UNA ESPERANZA COMPARTIDA

REVISTA INFORMATIVA | NÚMERO 08



Donamédula Aragón

2022
2023

Sumario

03 CARTA AL LECTOR

04 SERVICIOS

07 ASÍ FUE EL AÑO 2022

21 ACTIVIDADES 2022 Y 2023

26 ASÍ FUE EL AÑO 2023

Carta al lector

Los años 2022 y 2023 han sido muy difíciles para la asociación en materia de recursos humanos, principalmente. Ese fue el motivo por el que el año pasado no realizamos la revista; no pudimos terminarla en una fecha adecuada para su distribución. Por este motivo, por vez primera, te presentamos el número 8 de esta publicación que comprende lo realizado en estos dos años. Para el siguiente número, deseamos recuperar la frecuencia anual.

La escasez de miembros de la junta rectora actual (en 2024 se renovará) y de voluntarios supone una carga adicional de trabajo al resto que condiciona la realización de actividades y tareas que requiere Dona Médula Aragón. Es cierto, necesitamos ayuda. Y desde esta carta te la pedimos. Si dispones de un poco de tiempo y lo quieres destinar a ayudar a los demás, te esperamos.

Tampoco hemos tenido en este tiempo la colaboración y el apoyo del Banco de Sangre y Tejidos de Aragón, centro de referencia en Aragón para la donación de médula ósea, para poder aumentar el número de inscritos en nuestra comunidad. Y en el servicio de hematología del Hospital Universitario Miguel Servet, adonde hemos acudido todos los martes de estos dos años a atender a los pacientes y familiares que lo necesitan, tampoco hemos tenido ni el sostén ni el aliento necesario de los responsables para poder ayudar más.
Sin embargo, en estos dos años hemos sentido el apoyo de la gente de la calle; cuando montamos una mesa informativa con nuestros productos, la mayoría de las personas se vuelcan con nosotros, se informan, compran y de esta manera nos financiamos y seguimos extendiendo el mensaje de esperanza: salvar vidas. Podrás ver todo lo realizado en las siguientes páginas.

El año 2024 lo afrontamos con optimismo, con ganas y esperanzados a que varios de vosotros os acerquéis a la sede para ayudarnos. A nivel institucional también se vislumbran nuevas oportunidades que intentaremos aprovechar. A pesar de todas las dificultades y las trabas de algunos, nosotros seguiremos, porque percibimos que muchos otros quieren ayudarnos, colaborar y nos animan a seguir. También, porque hay personas que nos necesitan y les queremos ayudar. Esa es nuestra brújula: aumentar el bienestar de las personas afectadas por una enfermedad de la médula ósea y sus familiares.

Además, porque somos maños, tozudos, constantes, trabajadores y resilientes, no reblaremos.

JUAN JOSÉ CLAVERÍA | MIEMBRO DE JUNTA RECTORA.

Servicios

Servicio de Psicología



Mi nombre es Marian Morón, y junto con mi equipo de psicólogos, estamos al frente del servicio de psicología de Dona Médula Aragón.

Estamos encantados de formar parte de este proyecto donde prestamos toda nuestra ayuda a las personas que lo estén necesitando. El proceso por el que pasan los pacientes de médula y sus familiares afecta además a la salud mental, y desde el minuto uno, entendemos cómo se encuentran y así brindamos las herramientas necesarias para llevar lo mejor posible el proceso. Estaremos encantados de poder ayudar a todos los socios que necesiten ayuda en salud mental.

MARIAN MORÓN | PSICÓLOGA
T. ASOCIACIÓN 876 706 934

Servicio de Atención Social



¡Hola! Soy Marta, trabajadora social de ADMA. Es un placer saludaros un año más estando al frente del área social de la entidad.

Este año quería acercaros un poquito más a las personas por las que hemos trabajado, trabajamos y trabajaremos día a día.

Tras el diagnóstico de una enfermedad de la médula ósea aparecen unas necesidades que van a repercutir en varios ámbitos de la persona:

-Relaciones sociales: la esfera social suele verse afectada, durante el tratamiento y posteriormente, por la pérdida de algunas actividades, de grupos de referencia, la estigmatización, el miedo a expresarse para evitar en los demás sentimientos de tristeza, produciéndose aislamiento social y con ello una transformación de sus habilidades sociales.

-Laboral: aparecen dificultades para mantener el ritmo laboral, como consecuencia del tratamiento, el impacto emocional puede dificultar el mantener el ritmo de trabajo. El cambio físico y fisiológico. Además, las políticas laborales actuales no favorecen la integración de las personas con discapacidad temporal o permanente y agravan la precariedad y la pérdida de poder adquisitivo.

-Formativo: a causa del tratamiento diario, las pruebas continuas, largos ingresos. En casos de personas más jóvenes existe también la falta de autonomía para los desplazamientos. Debilidad, cansancio y el agotamiento de la persona con enfermedad impide continuar la vida educativa de manera normalizada.

-Económico: se produce siempre una pérdida de capacidad económica por disminución de ingresos por la baja laboral, incremento de los gastos en medicación, desplazamientos, cambios de domicilio, dieta. Los miembros de la familia, suele ser común que tengan que modificar su situación laboral para cuidar a la persona enferma.

-Recursos: lentitud para acceder a la red de recursos, dificultad en la tramitación, resoluciones largas, listas de espera, desconocimiento, etc.

Estas situaciones generan alto nivel de estrés e inseguridad y dudas en la persona con la enfermedad y sus familiares.

Desde la intervención social de ADMA, trabajamos por la comprensión de estas situaciones para que nos permita implementar servicios y actividades para conseguir una mejor vivencia de estas realidades.

El año pasado se resolvieron 202 demandas sociales de 41 personas diferentes. Este año 2023 se han resuelto 289 demandas sociales de 45 personas diferentes.

La gran proporción de los pacientes han sido derivados por su especialista en hematología para dar respuesta a las necesidades sociales que se generan a causa de la enfermedad.

Y, ¿cómo hemos dado respuesta?

