quirúrgica porque se suelen realizar desde la sangre periférica. Además tiene de particular que junto con el sistema hematopoyético se trasplanta también el sistema inmune del donante al receptor, el cual interactúa con su nuevo huésped de una forma muy compleja, generando situaciones clínicas que no existen en otros trasplantes.

PERSPECTIVA HISTÓRICA

1868	Proyecto Manhattan	1959	Trasplantes Donnal Thomas	1968
Punto de partida		Trasplantes Dr.Mathé		Trasplante humano

En 1868 se observó que la médula ósea generaba las células sanguíneas. Esto fue el punto de partida de numerosos intentos de reemplazar la médula enferma trasplantando células hematopoyéticas, pero pasó un siglo entero para que se desarrollaran técnicas seguras para realizar con éxito estos trasplantes.

La II Guerra Mundial el ultrasecreto Proyecto Manhattan, para el desarrollo de la bomba atómica permitió estudiar los efectos tóxicos de la energía nuclear en la hematopoyesis. El doctor Jacobson, en Chicago, desarrolló investigaciones en ratones con el objetivo de paliar los efectos de la irradiación. Vieron que estos animalitos sobrevivían si, tras una irradiación letal, se les protegía una parte de su cuerpo: el bazo, el hígado, la cabeza o simplemente una pata trasera, o si se les reinfundía médula ósea.

Terminada la guerra, se continuó investigando el uso de la radiación ionizante para tratar las enfermedades hematológicas. En 1959 el Dr. Mathé, en Francia, realizó los primeros trasplantes de médula intentando salvar a cuatro científicos que habían sufrido un accidente nuclear en Yugoslavia. Los cuatro sobrevivieron, aunque posteriormente se evidenció que se había producido una recuperación autóloga, de células del propio paciente. Posteriormente Mathé utilizó el mismo procedimiento en pacientes con leucemia, sin conseguir largos supervivientes, pues se desarrollaba una "enfermedad secundaria" que les provocaba la muerte.

De forma casi simultánea, en Seattle, Donnall Thomas y su equipo realizaron sin éxito varios trasplantes en pacientes con leucemia en fases muy avanzadas, pero el injerto medular era infrecuente y siempre transitorio. Desalentados con los resultados, muchos científicos abandonaron este campo de investigación, pero Thomas, convencido de su potencial terapéutico, continuó sus trabajos en el laboratorio. Su tesón sería recompensado con el Premio Nobel de Medicina en 1990.

Hoy sabemos que esa "segunda enfermedad " era la enfermedad injerto contra huésped (EICH), y estaba causada por la incompatibilidad HLA. El sistema HLA, descrito en 1958, es una compleja colección de proteínas de nuestras células que constituyen una especie de "código de barras", único para cada persona. Es fundamental en la inmunidad, pues permite distinguir lo propio de lo extraño. Por tanto, no es de extrañar que constituya la principal barrera biológica a los trasplantes: al introducir en un organismo unas células ajenas, portadoras de un HLA diferente, el sistema inmune del receptor las identifica como extrañas y las ataca.

En 1968, conociendo el sistema HLA, Thomas volvió a intentar el trasplante humano. Se empleó a fondo, consiguió que sus colegas donaran plaquetas, habló con su colega Robert Hickman pidiéndole que diseñara un catéter, que todavía utilizamos, para administrar nutrición intravenosa, inoculó a caballos con linfocitos humanos para crear globulina antitimocítica para tratar la EICH (¡y dicen que fue coceado en más de una ocasión!). Esta vez consiguió realizar los primeros trasplantes de la "era moderna" utilizando como donantes hermanos HLA compatibles, abriendo las puertas al desarrollo posterior.

Tipos de trasplantes

El trasplante autólogo

Los trasplantes autólogos se empezaron a utilizar a mediados de los años 70. Este tipo de trasplante se basa en que algunos tumores resistentes a dosis estándar de quimio o radioterapia pueden responder si dichas dosis se aumentan lo suficiente. El problema de esas dosis tan altas es que la médula ósea se daña de forma irreversible, con consecuencias incompatibles con la vida.

Si se extraen las células progenitoras y se conservan congeladas, se pueden reinfundir al paciente después de que reciba esas dosis supraletales de quimioterapia. Estas células son capaces de regenerar la médula ósea y reanudar su funcionamiento. Inicialmente utilizado en linfomas no hodkininanos, su uso se extendió a otras patologías, fundamentalmente linfoma de Hodgkin y mieloma, y actualmente se utiliza, sobre todo, como tratamiento de consolidación. El riesgo de infecciones es menor y no se produce la enfermedad injerto contra receptor, debido a que el donante y el receptor son el mismo individuo.

La aparición de los llamados factores estimulantes de colonias de granulocitos a finales de los 80 supuso un nuevo avance. Estos fármacos movilizan las células progenitoras y las hacen circular por la sangre, lo que permite recolectarlas sin necesidad de someter al paciente a la extracción de médula ósea en quirófano.

El trasplante de donante no emparentado

La probabilidad de que dos hermanos sean HLA compatibles es solo un 25%., por lo que muchos pacientes no tienen un donante familiar compatible. Encontrar un donante compatible sin una selección previa es como buscar una aguja en un pajar.

Para superar este obstáculo se han creado registros de donantes voluntarios, cuyo HLA se estudia y son llamados si son compatibles con un paciente que necesita un trasplante. El primero de estos registros, la "Anthony Nolan Foundation" fue creado en Reino Unido en 1974 por la madre de un niño afecto de inmunodeficiencia primaria. El Registro Español de Donantes de Médula Ósea (REDMO) se creó en 1991.

Hoy en día hay más de 80 registros interconectados en todo el mundo, con más de 30 millones de donantes, de manera que la probabilidad de localizar un donante para un paciente concreto es alta, aunque un 20% de pacientes no encuentran donante por este procedimiento. Inicialmente el trasplante de donante no emparentado era más arriesgado que el de donante familiar, pero la mejora de las técnicas de estudio del HLA ha llevado a que los resultados hoy en día sean similares.

El trasplante de intensidad reducida o no mieloablativo

El sistema inmunitario se ha revelado, en los últimos años, como una potentísima arma en el tratamiento de tumores hematológicos y no hematológicos.

En los años 70 se observó un fenómeno sorprendente: los pacientes que desarrollaban enfermedad crónica injerto contra receptor presentaban menos recaídas. Esto se denominó "efecto injerto contra tumor", despertando un gran entusiasmo en la comunidad hematológica.

La utilización del sistema inmune como un arma terapéutica adicional en los trasplantes permite utilizar a veces una quimioterapia de menor intensidad, y trasplantar a pacientes que no tolerarían el trasplante alogénico convencional.

El trasplante haploidéntico

Se realiza de un donante que solo comparte con el receptor la mitad del HLA, Por tanto, es muy fácil encontrar un donante, pues casi siempre compartimos la mitad de nuestro HLA con hermanos, padres, hijos, y a veces primos.

Realizar un trasplante con solo un 50% de compatibilidad era impensable hace unos años, pues acarreaba un riesgo de EICH muy elevado. En la actualidad se han encontrado formas, no excesivamente complejas de contener la EICH, como administrar un potente agente inmunosupresor, la ciclofosfamida que yugula el inicio de la reacción inmunológica que lleva a la EICR.

Actualmente se realiza como una alternativa para pacientes que carecen de donante o para los que necesitan un trasplante de médula urgente, aunque los resultados están siendo tan positivos que a veces se antepone a los otros trasplantes.



Futuro del trasplante

El trasplante ideal sería aquel que dirigiera el efecto inmune del donante contra las células tumorales del paciente, evitando al mismo tiempo que se produjera un efecto injerto contra receptor. Aunque este objetivo aún está lejos, existen actualmente muchas líneas de investigación para modular estos dos efectos.

Ciertamente, aunque nos queda un largo camino por recorrer, si miramos hacia atrás, es más largo el que hemos recorrido hasta llegar aquí, y el tesón y la esperanza de investigadores y pacientes nos ayudará a recorrerlo.



NUESTROS PROFESIONALES

Beatriz De Rueda Ciller
Médico adjunto.
Unidad de Hematología Clínica y Trasplante de Médula ósea
Hospital Universitario Miguel Servet, Zaragoza

Relación médico-paciente

Cada día nos enfrentamos a malas noticias, no siendo muchas veces conscientes de lo que conlleva el momento en el que se le explica a un paciente y a sus familiares un diagnóstico tan delicado como lo es una enfermedad hematológica.

Desde el primer momento, es importante establecer una buena relación no sólo entre el médico y el paciente sino también entre el médico y los familiares del paciente, pudiendo ofrecer así una asistencia médica de alta calidad. La comunicación debe de ser siempre recíproca, con participación mutua de ambas partes.

Esta relación es un proceso dinámico, que cambiará a lo largo de la enfermedad del paciente. Una veces el paciente y sus familiares necesitarán una explicación más científica y otras veces simplemente necesitarán a alguien que les escuche, un hombro donde poder llorar y desahogarse. Y para eso es necesario que ambas partes confíen la una en la otra. Y tan importante es la una como la otra.



Mi lema es "trata a tus pacientes como te gustaría que te tratasen a ti si tú fueses el paciente".
Porque como dijo William Osler, el buen médico trata la enfermedad, el gran médico trata al paciente que tiene la enfermedad.



NUESTROS PROFESIONALES

Elena González Estella
Residente de Endocrinología y Nutrición y Nutricionista
Hospital U.Cruces (Baracaldo/Vizcaya)

Consejos nutricionales para tratamiento oncológico

El tratamiento oncológico puede causar toxicidades y efectos adversos en nuestro organismo; provocando anorexia (falta de apetito o inapetencia), náuseas, vómitos, diarrea o disfagia (dificultad de deglución o tragar) afectando negativamente al estado nutricional y a la calidad de vida de los pacientes.

Pequeños cambios en nuestra alimentación y conociendo pequeños trucos en las técnicas culinarias, podemos paliar algunos de los síntomas más comunes que aparecen tras el tratamiento. Por ello, a continuación se expondrán brevemente alguna recomendaciones dietéticas generales con la intención de ayudarles ante aquellos síntomas más frecuentes.

FALTA DE APETITO



- Fraccionar la alimentación diaria en 6 tomas de poco volumen.
- Refuerce cada comida para aumentar su contenido en calorías y proteínas. Use para ello aceite de oliva, clara de huevo, queso, etc.
- Durante las comidas es mejor tomar pequeñas cantidades de líquido, reservando un consumo mayor de líquidos entre comidas.
- Por las mañanas, generalmente, uno se siente mejor por lo que puede intentar consumir porciones más grandes.
- Si es posible, puede realizar una pequeña actividad física una hora antes de comer, ya que el ejercicio ayuda a aumentar el apetito.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

- Elija comidas que le agraden y tolere bien. Trate de incorporar alimentos con limón u otros sabores agrios.
- Evite olores fuertes de las comidas durante el cocinado (pescado, ajo, café, etc).
- Evite lo alimentos muy dulces, con alto contenido en grasas o picantes.
- Las comidas y bebidas deberán servirse preferentemente a temperatura ambiente o frías, no muy calientes.
- Es aconsejable no acostarse inmediatamente después de realizar una ingesta.
- Evite lugares que no estén ventilados.
- Si tiene vómitos y cuando cedan, pruebe la tolerancia con pequeñas cantidades de líquidos claros (té, infusiones, caldos). Si tolera bien los líquidos, comience a alimentarse con una dieta blanda de fácil digestión.
- Los días en los que recibe tratamiento con quimioterapia opte por alimentos simples, suaves y fáciles de digerir.
- Fraccionar la alimentación diaria en 6 comidas de poco volumen. Incorpore sorbos pequeños de líquidos durante las comidas. Consuma la mayor cantidad de líquidos entre comidas.





ESTREÑIMIENTO

- Importante un adecuado aporte hídrico de al menos 1,5-2 litros u ocho vasos al día.
- Incorpore alimentos con alto contenido en fibra (legumbres, harina integral y cereales integrales, frutos secos, frutas, verduras de hoja)
- Si le resulta posible realizar actividad física, es importante consultar previamente con su médico el grado de actividad y tipo de ejercicio que puede realizar.

DIARREA

- Evitar aquellos alimentos (cereales y harinas integrales, legumbres, verduras de hoja verde y coles, técnicas de cocción que contengan altas cantidades de aceite o mantequilla, condimentos picantes, bebidas alcohólicas o con cafeína, etc.) que pueden empeorar la diarrea.
- Consumir abundante líquido (agua, infusiones, caldos, etc.) y alimentos a temperatura ambiente.

CAMBIOS SABOR Y OLOR COMIDA

•Intentar añadir el mayor sabor posible a las comidas. Puede conseguirlo utilizando hierbas aromáticas, aderezos, jugo de limón o con técnicas culinarias como el marinado.
•Evite los alimentos a los que les siente un sabor extraño o desagradable. Por ejemplo, es habitual que ocurra frecuentemente con las carnes rojas.
•Si hay cambios en el olor es importante evitar aquellas comidas y bebidas con olores que generan molestias.
•Sirva la comida a temperatura ambiente.
•Mantener la comida cubierta y procure levantar la tapa lejos del paciente.

DIFICULTAD TRAGAR





•Incorpore alimentos a temperatura ambiente o fríos. Los muy calientes pueden causar molestias. Además, evitaremos aquellos alimentos con texturas ásperas o duras (pan tostado, galletas, etc.)
•Elija comidas con texturas que sean fáciles de tragar (licuados, helados, purés, soufflés, caldos, cremas o gelatina). Importante si existen dificultades al tragar es aconsejable que sea valorado por un especialista.

BOCA IRRITADA



•Consuma alimentos fríos o a temperatura ambiente. No calientes.
•Alimentos cortados en trozos pequeños y comida blandas dado que son más fáciles de masticar (licuados, helados, sopas, cremas, tortillas, purés, etc.
•Si no hay problemas de atragantamiento puede beber con una pajita ya que ayuda a que la bebida no pase por las partes irritadas de su boca.
•Utilice trocitos de hielo o helados de agua. Ayudará a aliviar su boca.
•Evite algunas comidas y bebidas como: jugos cítricos, comidas y condimentos picantes, tomate y salsas de tomate tipo Kétchup, comidas muy saladas o comidas ásperas.