- Incidiendo en evitar el aislamiento social, recuperar y mantener las habilidades sociales y capacidades de nuestros usuarios y usuarias.

- Garantizando el acceso al tratamiento o su continuidad, en personas con riesgo de abandono por su situación socioeconómica.

- Asegurando el soporte emocional y apoyo mutuo entre iguales para facilitar el afrontamiento de la enfermedad tanto a pacientes, cuidadores y familiares.

- Facilitando el acceso a recursos del entorno de ámbito laboral, educativo, ocio y tiempo libre, etc.

- Informando y facilitando la tramitación de aquellos recursos que pudieran ser beneficiarios, y reduciendo el malestar e incertidumbre que genera su desconocimiento o imposibilidad de solicitarlos.

¡Gracias a todas las personas que estáis o habéis formado parte del servicio de atención social!

MARTA SIERRA | TRABAJADORA SOCIAL
T. ASOCIACIÓN 876 706 934

Así fue el año 2022

Suministros industriales HERCO y su Café Repair en DMA

SUMINISTROS INDUSTRIALES HERCO, S.A. considera que la calidad es un factor esencial para el éxito de la empresa y que cada persona de la organización es responsable de la función que realiza. La empresa, que fue fundada en 1967 con un espíritu innovador y lleno de entusiasmo, y que ha sido una de las pioneras que se especializó en el sector del suministro industrial, se ha ido desarrollando y evolucionando en un proceso de mejora continua.

El empeño y compromiso con nuestros clientes, nos ha impulsado a desarrollar un sistema de la Calidad conforme a la norma ISO 9001:2015 contando con la participación del equipo de *SUMINISTROS INDUSTRIALES HERCO, S.A.* Es evidente que para conseguir esta calidad, hacen falta acciones sistemáticas que no dejen al azar nada que sea previsible. Estas acciones se recogen en la información documentada del Sistema de Gestión de Calidad, conforme a lo establecido en los requisitos de la norma ISO 9001 vigente.

El viernes 3 de junio de 2022 de 17h a 19h se realizó por vez primera en nuestra asociación un ***Café Repair.***

Un café de reparación o cafetería de reparación es una reunión en la que la gente repara sus dispositivos domésticos eléctricos y mecánicos, ordenadores, bicicletas, ropa, etc. El concepto se originó en 2009 en Ámsterdam (Países Bajos). El 2 de marzo de 2010, se creó la Fundación de Cafetería de la Reparación. La fundación se formó para apoyar a grupos locales en todo el mundo a instaurar sus propias Cafeterías de Reparación. Desde entonces, el número de Cafeterías de Reparación ha crecido rápidamente. En marzo de 2016 se contabilizaron más de 1.000 Cafeterías de Reparación en todo el mundo, 327 en Holanda, 309 en Alemania, 22 en el Reino Unido, 21 en los EE. UU., 15 en Canadá, cuatro en Australia y uno en India.



Funciona a través de personas voluntarias que quieren ayudar a los demás y además compartir con otros su 'saber hacer' para extender conocimiento. En Zaragoza, *SUMINISTROS INDUSTRIALES HERCO, S.A.*, ***socio de honor de Dona Médula Aragón,*** lleva realizando esta actividad durante varios años y nos ofreció la posibilidad de realizar un café repair en nuestra sede.

Asistieron tres socios y el personal del café repair arregló de forma satisfactoria todos los artículos que se llevaron: una plancha de ropa por la que no salía el vapor, una tostadora con el dispositivo de introducir y sujetar el pan averiado, una radio antigua que no se escuchaba y una plancha para calentar y tostar el pan que no calentaba lo suficiente. Además, tomamos un rico café, compartimos conocimientos y mantuvimos una buena conversación variada.

¡SIN NINGÚN LUGAR A DUDAS, REPETIREMOS LA ACTIVIDAD!



Día del donante de órganos, células y tejidos.

El pasado 1 de junio se celebró el día internacional del donante de órganos, células y tejidos.

Para conmemorar el evento se realizó un día antes una rueda de prensa con los datos sobre trasplantes de los cinco primeros meses del año y el mismo día 1, una mesa informativa en el hall del edificio de consultas externas del hospital Miguel Servet de Zaragoza, de 10:30 a 13:30 horas. Fueron varias las personas que se acercaron a hablar con nosotros y se interesaron por la forma de acceder a la donación.

Adjuntamos el manifiesto de todas las asociaciones que recibimos donaciones en Aragón.





Septiembre 2022. X Aniversario Dona Médula Aragón

En este mes se celebran días muy importantes relacionados con las enfermedades de la médula ósea y la opción de su curación a través de la donación de médula ósea.

El día 5, Día Mundial del Mieloma Múltiple, el 15, Día Mundial del Linfoma, el 17, Día Mundial del Donante de Médula Ósea y de Sangre de Cordón Umbilical, el 22, Día Mundial de la Leucemia Crónica, y el 27, Día Europeo del Donante de Médula Ósea.

La Asociación de Pacientes Dona Médula Aragón se constituye como asociación sin ánimo de lucro en 2012, para:

'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, conocida comúnmente como donación de médula.'



El mes de septiembre es muy especial para nosotros ya que en septiembre de 2012 recibimos la documentación del registro que nos notificaba que la asociación estaba 'constituida e inscrita' cien por cien operativa, por lo que de algún modo es en este mes cuando celebramos nuestro X aniversario.

Durando el año 2022, intesificamos nuestro esfuerzo en ampliar los servicios más demandados por nuestros socios de 'atención psico-social', multiplicando por tres la dedicación de las áreas de trabajo social y psicología.

Además, de un modo especial, nos hemos adherido a la campaña nacional de ***'Chocolate solidario contra la leucemia'*** promovida por *Nakoa*, (fabricante de confitería y dulces de chocolate como las Frutas de

Aragón, que finalizó en diciembre de 2022), con el objetivo principal de obtener el donativo económico suficiente para poner en marcha el servicio de alojamiento alternativo ***'Como en Casa'***, servicio ampliamente demandado por los enfermos y familiares de diferentes localidades de Aragón y ***'Bolsa de Viaje'***, ayuda económica para pacientes que con motivo de su trasplante o de otros tratamientos son desplazados fuera de la comunidad de Aragón, principalmente a Santander, Barcelona o Madrid.