BOCA SECA

•Tomar pequeños sorbos de agua durante el día. Llevar consigo una botellita de agua.
•Consuma alimentos y bebidas que ayudan a producir más saliva. Por ejemplo, consumo de bebidas ácidas tipo limonada, dulces tipo caramelos duros sin azucares añadidos, helado o trocitos de hielo. Las bebidas ácidas debe evitarlas si tiene irritación o llagas en boca o garganta.
•Tome comidas con poco volumen, masticando bien los alimentos.
•Evitar bebidas alcohólicas, producen más sequedad bucal, y limitar las bebidas con cafeína (café, refrescos de cola y energéticas).
•Mantener una buena higiene bucal. Consulte cuidados con su odontólogo.

Adaptado de Rodota LP. Nutrición clínica y Dietoterapia. 2 ed. Buenos Aires: Editorial Panamericana;2019

TESTIMONIOS

Cristina Palacín

Mi leucemia

Mi nombre es Cristina y hace dos años me diagnosticaron Leucemia aguda monoplástica a los 48 años.
El 22 de junio de 2018 ingresaba de urgencia ya que mis analíticas delataban que algo iba muy mal. Meses previos a esos análisis, me encontraba muy cansada , sin fuerzas , con problemas en mis encías a causa de una bacteria y con una contractura muy fuerte en el cuello. Luego entendería que todo ello eran síntomas de mi enfermedad y mi cuerpo lanzaba alarmas de socorro. Varios días más tarde de mi ingreso , justo el día de mi cumpleaños, me dijeron que tenía leucemia y yo me quedé en shock , sin poder reaccionar ni decir una palabra.
Cómo era posible que una persona tan sana, y activa como yo pudiera tener algo así. Siempre había presumido de salud y en un instante la había perdido, sintiendo un inmenso miedo y terror dentro de mí. Abracé a mi marido y lloré durante horas sin consuelo pero ambos decidimos luchar y no perder la esperanza ni un solo segundo. Tengo dos hijas de 14 y 12 años y ellas han sido el talismán para mantenerme fuerte y positiva .



Por fin, pasó el tiempo y empecé a ser yo de nuevo. Dejé de tomar medicación y mi cuerpo volvía a ser , al igual que mi cabeza. El verano del 2020 fue mi recuperación total . Los músculos y las articulaciones era de lo que más sufría, pero gracias a la natación y poder hacer algo de ejercicio , mi vida se está estabilizando y puedo decir que estoy completamente curada. Todas las analíticas me van saliendo fenomenal y pienso que he superado este difícil reto y vuelvo a ser feliz.

Empecé el tratamiento enseguida con muchas transfusiones de sangre y plaquetas. Mi primer ingreso fue de un mes donde me pusieron quimio y me afectó sobre todo al intestino, de forma que no pude comer durante 5 días. Fue muy duro pero poco a poco empecé a comer caldos y natillas y mis defensas subían despacio. La mejor noticia que recibí fue que mi hermana era compatible al 100% conmigo, y me podían hacer un trasplante. Ese día fue el más feliz de mi vida y vi una luz al final del túnel gracias a mi hermana Susana , que tiene dos años menos que yo , y me iba a devolver la vida, a la cual adoro. Por fin pude salir dos semanas , y me marché directamente a una casita que tenemos en un pueblo , y es mi balneario. Allí descansé y respiré aire sano .

Tuve dos ingresos más, con quimio y mi cuerpo iba tolerando bien los tratamientos.
Yo misma me sorprendía de cómo iba evolucionando y ponía todo mi empeño en comer mucho para subir defensas. El trasplante funcionó de maravilla y me lo hicieron en la cámara, aislada completamente. Pasé un mes muy duro , sin poder tocar a mis seres queridos, pero seguía fuerte y alegre para poder estar con ellos .

Por fin, llegó el día de marcharme a casa, no deseaba otra cosa, pero me llevé conmigo la enfermedad de EICH, injerto contra huésped. Mis hematólogas decían que era algo bueno porque mis nuevas células estaban luchando para instalarse en mi cuerpo. Yo sentía que tenían una batalla campal y hasta les hablaba para que terminase esa lucha. Durante dos meses sufrí mucho con mi piel porque nunca había vivido nada igual. Me pelé completamente y mi cuerpo , literalmente, se secó. Necesitaba muchísima hidratación , tanto por fuera como por dentro, y mis hijas me ayudaban a darme cremas y curarme. La cortisona me ayudó a soportar el dolor , pero tenía otros inconvenientes como la hiperactividad y la hinchazón.

MI FAMILIA

Fue mi mayor apoyo. Toda mi familia , tanto la mía como la de mi marido, me han demostrado que somos una piña y gracias a ellos he podido superar esta enfermedad. Marcos, mi marido , ha sido mi alegría y mi chute de energía diario. Su ánimo y su buen humor hacía que perdiera los miedos . Mi madre ha sufrido mucho y me ha ayudado con mis hijas y mis sobrinos, pasando con ellas el verano en el pueblo y animándonos con mucho cariño para que no se preocupasen, al igual que mi hermano David.
Pero el agradecimiento a mi hermana es tan grande que no tengo palabras , más que de mucho cariño. Siempre ha tenido miedo a las agujas y a los médicos, pero no ha dudado ni un segundo en darme sus células para curarme .

MI ACTITUD

Me he sentido tan querida , que lo que siento es agradecimiento a todos mis amigos por ese cariño incondicional que me han dado.
Nunca sabes lo fuerte que eres hasta que te pasa algo así. Es muy cierto, y en mi caso he de reconocer que no he perdido la sonrisa en toda mi enfermedad , sólo por no preocupar a mis seres queridos. Mis hijas eran mi luz y me hacían una radiografía cada vez que venían a verme al hospital, buscando algo que les ocultaba. Sólo por ellas me mantenía fuerte y capaz de vencerlo todo.

ENFERMER@S MÉDIC@S

Quiero agradecer a mis hematólogas: Liset, Beatriz e Isabel cuantísimo me han ayudado y lo segura que me han hecho sentir. Son unas grandes profesionales y estoy muy agradecida.

TESTIMONIOS

Juan Antonio Martos "El Pirata"

Anzuelos para el Alma, a la pesca del sentir

Este espacio radiofónico de una hora de duración, está dedicado a dar un repaso mediante la lectura y análisis de artículos, libros, cuentos y diverso material escrito, a nuestros conflictos más frecuentes y los recursos con los que contamos para resolverlos, así como la necesidad de educar en valores en la cambiante sociedad actual a consecuencia de la crisis de identidad, de fe y de respeto a la convivencia, en base a la propia experiencia vivida y material publicado sobre estos temas.
Además, tendrá también reservado parte de este espacio cualquier iniciativa solidaria siempre con el fin de dar voz a colectivos que dediquen su tiempo a crear un mundo mejor y más humano.
Mi tripulación está formada por personas con gran valor humano y especializados en diversas materias como Psicología Clínica, Yoga, uso y utilización de equipos de comunicación y multimedia 2.0 más los invitados que aportan todo su conocimiento y experiencia. Importantísima es la participación del oyente creando, de esta manera, un ambiente con alto grado de confianza, autoestima, involucración, complicidad y con el denominador común en LA PESCA DEL SENTIR.

Tenemos el derecho y la obligación de invertir en nosotros mismos y potenciar nuestros recursos.
Mi preparación está basada, en conocimientos adquiridos en la formación continuada sobre diversas materias como Inteligencia Emocional, Habilidades Sociales, Liderazgo, Coaching, Resolución de conflictos, Mediación, locución y actor de doblaje y, básicamente, de la experiencia personal en mi permanente acción, siempre solidaria, enfocando la falta de valores en la actualidad como objetivo prioritario desde diversos contextos y puntos de observación.
Tenemos el derecho y la obligación de invertir en nosotros mismos y potenciar nuestros recursos ya que vivimos en tiempos de enorme complejidad.