Queremos recordar **quién puede inscribirse como donante de médula:**

En Registro Español de Donantes de Médula Ósea, se puede inscribir **cualquier persona entre 18 y 40 años, residente en España siempre que disfrute de buena salud.** El donante inscrito estará en el registro de forma activa con la posibilidad de donar hasta los 60 años.

El centro de referencia para toda la comunidad es el **Banco de Sangre y Tejidos de Aragón.** Allí podrá inscribirse como donante de médula ósea y si lo desea podrá donar sangre.

Si ya es donante de sangre, podrá inscribirse también EN CUALQUIER PUNTO DE EXTRACCIÓN DE SANGRE POR TODO ARAGÓN. (Imprescindible ser donante de sangre con anterioridad a ese momento).

Durante estos diez años una labor fundamental para la asociación ha sido nuestras charlas informativas dirigidas principalmente a estudiantes de Bachiller y ciclos formativos. Hemos informado directamente a casi 10.000 jóvenes alumnos y unos 5000 informados de diferentes ámbitos, en total casi 15.000 personas en 10 años.

'En nuestro X aniversario queremos transmitir todo nuestro agradecimiento a nuestros casi 200 socios, por la confianza y apoyo económico, sin ellos nada de esto sería posible.'

Y ahora especialmente queremos dar las gracias a todos los establecimientos que altruistamente distribuyen el chocolate solidario contra la Leucemia. (Para no nombrarlos, que nos sigan en redes sociales o se informen en el 876 70 69 34).

Gracias a la Fundación CAI el día 19 de este mes nos entrevistaron en COPE Radio, el 20 en la SER, el 21 en ONDA CERO y el 22 en RADIO EBRO.

Además, aparecimos en prensa escrita difundiendo nuestro mensaje el día 22 en el Periódico de Aragón y el 23 en Heraldo de Aragón.

MÁS INFO EN:
WWW.DONAMEDULA.ORG Y
REDES SOCIALES.

GRACIAS
GRACIAS
GRACIAS

Comida X Aniversario Dona Médula Aragón

El pasado 19 de noviembre tuvo lugar una comida en el hotel Zénit Don Yo, sito en la calle Juan Bruil de Zaragoza, para celebrar el Décimo Aniversario de la fundación de la asociación Dona Médula Aragón.

Nuestra entidad se creó en julio de 2012 tras el encuentro de afectados suscitado por la fundación Josep Carreras un mes antes para dar visibilidad a las enfermedades hematológicas.

En ese encuentro Nacho Torrubia, propuso al resto la idea de crear una asociación que ayudara a los pacientes incrementando el número de inscritos de donantes de médula ósea, posibilitándoles más oportunidades para seguir viviendo. Rocío Iranzo y Juan José Clavería dijeron que sí. Y a partir de ese momento poco a poco gracias al ímpetu y los conocimientos de Nacho la asociación fue creciendo en asociados y voluntarios. Tras diferentes vicisitudes y profundos cambios podemos estar orgullosos de haber cumplido 10 años. Y queremos seguir cumpliendo muchos más.

Ese sábado 19 de noviembre hubo más de 30 comensales y el ambiente fue festivo y alegre. Prácticamente todos nos conocíamos y las conversaciones y las risas fluyeron con facilidad. Adjuntamos varias fotos que reflejan el ambiente que hubo.













Acompañamos a la periodista Anna Abad a inscribirse como donante

ACOMPAÑAMOS A LA PERIODISTA ANNA ABAD AL BANCO DE SANGRE Y TEJIDOS DE ARAGÓN, A INSCRIBIRSE COMO DONANTE DE MÉDULA ÓSEA.

¿Alguna vez has pensado en donar médula? ¿Cómo es el proceso y a quiénes podemos ayudar? En COPE nos hemos hecho donantes de médula para contarte todos los detalles del proceso, sencillo y rápido, pero que puede servir para salvar vidas en cualquier lugar del mundo. La donación debe realizarse en el Banco de Sangre y Tejidos de Aragón, en la calle Ramón Salanova, de Zaragoza.

En la recepción nos recibe Pilar que nos cuenta cuál es el primer paso con el que se inicia todo este proceso. "Lo primero que hacemos es preguntar a la persona que viene a interesarse si ya es donante de sangre. En caso de que no lo sea, hay que dar de alta administrativa a ese donante y asegurarnos de que cumple todos los requisitos mínimos", afirma Pilar.

Relleno los cuestionarios con todos mis datos, medicación habitual, enfermedades u operaciones previas. Le dejo a Pilar mi DNI y una vez registrada, paso a la siguiente sala. Allí me encuentro con **María, enfermera, que me informa de todo el proceso.** "Valoramos si hay alguna enfermedad o intervención quirúrgica en el paciente. El peso debe ser superior a 50 kilos", asegura María.

Todo está en orden así que me toca pasar a la sala de extracción. **María me toma una pequeña muestra de sangre.** Muy rápido, duele menos que un análisis de sangre: "Cuando donas sangre te extraemos una bolsa de 470 ml. El tubito para ser donante de medula es de entre 3 y 4 ml. En dos minutos te hemos hecho la analítica y te vas a casa". **Puedes hacerte donante solo de médula o aprovechar y hacerte también donante de sangre en el mismo proceso.** Por esta doble opción se ha decantado Jacobo con el que me encuentro en la sala de extracción: "Había venido al Banco de Sangre a hacerme donante de médula pero me han informado de que, en el mismo proceso, me podía hacer también donante de sangre. Me he decidido por esta opción. Puede dar un poco de miedo o respeto, pero merece la pena"

En todo este proceso estoy muy bien acompañada por **Juan José Clavería**, es el tesorero de la Asociación Dona Médula y él me explica por qué recomiendan ser no solo donante de médula, sino también de sangre: "Si un día te toca ser donante de médula, lo más probable es que lo hagas a través de una donación de sangre periférica. Por eso es importante haber donado sangre previamente. La donación convencional requiere de un menor tiempo y cantidad de sangre y así, puedes saber cómo le sienta a tu cuerpo el acto de donar".