Casi todo ha cambiado drásticamente respecto a modelos anteriores: La sociedad, la familia, el trabajo, la pareja, la comunicación…Y nos vemos obligados a hacer intensos ejercicios de adaptación en varios frentes que dislocan el equilibrio psíquico de muchas personas. De ahí las epidemias de neurosis, ansiedades, angustias y depresiones. Es muy importante contar con recursos para prevenir o afrontar los desajustes.
Ya nadie debería dudar de que ir a los profesionales, psiquiatras o psicólogos, no es una vergüenza propia de locos, sino una sensata decisión de los más cuerdos. Como leer libros de autoayuda, hacer un curso para vencer los miedos o desahogarse con los amigos y familiares. Todo menos quedarnos paralizados, incomunicados, indefensos, resignados ante los problemas, personales o importados.

Además, considero muy importante, utilizar este programa para dar voz a quien lo considere oportuno,siempre que sea para aportar herramientas para la creación de un mundo más humano. Propongo una educación basada en lo afectivo y sentimental en contra de la educación basada en la competencia y meramente instrumental, administrativa y gerencial.
Considero una necesidad imperiosa el repaso del significado de varios de los valores y contra-valores a tener en cuenta para evitar o reducir, en medida de lo posible, la existencia de crisis en lo referente a la identidad del ser humano como individuo único y exclusivo, así mismo en la carencia palpable del respeto a nuestros semejantes, como la ausencia de un sentido claro de pertenencia y proyectos comunes en la sociedad en la que convivimos.
La desorientación y hasta confusión, podría decirse, en el desarrollo de un proyecto individual y grupal para una óptima convivencia es motivo para unir fuerzas y caminar hacia una sociedad basada en el respeto hacia el individuo y su sentir, deshaciendo el conflicto entre EL SER (como individualidad con identidad propia) Y EL DEBER SER (lo impuesto al individuo) y EL HACER Y EL SABER HACER.

En definitiva, **ANZUELOS PARA EL ALMA**, es la realización del sueño de un auténtico loco que navega con su propio rumbo por los mares de la vida ignorando lo impuesto por falsos cuerdos y que su único destino es APORTAR SU SENTIR PARA LA CONSECUCIÓN DE UN MUNDO BASADO EN EL RESPETO, LA TOLERANCIA Y LA SOLIDARIDAD.

Con la esperanza de que sea del agrado de todos ustedes, agradeciendo de antemano su atención, participación, seguimiento y con la seguridad de que les será de positiva aportación en su día a día, les envío un cordial saludo y por qué no, un abrazo al alma.





TESTIMONIOS

Juan José Clavería

HERALDO
DE ARAGON

Estar con tus seres queridos, esto es la vida

Pues sí. Este tiempo de confinamiento nos brinda la oportunidad de estar muchas horas con la persona que hemos elegido para compartir nuestra vida, también, con esos hijos que hemos decidido tener. Y, por supuesto, con nosotros mismos, estableciendo un diálogo con lo más profundo de nuestro ser, a pesar de la televisión, la radio e internet. Y eso es la vida, lo que de verdad importa, lo esencial. Vivir es esto, no le deis más vueltas. Es estar con tus seres queridos el máximo de tiempo y destinar una parte a estar contigo mismo. A esta reflexión llegué hace varios años después de lecturas, introspección y conversaciones varias. Estos días pueden servir para disfrutar de esos seres tan queridos, y a los que, por diferentes motivos, no les destinamos el tiempo que requieren ni mantenemos con ellos conversaciones.

También se puede aprovechar para hacer un replanteamiento de nuestros objetivos vitales, un repaso a lo hecho en la vida, y a lo mejor decidir cambios profundos. De repente han desaparecido buena parte de las actividades que disfrazan nuestra existencia, porque pese a todo el tiempo que pasamos en ellas no son más que vías de escape de lo importante. El ocio del que disfrutamos estos días en nuestras casas también nos aparta de la esencia. Por último, quiero compartir un descubrimiento, por si es de ayuda, que hice hace medio año aproximadamente, y que fue muy revelador: "Viniste a ser feliz, no te distraigas". Es un lema que está a la vista en colegios de las Escuelas Pías. Yo ya lo he integrado en mi vida. Con esta frase sencilla, simple quizás, he resuelto una cuestión que a menudo rondaba por mi cabeza y para la que no encontraba respuesta satisfactoria:
¿cuál es el sentido de mi vida? Gracias, escolapios.



TESTIMONIOS

Selene

Sanarte, solo lo puedes hacer tú

Últimamente estoy reflexiva. No he pensado mucho en lo que me pasó, por lo menos desde un punto obsesivo. Me permití soltar todos los miedos (que los tuve y aún hay alguna sombra que osa aparecer cerca de las revisiones o ante síntomas, olores que me recuerdan aunque sea vagamente que una vez tuve cáncer). Me permití olvidar lo negativo (no sin ponerle consciencia, presencia y algo de esfuerzo). Y me quedé con lo positivo, que lo hubo y mucho.

Empiezo. Soy Selene. Actualmente tengo 32 años. Hace unos años (no se cuántos) fui al médico por lo que yo creía era una alergia y la respuesta fue: te quedas ingresada, te hemos visto algo en un pulmón. En ese momento, el doctor, muy sensible, nos dejó a solas a mi pareja y a mí. No sé cuánto tiempo estuvimos en el box. No sé cuántas veces nos miramos ni qué pensé. Solo recuerdo el silencio. Denso. Lleno de miedos, de susto, de rabia, de incomprensión, de cariño… Estaba en shock. Al subir a la habitación tuve que hacer lo más difícil de todo el proceso: llamar a mis padres y decirles que aunque ellos no sabían nada, había ido al médico y tenía algo en un pulmón. Y luego esperar a que vinieran desde el pueblo con el susto en el cuerpo. Del resto de ese día guardo un recuerdo maravilloso. Mis padres llegaron bien. A quien llamé después fue a mi mejor amiga y la tarde la pasamos en una terraza de una habitación del Royo Villanova, al sol, las personas más cercanas a mí. Llorando a ratos, gritando y blasfemando bastante, riéndonos y sobre todo dándonos sostén. Todas las personas que estábamos en esa terraza teníamos que digerir la noticia y lo hicimos, juntos.

Pocos días después (tenemos una sanidad mejorable pero increíble y yo era muy joven), tras mucho insistir porque el diagnóstico no era firme, la médica internista me dijo que tenía toda la pinta de linfoma. Mi respuesta a esto marcaría todo mi proceso: ¿Y eso cómo se cura? -Pues me imagino que te pondrán quimio. - ¡Ah! O sea que es cáncer. No había escuchado la palabra linfoma en mi vida.

A partir de ese momento ya tenía un objetivo: sanar. Y me centré en aquello que podía controlar. El lenguaje, la disposición y la actitud, la alimentación, la compañía, el cuidado y autocuidado…

Decidí conscientemente cómo quería pasar ese tiempo. Tuve muy claro que el lenguaje bélico queacompaña al cáncer no me representaba. Tuve claro que no iba a luchar porque no me veía capaz de aguantar en pie de guerra un año cuando no había estado en guerra nunca. Tuve claro que en una guerra siempre hay uno que gana y uno que pierde y en mi caso no quería dar opción. Tuve claro que el cáncer era mío, eran mis células, mi cuerpo, mi respuesta y no iba a luchar contra mí misma, m iba a quererme todavía más.