¿QUÉ PASA CON TU ANÁLISIS DE SANGRE PARA SER DONANTE DE MÉDULA?
Esta muestra es enviada al llamado REDMO, el registro español de donantes de médula ósea que se creó en 1991 a través de la fundación Josep Carreras. Hasta entonces este registro no existía y quienes necesitaban una donación de médula solo podían buscarla entre sus familiares más cercanos.

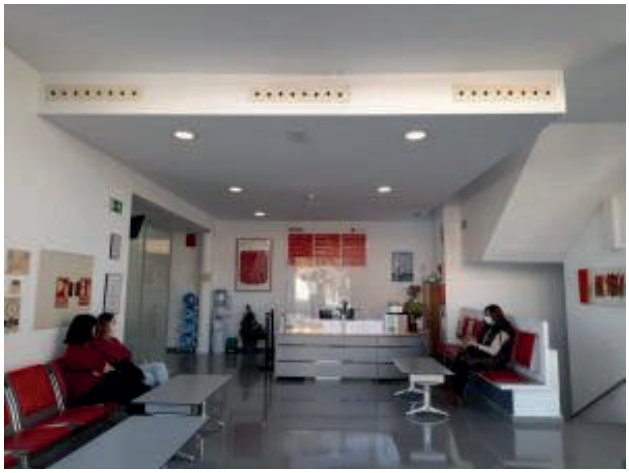
En el 75% de los casos no eran compatibles y no encontraban solución posible a su enfermedad. Ahora esto es muy diferente.

Todos los donantes de médula del mundo están conectados en esta base de datos como nos ha contado José María Domingo, director médico del Banco de Sangre: “Se analiza la muestra para buscar un donante y receptor lo más compatibles posibles evitando rechazos. Ahí quedan esos datos esperando que en algún lugar del mundo haya un donante y un receptor compatibles. Si se encuentra esa coincidencia, se vuelve a realizar un análisis de compatibilidad esta vez con ese receptor en concreto”.

El trasplante de médula ósea consiste en sustituir las células de la médula de los enfermos por otras procedentes de un donante sano. Así se tratan determinadas enfermedades de la sangre, como las leucemias. Las células del donante pueden ser de la sangre o de la médula. Cuando llegue el momento decisivo, el de la donación, esta podrá ser por aféresis de sangre periférica. De hecho, es así en el 80% de los casos.

“La donación de progenitores por sangre periférica se realiza con unos separadores celulares. Cogen la sangre, separan los componentes que queremos y lo demás, lo devuelve. Para obtener unos buenos progenitores es necesario tratar una gran cantidad de sangre y además, la donación suele ser duradera, incluso más de hora y media”, nos cuenta Domingo.

En el resto de los casos (un 20%) es, directamente, donación de médula ósea: “Se obtiene habitualmente por punciones repetidas en el hueso coxal, en la parte posterior de la cadera. Se realiza con anestesia



general o epidural con una noche de ingreso. El donante se queda dolorido, pero al día siguiente puede irse a casa”.

Las células trasplantadas anidan en la médula ósea de los pacientes afectados produciéndoles nuevas células sanas con las que poder curar su enfermedad. Es lo que le sucedió a Juanjo: “Yo tuve leucemia. Tuve un tratamiento y el fallo en la producción de las células se corrigió. Son tratamientos largos que duran entre uno y tres años. Desde el lado del paciente, vemos la donación de médula como una oportunidad que se da a otras personas para poder vivir”.

¿QUÉ CIFRAS DE DONACIÓN DE MÉDULA HAY EN ARAGÓN?

La donación de médula en Aragón **ha caído en los últimos años.** Probablemente la pandemia haya tenido mucho que ver. El año pasado solo 329 personas se hicieron donantes de médula en Aragón, la cifra más baja desde el año 2013. Los años de más donaciones fueron 2016, con 1.400, y 2017 coincidiendo con el caso muy mediático de Pablo Ráez cuando se llegó a las 2.300 donaciones.

Ahora en 2022 se esperan recuperar las buenas estadísticas de donación. A ello

contribuye de nuevo otro caso muy mediático, el de Marco, un niño de solo 3 años de Jaca que busca un donante compatible. “Hemos arrancado mejor el año por el caso de Marco. El Banco de Sangre ha enviado unidades móviles para conseguir donantes de médula. En el mes de enero ya se habían conseguido 100 donantes”, afirma Juanjo.

Entre las estadísticas de los donantes hay algunas curiosidades. Por ejemplo, **entre las personas que se inscriben como donantes dos tercios son mujeres y un tercio son hombres.** Sin embargo, cuando llega el momento de hacer efectiva esa donación hay más hombres. ¿Por qué? Todo sigue un criterio médico. ‘Las mujeres cuando son madres desarrollan anticuerpos con su bebé que son perjudiciales para la médula ósea. Esa médula deja de ser pura y por eso, **los médicos piensan que las mejores médulas para donar son las de hombres menores de 40 años’,** asegura Juanjo.

El proceso para inscribirte como donante de médula termina en una pequeña cafetería del banco de sangre donde poder reponer fuerzas.

Si quieres donar sangre, puedes inscribirte hasta los 60 años y si quieres donar médula, hasta los 40. El horario del banco de sangre es de 8:00 a 21:00 horas de lunes a viernes y los sábados, de 8:30 a 14:30 horas. Tienes más información en la web donamedula.org

¡MUCHAS GRACIAS ANNA!





Partido Zaragoza Club Fútbol Femenino

El domingo 15 de mayo a las 12h tuvimos la oportunidad de estar presentes con una **mesa informativa** en el **campo municipal Enrique Porta** de Villanueva de Gállego (Zaragoza) informando a los asistentes al partido de futbol disputado entre el **Zaragoza CFF** y el SE AEM de Lérida correspondiente a la jornada vigésimo octava del Grupo Norte de Reto Iberdrola.