Algunas personas no entendieron que no fuera a luchar. Y me preguntaron: ¿Pero si no vas a luchar qué vas a hacer? ¿Sentarte en un rincón a llorar?. Mi respuesta fue clara: No, voy a disfrutar de todo el proceso. Y eso hice. El recuerdo que tengo de ese tiempo es precioso. ¿Quiere decir eso que fue fácil, que no hubo cosas desagradables y difíciles? No, quiere decir que todo lo disfruté.

Me centré en construir una red de apoyo a mi alrededor. Le tomé el pulso a mi familia y amistades más cercanas y con aquellas personas con las que en ese momento me sentía a gusto pasé tiempo, mucho, de calidad. Desayunos, barbacoas en la terraza, cenas, atardeceres, viajes, algún amanecer, bailes, charradicas… Construí, conjuntamente con mi pareja, un espacio cuidado de amor y mucha conversación que me permitió transitar todas las etapas que mi proceso de recuperación tuvo (desde la primera sesión de quimio a la última, los pet-tacs, las consultas, los ingresos, las nauseas, la pérdida del pelo, los miedos) con un ánimo parecido al que tienes cuando emprendes un viaje a un lugar desconocido que sabes que te va a gustar pero no sabes cuánto te va a costar llegar.

Me empeñé en que todo lo que nos iba a traer el cáncer iba a ser bueno. Y así fue. Cambié mi trabajo, a mi pareja le ascendieron en gran parte por cómo gestionó la combinación de cuidarme y atender a su trabajo, nos trajo tiempo juntos y en familia, experiencias...

"Me empeñé en que todo lo que nos iba a traer el cáncer iba a ser bueno. Y así fue".

Hice muchas, muchas, muchas bromas sobre mi cáncer (algunas de mal gusto pero ¡oye! Para algo era mío) que muchas personas no entendieron. Pero me dio igual. Bromear con mi cáncer me permitía hacerlo cotidiano, manejable, pequeño. Tome una decisión, al principio. Yo me iba a encargar de lo que sabía, de cuidarme, de mimarme, de apoyarme en las personas que me querían y que yo quería tener a mi lado, pero también iba a abandonarme, a confiar ciegamente en los profesionales que se iban a encargar de lo que yo no sabía: curar mi cuerpo.

Di un salto de fe. Nunca fui a una consulta sola, pregunté todo pero siempre desde el convencimiento más íntimo de que todos los profesionales que se me ponían en el proceso eran justo lo que necesitaba. De sanarme al resto de niveles me encargué yo.

Antes de cada sesión, de camino, recuerdo concentrarme y solo pensar: voy al sitio donde me voy a curar. Con la vía ya puesta mientras solo entraba suero recuerdo cerrar los ojos y concentrarme pensando: esto es lo mejor para mí, me va a sentar genial, es justo lo que necesito

Todo esto entre arcada y arcada. Pero mientras tanto no pensaba en otras cosas más negativas.

Descubrí pronto que los antiémeticos suponían para mí media hora más en el hospital y las mismas náuseas. Y que en cambio irme a mi casa, comerme un plato de espaguettis sin ganas y luego vomitarlos me calmaba para todo el día.

Recuerdo las náuseas el día que iba a que me dijesen que todo había pasado ya. Que estaba en remisión completa. Y el esfuerzo por asociar las lágrimas de alegría de mi pareja y mis padres, mis saltos, la sensación de alegría desmedida a ese espacio. Nunca más me han dado nauseas al ir a las revisiones. Voy y solo recuerdo la felicidad de saberme sana de nuevo.

Recuerdo sesiones de quimio aguantándome la risa por no molestar al resto y sesiones en las que desde antes de entrar al hospital de día ya me entraban náuseas.

La incertidumbre de no saber y la preparación mental previa necesaria cuando ya sabía lo que me esperaba. Recuerdo las charradas con la mujer que vendía las revistas en el hospital. Lo maja que fue al echarle litros de perfume a un ramo de flores de madera que mi pareja me compró y lo bonitas que quedaban al otro lado de la ventana del hospital porque yo no podía ni acercármelas sin vomitar por el efecto potenciador del olfato que tiene la quimio. Y lo que nos hizo reír la buena voluntad de la señora. Y decidí, muy pronto, que no iba a volver al trabajo en el que estaba. Que quería aportar más, hacer más, sentir que mi vida contaba más. Y desde que me curé, porque no estoy en remisión completa, yo estoy curada mientras no se demuestre lo contrario, y así se lo recuerdo a mi médico cada vez que me da oportunidad, me dedico a acompañar a otras personas, familias, sistemas a transitar por procesos similares de una forma más positiva con mi proyecto: Copiloto Emocional. Sacando a relucir todos las herramientas que todas las personas tenemos ocultas y que solo salen a la luz cuando las necesitamos. Ayudo a sanar. Porque el médico te cura, por supuesto, pero sanarte solo lo puedes hacer tú.

TESTIMONIOS

Sara Lafuente

Donar sangre, donar médula, donar plasma

"La Donación de Plasma con anticuerpos Covid es un tipo de donación que esta salvando a muchas personas de la enfermedad en esta pandemia, un acto sencillo y en el que además se puede aprovechar para inscribirse como posible donante de médula.

DOS EN UNO. Si donas plasma inscríbete como posible donante de médula en el mismo momento, Sara así lo hizo".

Si me hubiesen dicho hace unos años que este 2020 empezaría el año donando sangre y lo terminaría donando plasma e inscribiéndome como donante de médula ósea, no me lo hubiese imaginado. Toda mi vida he tenido pánico a las agujas y lo sigo teniendo pero el sentimiento de satisfacción de estar ayudando realmente a salvar una vida me ha llevado a enfrentar mis miedos.

¿Cuál es mi historia?

En el 2018 le diagnosticaron a mi hermana aplasia medular, fueron momentos muy duros y llenos de miedo en los que vi a mi hermana recibir el regalo de la vida de otras personas a través de transfusiones de plaquetas y de sangre. Desafortunadamente no fui compatible para un trasplante de medula ósea con mi hermana pero fue entonces donde entendí la importancia que tiene donar.

Después de informarme decidí comenzar donando sangre en la primera campaña de donación del año, un acto altruista que me lleno de fuerza. Este verano tras pasar la COVID-19 me enteré de que se podía donar plasma y ayudar a otras personas a combatir la enfermedad. La donación se realiza por aféresis, es indolora y me sentí muy protegida y acompañada en todo momento por el equipo de donación del banco de sangre.