El Zaragoza CFF logró tres puntos de oro (1-0) y las jugadoras y parte del cuerpo técnico se hicieron una foto con nosotros **apoyando la donación de médula ósea.** El gol que dio el triunfo a las zaragocistas fue anotado por Annelie Leitner.

¡GRACIAS AL CLUB Y A SU AFICIÓN POR SU SOLIDARIDAD!







Dona Médula Aragón en la Universidad San Jorge

La asociación *Dona Médula Aragón,* representada por *Teresa Pérez*, miembro de la junta rectora de la asociación, participó el jueves 3 de marzo en la *Universidad San Jorge* (Facultad de Ciencias de la Salud) en una jornada informativa sobre la donación de médula ósea junto a *José María Domingo Morera*, director técnico del *Banco de Sangre y Tejidos de Aragón y Andrea Cristóbal Ribero,* egresada del grado en fisioterapia y socia de *Dona Médula Aragón.*

Laura Zaurín, decana de la facultad, expuso que el objetivo de las jornadas es

'FOMENTAR LA DONACIÓN A TRAVÉS DE LA INFORMACIÓN',

es por ello que los diferentes ponentes han hecho una exposición detalla de qué es y qué implica la donación de médula.

José María Domingo ha comenzado definiendo que se trata de un 'procedimiento de terapia celular que pretende la sustitución de un sistema linfo-hemopoyético alterado, por otro sano, normofuncionante a largo plazo'. Ha explicado los distintos tipos de trasplante y ha hecho un repaso de la historia de este procedimiento y su evolución.

Asimismo, ha resumido que:

'SER DONANTE DE MÉDULA ÓSEA SIGNIFICA QUERER AYUDAR',

pero ha puntualizado que:

'HACERSE DONANTE NO ES SINÓNIMO DE HABER DONADO',

ya que la muestra se introduce en las redes internacionales de donantes para que, si en el futuro algún paciente es compatible, se contacte con la persona para hacer efectiva la donación.

En este sentido, ha querido dejar clara la importancia del compromiso.

'NO PUEDE SER UN CAPRICHO. CUANDO TE INSCRIBES COMO DONANTE DEBES SER CONSCIENTE DEL COMPROMISO QUE ADQUIERES CON EL POTENCIAL FUTURO PACIENTE. HAY QUE TENERLO ABSOLUTAMENTE CLARO, MÁS QUE NADA, POR LO IMPORTANTE QUE ES CUANDO UN PACIENTE NECESITA TU AYUDA', ha manifestado.

Tras su intervención, ha sido el turno de *Andrea Cristóbal,* egresada de Fisioterapia de la USJ y socia de *Dona Médula Aragón* que sufrió aplasia medular, una patología que provoca la desaparición de las células encargadas de la producción de la sangre en la médula ósea, de modo que se produce una disminución de los glóbulos rojos, blancos y las plaquetas.

Andrea ha explicado que su diagnóstico fue 'de la noche a la mañana" y supuso "un cambio de 180 grados en su vida', en el que pasó por diferentes etapas. Al principio, estuvo en shock y ni siquiera recuerda la conversación con los médicos cuando le dieron la noticia. Después, entró en una fase de negación en la que no quería aceptar lo que le estaba pasando. 'Siempre me he cuidado mucho y he estado muy pendiente de mi salud, la alimen-

tación, el deporte... Entonces pensaba '¿Por qué a mí?', ha recordado. Sin embargo, llegó el momento de la aceptación, la adaptación y la lucha. "Tenía dos caminos: aceptarlo o estar triste y amargada. Así que me adapté a esa vida y decidí luchar", ha explicado.

La egresada ha afirmado que este proceso le cambió la vida y ha querido compartir algunos consejos que ella aprendió a raíz de la enfermedad. "Quereros y aceptaros; sed siempre vosotros mismos; reíd, sed felices y tened humor; no planifiquéis tanto, vivid el presente; la vida es un regalo y los desafíos, también; haced cosas que os hagan crecer como personas, ayudad a los demás y poned amor en lo que hagáis", ha declarado.

Finalmente, *Teresa Pérez*, de la asociación *Dona Médula Aragón,* ha explicado los servicios que ofrece la asociación sin ánimo de lucro cuya labor principal es informar y sensibilizar a la sociedad sobre la donación y aumentar el bienestar de las personas afectadas por una enfermedad de la médula ósea y de sus familiares.

'Tenemos servicio de primera acogida con una trabajadora social, psicólogo, punto de apoyo, voluntariado testimonial, talleres de yoga y mindfulness, risoterapia, manualidades y un espacio café-tertulia para hablar', ha resumido.



Además, ha hecho hincapié en la importancia de la donación y de la ampliación de donantes en el registro. *'CUANTA MÁS CANTIDAD DE DONANTES HAYA EN EL BANCO, MÁS POSIBILIDAD HAY DE SALVAR A ALGUIEN',* ha asegurado.

CHOCOMAD

Zaragoza alberga por primera vez el Salón Internacional del Chocolate y Dona Médula Aragón está presente.

El Chocomad se traslada de Madrid a la capital aragonesa para celebrar su designación como Capital Iberoamericana de la Gastronomía Sostenible.



Con motivo del Día Internacional del Chocolate, Zaragoza albergó durante los días 11, 12 y 13 de noviembre en horario de 8h a 20h, Chocomad, el Salón Internacional de Chocolate. Esta feria internacional tuvo lugar en la Sala Multiusos del Auditorio, donde se reunieron expositores, artesanos, maestros y escultores de chocolate, así como amantes del cacao. Hubo también diferentes actividades para el público en general y para los niños.

Y es que Zaragoza y el chocolate tienen una relación muy especial, ya que el Monasterio de Piedra fue el primer lugar de Europa en el que se pudo degustar este alimento. Fue en 1534 cuando el abad don Antonio de Álvaro recibió los primeros cacaos por parte de Fray Jerónimo Aguilar, compañero de viajes de Hernán Cortés en sus conquistas mexicanas.