DONA PLASMA
DONA PLASMA
DONA PLASMA
DONA PLASMA



DONA PLASMA
DONA PLASMA
DONA PLASMA
DONA PLASMA

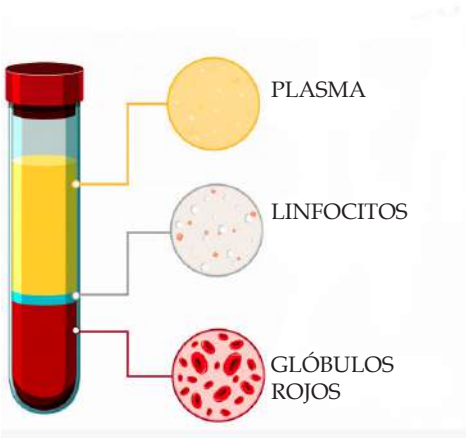
De nuevo esa sensación de estar haciendo algo realmente importante me invadió. Este mismo proceso es el que se realiza para la donación de medula ósea, fácil, rápido, indoloro y en el que haces un acto de verdadero amor por la vida. Ahora estoy inscrita como donante de medula ósea y no tengo miedo, sólo deseo poder ayudar a alguien a salvar su vida con un gesto tan simple como donar un poco de la mía.

Espero que este testimonio que estás leyendo te de la fuerza y el impulso que necesitas para hacerte donante de médula ósea. **DONA PLASMA, DONA MÉDULA, ¡DONA VIDA!.**



CÓMO DONAR PLASMA

El plasma es el líquido de la sangre por el cual cirulan nuestras defensas. Ayuda a detener hemorragias en los accidentes graves, y sirve para fabricar medicamentos para algunas enfermedades como por ejemplo el coronavirus. El plasma no puede crearse en un laboratorio ni producirse sintéticamente. Los donantes voluntarios de plasma hacen posibles dichos medicamentos.



La donación de plasma hiperinmune se realiza mediante la técnica de plasmaféresis, que consiste en la separación de los componentes sanguíneos durante el proceso de donación de sangre.

Un proceso muy parecido a la donación de células madre sanguineas (médula ósea), si eres de los afortunados que puedes donar plasma, aprovecha para inscribirte como posible donante de médula en el mismo momento, solo tendrás que leer y rellenar un consentimiento informado y dejar que te cojan un tubito de sangre para su tipaje y posterior envío al R.E.D.M.O. (Registro Español de Donante de Médula Ósea) a la espera de que aparezca un enfermo/receptor compatible y si así fuera uno de los procesos es por AFÉRESIS como la donación de plasma.

REQUISITOS



Puedes dar plasma si tienes entre 18 y 70 años, pesas más de 50 kilos y te encuentras bien de salud.



La donación dura unos 45 minutos. Como el plasma es en su mayor parte agua, la recuperación del donante es muy rápida y las donaciones pueden ser más frecuentes., hasta 24 veces en un año.



Una vez has dado plasma, tienes que esperar un mínimo de 15 días para la próxima donación. Pero si has dado sangre, deberás esperar 2 meses.

COVID-19

Ahora con la situación de la COVID-19, se ha pedido la solidaridad de personas que hayan pasado el virus y que hayan creado anticuerpos con el objetivo de ayudar a otros pacientes.

Es por ello que los pacientes que acudan hayan pasado más de 28 días desde el alta.

Además se recomienda realizar dos donaciones como mínimo para que se pueda utilizar el plasma.

Qué fácil y con qué poquito podemos salvar vidas.
ANÍMATE! Y no te olvides de DONAR MÉDULA





BICIEVA



BICIEVA



BICIEVA

Hola, me llamo Eva y soy ciclista urbana. El nombre y apellido de mi enfermedad es el Mieloma Múltiple. A mi siempre me ha gustado saber la etimología de las palabras… En este caso el prefijo "Miel" significa médula y el sufijo "oma" significa tumor o neoplasia. Pero yo prefiero quedarme con la miel producida por las abejas, a partir del néctar de las flores, ese fluido dulce que no amarga y que es glorioso para quien lo saborea.

Hacía dos años que no montaba en mi bicicleta y en el mes de mayo en plena Pandemia cuando se nos permitió salir a hacer deporte, decidí coger la Bici para realizar "Paseos culturales por la ciudad" y compartirlos con mi grupo de WhatsApp Café Tertulia Dona Médula, con textos y fotografías alusivas a diferentes y variados rincones de Zaragoza.

Cada mañana me reinventaba a mis misma y sacaba fuerzas de flaqueza para sentirme útil. Una voz interior me decía: "Eva, levántate y pedalea". Y así lo hice sin fallar un solo día durante un mes para cumplir el propósito que "hace mas el que quiere que el que puede".Agradezco la paciencia que han tenido mis compañeros de recibirme cada mañana con un cariño reciproco. Hemos compartido alma, corazón y vida.

"La bicicleta es una solución sencilla, para algunos de los problemas mas complicados que tiene el mundo".

Eva Trullén Pascual

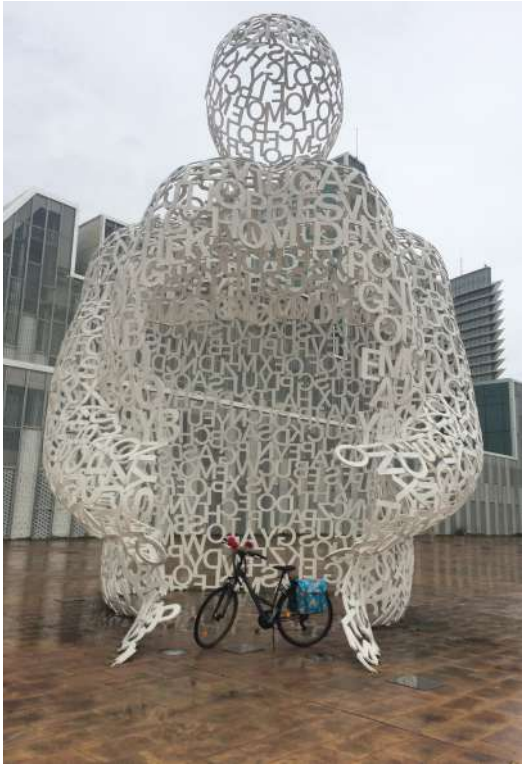


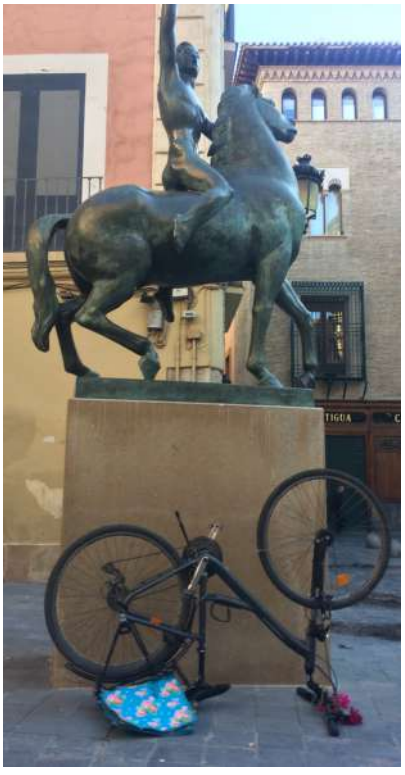





Tercer Milenio
río Ebro









#medulerosviajeros2020

Huella a huella, nuestros amigos MEDULEROS han seguido dejándo partes nuestras por todo el mundo:

ROMA, ITALIA



MORATALLA (MURCIA)



ARRÉS, HUESCA





CASTELLÓN



DINÓPOLIS (TERUEL)





MENORCA (ISLAS BALEARES)

LORET DEL MAR (GERONA)





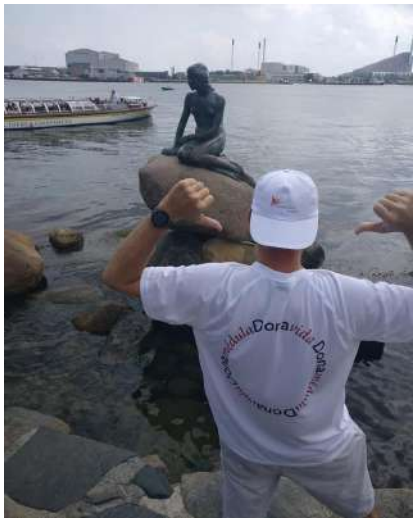
SOMO, CANTABRIA



PIRINEO ARAGONÉS



COPENHAGUE, DINAMARCA



Jornadas Solidarias HERCO

El 19 de septiembre se celebró el Día del Donante de Médula y, precisamente por estas fechas, hubiéramos llevado a cabo nuestra VII Jornada Solidaria de Herco y Dona Médula Aragón. Sin embargo, debido a la pandemia, ha sido otro de los eventos que hemos tenido que cancelar en nuestra agenda por responsabilidad con nuestra sociedad. Una jornada en la que no hubieran faltado talleres, sorteos y sorpresas para toda la familia, como la visita de los personajes de Star Wars.
No obstante, queremos aprovechar para repasar el éxito que han tenido las anteriores ediciones y cómo la Asociación de Dona Médula sigue necesitando de la ayuda de todos para salvar vidas.
Sin la ayuda desinteresada de nuestros colaboradores y la participación de nuestros clientes, las cifras conseguidas en estos años no hubieran sido posibles. Por eso, es un orgullo hacer este repaso en el tiempo y poder dar las gracias a todas las personas que de algún modo estuvieron presentes en alguna de estas 6 ediciones.

2014

Celebramos la Jornada Solidaria de Deporte, Salud y Bricolaje, en la que se hicieron 28 donaciones de sangre y 3 registros de donación de médula. En esta ocasión, por falta de tiempo, algunas extracciones no pudieron realizarse, pero aun así, nos sentimos orgullosos por los resultados.



2016

Cambiamos la fecha de nuestra III Jornada Solidaria, para que coincidiera con la celebración del Día del Donante de Médula. Se consiguieron 4 registros en el REDMO y 18 donaciones de sangre. Aunque fue el año que activamente se consiguieron menos donaciones, tuvimos mucha afluencia de público que salieron de nuestro evento concienciados de lo fácil que puede ser para cada uno de nosotros salvar una vida.



2015

Repetimos nuestra II Jornada Solidaria, y aunque en este caso las donaciones de sangre fueron similares al año anterior (21 en total), conseguimos 11 registros en el REDMO (Registro Europeo de Donantes de Médula Ósea).





2018

No pudimos batir el récord del año anterior, pero en la que todos disfrutamos de talleres, juegos, regalos y muchas sorpresas bajo el lema "¡hazte donante!". Conseguimos 25 donaciones de sangre y 6 registros en el REDMO, cifras que no están nada mal y que igualmente ayudaron a salvar vidas.



2017

Se nos llena la boca al decir que fue un éxito rotundo. Por un lado, se consiguieron 33 nuevos donantes de sangre y 17 personas se comprometieron con Dona Médula Aragón. No pudieron faltar, como otros años, nuestros talleres para los más pequeños de la casa y en esta edición estuvimos acompañados por unos invitados de "otra galaxia", los personajes de Star Wars.



2019

El 21 de septiembre fue una de las jornadas donde más donaciones de sangre conseguimos: 30 en total. Con respecto al registro de donantes en el REDMO se obtuvieron 2, pero fueron muchos los participantes que pasaron por la mesa a pedir información. Muchos casos, no pudieron formalizar el registro por exceder de la edad que se precisa para ser donante de médula: 40 años.

Esperamos que en el año 2021 podamos celebrar nuestra séptima edición y seguir contribuyendo junto a Dona Médula Aragón en la labor de promoción y sensibilización de la donación de sangre y de médula ósea.

Carlos Sánchez Martín (Director Gerente de Sum. Herco)

OTROS EVENTOS

ASAMBLEA ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA

El 25 de Febrero de 2020 celebramos nuestra asamblea anual, se presentó a nuestros socios la memoria y gastos del 2019 y presupuesto 2020. También se renovó y presentó en la asamblea la nueva junta directiva compuesta por:



José González Pueyo	Presidente
Miguel Ángel Cristóbal	Vicepresidente
Gloria Torre	Secretaria
Juan José Clavería	Tesorero
Teresa Pérez	Vocal
Eva Lafuente	Vocal
Elena Marquina	Vocal



SOCIA DE HONOR

Este año nuestro reconocimiento fue para MADALINA PANTI, maquetadora y diseñadora de nuestra revista "Una Esperanza Compartida".
Todo nuestro agradecimiento y cariño, gracias por tu compromiso y trabajo solidario.

IMPARABLES 2020

Este hubiera sido el 9º año consecutivo en el que se habría celebrado la cita anual de "Imparables" organizado en toda España por la Fundación Josep Carreras y Dona Médula como todas las anteriores ediciones habría participado y salido a la calle en este evento tan bonito y solidario, como es la lucha contra la leucemia.
Lógicamente por los problemas sanitarios no se pudo celebrar, pero la Fundación J. Carreras organizó una serie de talleres, charlas y entrevistas de forma online para de alguna manera mantener unidos a todos los "imparables", participamos activamente como no podía ser de otra manera esperando que en el 2021 podamos volver a reunirnos con nuestros compañeros imparables. Gracias F. Josep Carreras.



OTROS EVENTOS



CONGRESOS, CHARLAS Y TALLERES ONLINE

Participamos en los Congresos de A.E.C.C., donde impartimos nuestra charla online, en el congreso de GEPAC y hemos estado presentes en todo tipo de webwiners.

REDES SOCIALES Y COMUNICACIÓN

Seguimos muy activos en nuestras redes sociales, además de *Instagram* (Raquel) y *Twitter* (Cristina) , en *Facebook* donde hemos alcanzado los 3500 seguidores.

Mantenemos actualizada nuestra página web.,tenemos informados a nuestros socios, simpatizantes y colaboradores por mails, y estamos en contacto con los participantes en nuestros talleres por WhatsApp, medio que también empleamos para organizarnos con nuestros voluntarios.



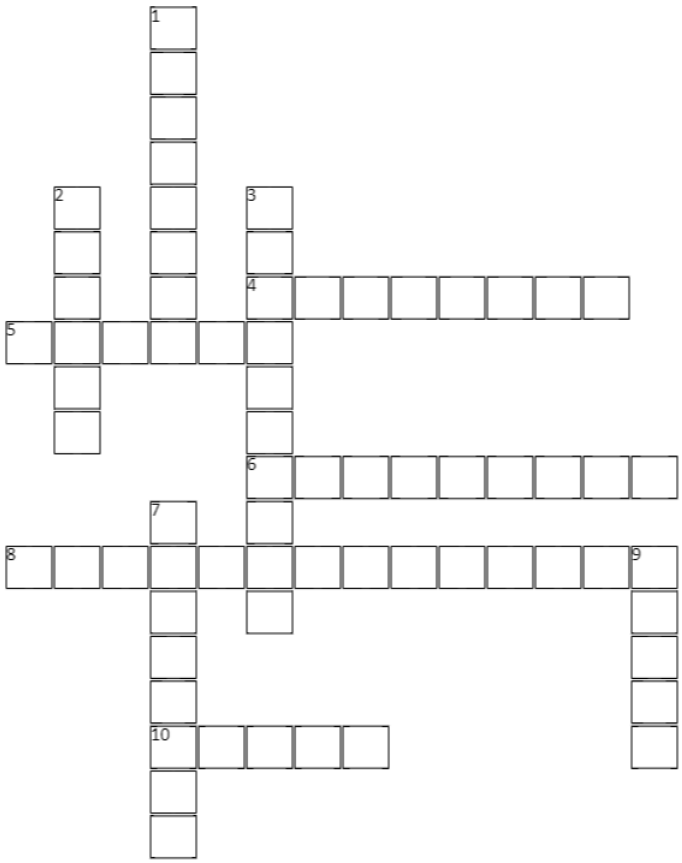


AGRADECIMIENTOS

Agradecer a **ANGUERA & ASOCIADOS**, por su apoyo y comprensión en estos días tan complicados de la Crisis Sanitaria.