Dona Médula Aragón contó con expositor propio gracias a chocolates Nakoa; por nuestro stand pasaron muchísimas personas que compraron nuestras tabletas solidarias contra la leucemia, se interesaron por nuestra asociación, compraron productos nuestros e incluso algunos mostraron su interés para inscribirse como donantes de médula ósea. Fueron tres días muy intensos y alegres en los que todos los voluntarios de la asociación colaboraron al máximo.

UTEBO

El mes de julio por segundo año consecutivo el ayuntamiento de Utebo, a través de Acción Social Utebo, lo dedica al conocimiento de las enfermedades hematológicas.

Este año hemos participado de modo muy activo:
El día 8 de julio visitamos las instalaciones de chocolates Nakoa, ubicadas en el Parque Empresarial Utebo / Naves 15 y 16, Av. Miguel Servet, 50180 Utebo. Allí, el director comercial, Jesús Roc, nos enseñó la fábrica explicándonos los procesos de fabricación, embalaje y distribución. También, nos agasajó con diferentes frutas de Aragón que estaban deliciosas. Esta empresa está realizando una actividad solidaria a nivel nacional en la que nuestra asociación participa. Se trata de la elaboración de unas tabletas de chocolate solidario contra la leucemia que se realizan de dos maneras: de chocolate con cacao al 70% y de chocolate con leche. Chocolates Nakoa da generosamente a las asociaciones que se han sumado a la campaña contra la leucemia un donativo por cada tableta que se vende.

El ayuntamiento de Utebo también ha adquirido numerosas tabletas de chocolate que repartirá de forma gratuita entre los vecinos con menos medios económicos y así de esta manera nos ayudará a que nosotros incrementemos el bienestar de los pacientes hematológicos a través de nuestros servicios gratuitos para los asociados y sus familiares.



Por otra parte, los días 14, 15, 18 y 19 de este mes las unidades móviles del Banco de Sangre y Tejidos de Aragón se desplazaron a Utebo en horario de tarde para recolectar sangre e inscribir a las personas, que lo desearan y cumplieran los requisitos, como donantes de médula ósea. De esta manera, los vecinos de Utebo han ayudado a los pacientes de leucemia, linfoma y mieloma, entre otras enfermedades, por un lado, a aguantar mejor los tratamientos y por otro a aumentar las posibilidades de encontrar una nueva médula ósea, en el caso de que la necesitaran.

Dona Médula Aragón con la inestimable colaboración del ayuntamiento de Utebo proporcionó la información necesaria para inscribirse y alentó a los dubitativos a hacerlo con la ayuda de imágenes y videos motivadores.

Por último, el 26 de julio en plenas fiestas de Santa Ana pusimos una mesa informativa para promocionar la donación de médula ósea entre nuestro público objetivo: personas sanas entre 18 y 40 años. Nos desplazamos hasta el parque Europa de Utebo ya que se celebraba una fiesta de la espuma para niños y una actividad infantil. Estuvimos varios voluntarios, informamos a los papás de cómo pueden ayudarnos y nos divertimos viendo a los niños disfrutando de la actividad.

Muchas gracias al pueblo de Utebo por vuestra solidaridad y en especial al concejal Melchor Marco por su ayuda.

Actividades 2022 y 2023

El paciente protagonista: oncología y hematología

Durante el mes de marzo de 2022 y 2023, la asociación **Dona Médula Aragón** estuvo presente en la **segunda y tercera mesa de diálogo del proyecto 'El paciente protagonista.'** Una mesa de diálogo sobre la humanización en la atención al paciente oncológico y hematológico.

En 2022, contamos con la visión de los pacientes de la mano de tres asociaciones de pacientes:

Teresa Pérez Valero de ASPHER Aragón, Juan José Clavería Ávila de Dona Médula Aragón y Fabricio González, coordinador de voluntariado de la Asociación Española Contra el Cáncer en el HUMS.

Tras la inauguración de Pilar Delgado Beltrán, Jefa de Servicio de Hematología, que también ha moderado la mesa, las asociaciones de pacientes han compartido sus necesidades junto a personal hospitalario:

·Paloma González García (Subdirectora Médica de Servicios Centrales en el HUMS)
·Belén Fernández Castro (Supervisora de enfermería Oncológica).
·Carmen Santander Lobera (Facultativa Especialista de Área en el Servicio de Oncología Médica).
·Ángel Borque Fernando (Jefe de Sección de la Unidad de Próstata del Servicio de Urología).

DURANTE ESTA MESA DONA MÉDULA ARAGÓN HA QUERIDO DESTACAR LA NECESIDAD DE MEJORA DE LAS CABINAS DE TRASPLANTE DE MÉDULA y la necesidad de mejora de la zona de espera de hematología.

Nos encontramos con oyentes de diferentes entidades como: GSK, Janssen, MSD, Roche y Sandoz. En 2023, Mamen, Patricia y Luis nos invitaron a fructificar el campo de la humanización y tener expectativas de mejora.

Fue una mañana muy enriquecedora donde las asociaciones de pacientes, los profesionales sanitarios y los colaboradores con la sanidad aragonesa tuvimos un punto de encuentro para la reflexión.

Se comentó que se había detectado un problema de alojamiento para los pacientes de hematología y sus familiares que vienen de fuera de Zaragoza. La asociación *Dona Médula Aragón* reivindicó esta realidad de forma vehemente ya que hemos atendido en el hospital a diferentes familias con este problema. A raíz de todo esto, se ha firmado un acuerdo por parte del hospital Miguel Servet y el *hotel Ilunion* por el cual se cederán habitaciones para alojar a familiares de pacientes ingresados en el hospital cuyo lugar de residencia sea fuera de la ciudad de Zaragoza, siempre y cuando reúnan los requisitos establecidos. En la asociación estamos muy satisfechos de este avance en humanización.v

Este proyecto, ha sido impulsado gracias a la colaboración de Fundación La Caixa y la Fundación Mémora y, entre otros objetivos, quiere facilitar la escucha por parte de este grupo de interés. Siendo este el único foro donde conocen de primera mano las necesidades que manifiestan los pacientes relacionados con la humanización en el trato. Esperamos que esta escucha directa ayude a impulsar mejoras también desde la industria.



II Feria de la primavera

Dona Médula Aragón tuvo la oportunidad de participar en esta Feria y así poder difundir, una vez más,

la importancia de la donación de médula ósea y concienciar a más personas sobre la vida que pueden salvar al convertirse en donantes.

Durante la feria, además de hablar con los asistentes y compartir esta valiosa información, pudimos vender nuestros productos y nuestro famoso 'chocolate solidario' *NAKOA*.

Fue una experiencia gratificante el poder conectar, una vez más con personas dispuestas a colaborar con nosotros.









CAMPAÑA NACIONAL 'CHOCOLATE SOLIDARIO CONTRA LA LEUCEMIA'

La asociación *Dona Médula Aragón* se ha adherido a la *campaña nacional Chocolate solidario contra la leucemia promovida por Nakoa,* (fabricante zaragozano de confitería y distintos dulces con chocolate, de marzo a diciembre de 2022), con el objetivo principal de obtener el donativo económico suficiente para poner en marcha el servicio de alojamiento alternativo *'Como en Casa'*, servicio ampliamente demandado por los enfermos y familiares de diferentes localidades de Aragón que tienen que venir a ser tratados a Zaragoza, y *'Bolsa de Viaje'*, ayuda económica para pacientes que con motivo de su trasplante o de otros tratamientos son desplazados fuera de Aragón, principalmente a Santander, Barcelona o Madrid.



Los ingresos para trasplante o autotrasplante de médula ósea requieren de muchos días de hospitalización, después es necesario permanecer unos meses en la ciudad (en una vivienda que debes buscarte) donde se ha recibido la médula ósea para visitas regulares a la consulta del hematólogo y posteriormente cuando ya puedes regresar a tu lugar de residencia debes de viajar mensual o trimestralmente durante años al hospital que coordinó tu trasplante de médula ósea.

Ayudar a estas personas es el principal motivo de la campaña en Aragón.

Te explicamos cómo puedes ayudar:
En la asociación disponemos tabletas de chocolate, de dos variadades: una de '70% de cacao' y otra de 'chocolate con leche' al precio establecido de dos euros la unidad. Es importante que las compréis (además está buenísimo y nos han asegurado que no engordan) pero más aún que nos ayudéis a que se vendan solas. Es decir, si tenéis un establecimiento vuestro o de confianza, se le puede llevar una caja (son 24 unidades) con las dos variedades y los clientes de la tienda, empresa, club deportivo, colegio, facultad las irán adquiriendo paulatinamente. Disponemos de carteles para anunciarlo.

Podéis solicitar más información llamando al teléfono 876 70 69 34 o acudiendo a la sede los lunes de 17h a 19h o los miércoles de 10h a 13h.

Asambleas anuales 2022 y 2023

El 19 de abril de 2022 celebramos de forma presencial nuestra asamblea anual ordinaria.

Fue un encuentro que nos produjo una gran satisfacción porque pudimos pasar juntos un rato extraordinario.

Durante la asamblea es el momento en el que podemos compartir, transmitir y escuchar a nuestros socios.

Hablar sobre el camino que juntos hemos recorrido hasta la fecha y ver hacia dónde queremos dirigirnos. Es momento de hacer balance, de plantear nuevos objetivos, de trabajar puntos a mejorar. Además, es el escenario perfecto donde reforzamos vínculos intrapersonales en la asociación.





Así fue el año 2023

Presentación del libro 'Imparable hasta la médula' de Elordi García Insausti

El viernes 10 de febrero de 2023 en la biblioteca de Aragón tuvo lugar la presentación del libro "Imparable hasta la médula" de Elordi García Insausti.

Este libro es el diario de vida que nace el mismo día en el que a la imparable Elordi García le diagnostican una leucemia de alto riesgo. Un viaje que la autora emprende a los 36 años y que la obliga a aparcar una prometedora carrera como presentadora de televisión.

Sin apenas percatarse, el lector se verá atrapado en la montaña rusa de emociones que la protagonista experimenta; desde el impacto que supone recibir un diagnóstico de semejantes características, hasta que asimila su nueva situación, se prepara para la batalla, y logra superar el cáncer con un trasplante de médula ósea, no exento de complicaciones.

Un testimonio conmovedor de superación personal, de resiliencia y renacer a la vida, narrado con una sensibilidad exquisita y con prólogo del tenor Josep Carreras.



Todos los beneficios obtenidos de la venta del libro son destinados a la Fundación Josep Carreras para contribuir a los proyectos de investigación que desarrolla desde hace más de tres décadas. ¡Elordi ya ha recaudado más de 4.160 euros a beneficio de esa entidad con la venta de su libro!

La asociación estuvo presente en el acto representada por Juan José Clavería Ávila autor también de un libro "Mi lucha contra la leucemia. Claves para una nueva vida" cuyos beneficios también donó en un primer lugar a la Fundación Josep Carreras y tras la creación de la asociación Dona Médula Aragón son destinados a ésta. Está a disposición de todos para venta o préstamo en la sede.

Hubo más de 30 asistentes y se estableció un diálogo entre Elordi y Juanjo que fue muy emotivo; al acto acudieron médicos, pacientes y familiares que pudieron preguntar a ambos por sus libros y su experiencia como pacientes. Por parte de Dona Médula Aragón acudieron un buen número de socios. Elordi vendió y firmó numerosos ejemplares, que están expuestos para la venta en la librería Central.



UMÉdula

El sábado 16 de septiembre celebramos el Día Mundial del Donante de Médula Ósea y de Sangre de Cordón Umbilical, este año tuvimos la suerte de contar con una gran exhibición dirigida por la Unidad Militar de Emergencias (UME), que durante todo el día, desde las 10.00 hasta las 20.00 horas, en seis escenarios situados entre la plaza del Pilar y en el río Ebro, estuvieron alentando a los zaragozanos a ser solidarios con la donación de médula.