Crucigrama Dona Médula

¡Juega con nosotros!



4- Aféresis
5- Huesos
6-Alogénico
8-Compatibilidad
10-REDMO

1-Hematíes
2-Médula
3-Trasplante
7-Epidural
9-Donar

Horizontales

4 Procedimiento en el que se extrae sangre, se separan las células madre y se devuelve la sangre.

5 Donde se fabrican las células madre sanguíneas

6 Tipo de trasplante de un donante emparentado que no es gemelo del paciente

8 Proceso mediante el cual se analizan muestras de sangre o tejido para determinar los HLA

10 Siglas del registro español de donantes de dona médula

Verticales

1 Oro nombre para nombrar los góbulos rojos

2 Tejido suave y esponjoso que se encuentra en el centro de la mayoría de los huesos

3 Acción que consiste en trasplantar una parte de un tejido o un órgano

7 Un tipo de anestesia que se puede dar en la extracción de dona médula

9 Ofrecer una cosa a alguien de forma voluntaria

Siempre en nuestro recuerdo

El 2020 siempre lo recordaremos como el año en el que apareció la pandemia que tanto cambió nuestras vidas.
Para la asociación fue un año especialmente duro, tres de nuestros compañeros más cercanos no pudieron superar sus enfermedades y nos dejaron.

Como dice la canción de Jarabe de Palo, nos dieron su amistad, su compañía, su alegría, sus ganas de vivir y la fuerza para superarnos día a día, por lo que les estaremos siempre agradecidos.

Siempre estaréis con nosotros en nuestro recuerdo. D.E.P.

Dona Médula Aragón

JARABE DE PALO- ESO QUE TÚ ME DAS



Eso que tú me das
Es mucho más de lo que pido
Todo lo que me das
Es lo que ahora necesito
Eso que tú me das
No creo lo tenga merecido
Todo lo que me das
Te estaré siempre agradecido
Así que gracias por estar
Por tu amistad y tu compañía
Eres lo, lo mejor que me ha dado la vida
Por todo lo que recibí
Estar aquí vale la pena
Gracias a ti seguí
Remando contra la marea
Con todo lo que recibí
Ahora sé que no estoy solo
Ahora te tengo a ti
Amigo mío, mi tesoro
Así que gracias por estar
Por tu amistad y tu compañía
Eres lo, lo mejor que me ha dado la vida
Todo te lo voy a dar
Por tu calidad, por tu alegría
Me ayudaste a remontar

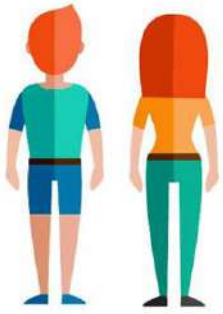
¡Ayuda a los demás practicando voluntariado!



Recibirás un curso de formación de voluntariado general y específico de Dona Médula Aragón.

Además si estudias en la Universidad de Zaragoza, podrás conseguir hasta 2 créditos al año.

¿Quieres ser voluntari@? Infórmate!



Manda un email con tus datos a:
voluntarios@donamedula.org

Youtube
medulaaragon
DonaMedulaAragon
@Dmedularagon

Asociación Donamédula Aragón

www.donamedula.org

TU COLABORACIÓN ES IMPORTANTE

Tienda solidaria



Camiseta logo para hombre o mujer

10€



Gorra

5€



Libro de J.J. Clavería "Mi lucha contra la leucemia"

25€



Recordatorio Boda

3€



Mochila

5€



Pulsera Logo Plata

15€

¡¡ SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES !!

Dona Médula Aragón @Dmedularagon @medulaaragon

HAZ TU DONATIVO

Para hacer un donativo, puedes elegir uno de los siguientes números de cuenta:



BANTIERRA:	ES16	3191	0001	7253	0510	9620
IBERCAJA:	ES68	2085	5218	1503	3208	7808
LA CAIXA:	ES47	2100	3867	6202	0019	3994

Gracias por vuestra colaboración, con el DONATIVO aportado, estáis colaborando a financiar nuestro SERVICIO DE ATENCIÓN PSICO-SOCIAL (GRATUITO PARA SOCIOS Y FAMILIARES)

- INSCRIPCIÓN A LA ASOCIACIÓN -

(Enviar sobre cerrado a DONA MÉDULA ARAGÓN | C/. Allué Salvador, 11 - Oficina | 50001 ZARAGOZA

Nombre y Apellidos _____ D.N.I. _____

Dirección _____

Localidad _____ C.P. _____ Provincia _____

Móvil _____ Fijo _____ E-mail _____

Tipo de Donación Trimestral ☐ Semestral ☐ Anual ☐

CANTIDAD _____ €

Por la presente autorizo expresamente a la Asociación Dona Médula Aragón, hasta nueva orden para que carguen, en mi cuenta el pago de los recibos que les presentará en mi nombre.

CUENTA BANCARIA	IBAN	ENTIDAD	OFICINA	DC	NÚMERO DE CUENTA
	ES				

NOMBRE Y APELLIDOS DEL TITULAR DE LA CUENTA _____

EN _____ A _____ DE _____ DE 20 ☐

FIRMA DEL TITULAR DE LA CUENTA O LIBRETA:

- AVISO LEGAL -

De acuerdo con la LO 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal le informamos que los datos que usted facilita al suscribirse a la Asociación Dona Médula Aragón, quedan incorporados a un fichero titularidad de la Asociación Dona Médula Aragón con la finalidad de atender su solicitud, el fichero será tratado de manera confidencial, para uso exlusivo de la propia Asociación, para su gestión, administración y mantenimiento de la misma. Sus datos no serán cedidos a terceros salvo que la Ley lo permita o lo exija expresamente.
Sin perjuicio de ello, usted tiene la posibilidad de ejercitar sus derechos de acceso, rectificación y cancelación, en relación a sus datos personales, en cualquier momento enviando una comunicación con su petición, adjuntando fotocopia de su D.N.I. dirigida a la siguiente dirección:

ASOCIACIÓN DONA MÉDULA ARAGÓN | C/. Allué Salvador, 11 Oficina | 50001 ZARAGOZA o por mail a: aragon@donamedula.org

Donar es el mayor acto de
generosidad entre los seres humanos.

www.donamedula.org

C/ Allué Salvador 11, Oficina
50001 Zaragoza

876 70 69 34

aragon@donamedula.org