Durante toda la jornada la Unidad Militar de Emergencias (UME), el Cuerpo Nacional de Policía y la Guardia Civil, alentaron a la población a ser donantes de médula para salvar vidas, dando ejemplo con unas espectaculares exhibiciones de salvamento y rescate de heridos, uno acuático en el río Ebro y otro por las alturas, haciendo traslado de una camilla de una torre a otra de la Basílica del Pilar, teniendo en vilo al numeroso público presente, que pudo ver en directo la gran labor coordinada en común de la UME, Guardia Civil y Cuerpo Nacional de Policía.

Nuestra asociación tuvo un lugar privilegiado ubicando nuestra carpa en el punto central de la plaza del Pilar, justo en frente del escenario principal, fueron muchas las personas que se interesaron en la información sobre el proceso de donación de médula y trasplante de médula ósea, así mismo de la donación de la sangre de cordón umbilical.

Para nosotros, como asociación de pacientes hematológicos, que buscamos incrementar el número de personas inscritas como donantes de médula, vivimos la jornada como un auténtico regalo al poder unirnos a 'UMÉdula', el objetivo en este evento fue conseguir la mayor visibilidad posible, tanto 'in situ', como en los diferentes medios de comunicación.

Tuvimos el privilegio de acompañar en el escenario a Javi (el pequeño superviviente @medula_para_javi)



con tan solo siete años lleva toda su vida luchando contra una rara enfermedad, fue trasplantado de médula ósea con tan solo siete meses, de una donante europea anónima (no familiar). Con tan solo 3 meses de vida fue diagnosticado de inmunodeficiencia combinada grave, una enfermedad que impide que su cuerpo genere defensas y para la que la única cura era el trasplante de médula ósea.

Sus padres, Elena y Diego recuerdan esos meses como una época 'muy difícil y complicada'. Hoy, con 7 años, lleva una vida 'más o menos normal'

a pesar de tener visitas continuas con una decena de especialistas y alguna secuela que va mejorando poco a poco.

'Gracias a ella, (a la donante anónima), el 24 de noviembre celebrarnos su séptimo 'CUMPLEVIDA' en el séptimo aniversario de su trasplante de médula -Javi fue trasplantado y volvió a nacer', nos dice Elena madre de Javi 'Lo celebramos cada año con una fiesta, con tarta, velas y regalos. Es la fecha de su renacimiento'.

Javi fue el gran protagonista de 'UMÉdula' para dejar claro cuál es el objetivo de inscribirse como donante de médula, simplemente el objetivo es regalar vida a otra persona.

Desde nuestra asociación solo podemos agradecer a todas las personas que hicieron posible que UMÉdula fuera una realidad.

Nuestro mayor agradecimiento a los más de 170 miembros de las diferentes unidades, UME, Cuerpo Nacional de Policía y Guardia Civil, que durante todo el día participaron de un modo voluntario, y por su puesto dar las gracias a todos los Donantes de Médula y de Sangre de Cordón.







TU ESTILO, SU ESPERANZA

Campaña solidaria

¡Hola a todos! soy Rosa. Este próximo julio, celebraré mi 4º 'cumplevida', un aniversario muy especial desde que me sometí a un trasplante de médula. Estoy eternamente agradecida por el apoyo que he recibido durante este tiempo y por la nueva oportunidad que la vida me ha dado.

'Para devolver un poco de ese amor y contribuir a la increíble labor de quienes me ayudaron, he decidido lanzar una campaña solidaria en mi tienda, Rositas.'

Hasta el 31 de agosto, por cada compra que realices en *Rositas* superior a 25€, donaremos 1€ a @medulaaragon . A través de esta iniciativa, llamada *'Tu Estilo, Su Esperanza'*, queremos ayudar a que otras personas que se enfrentan a lo que yo viví puedan recibir el apoyo que necesitan y que se siga investigando para mejorar sus vidas.

Cada prenda que elijas no solo elevará tu estilo, sino también la esperanza de quienes necesitan un trasplante de médula. Te invito a que nos acompañes en esta campaña, que significa mucho para mí y para muchos otros.

¡JUNTOS PODEMOS HACER LA DIFERENCIA!

Llegamos al final de nuestra campaña *'Tu Estilo, Su Esperanza'* y quería compartir con vosotros el resultado de nuestro esfuerzo conjunto. Gracias a vuestras compras y apoyo, y a muchas personas maravillosas que vinieron especialmente para dejar su donativo, hemos recaudado 1.085€ para @medulaaragon. ¡Mil gracias por vuestra solidaridad y compromiso!

Es increíble ver cómo la comunidad se une para hacer la diferencia y ayudar a quienes más lo necesitan. Estoy segura de que este gesto hará una gran diferencia en la vida de muchas personas.

Además, aprovecho esta ocasión para desearos a todos los grausinos y grausinas unas felices fiestas de Graus.

También recordaros que "Rositas" cerrará sus puertas temporalmente y volveremos en diciembre. Nos vemos a la vuelta con más moda, estilo y corazón.

De nuevo, ¡muchísimas gracias por todo! Nos vemos pronto. Hasta diciembre.

Con todo mi cariño,

ROSA BETSUÉ.



MAS DE LAS MATAS





El sábado 3 de junio de 2023 nos desplazamos cinco voluntarios de Dona Médula Aragón a la localidad de Mas de las Matas (Teruel). El objetivo era realizar una charla informativa sobre la donación de médula ósea en recuerdo a Jorge Giner, socio fallecido recientemente. Hubo 77 asistentes, el pueblo se volcó, y fue muy emotiva. Su hermano Carlos incentivó la numerosa afluencia de público. Después, los padres de Jorge, Ernesto y Lola, nos invitaron a comer. Desde la asociación queremos agradecerles su implicación en la continua búsqueda de más donantes de médula ósea y de más investigación. Recibid un cariñoso abrazo de toda la familia medulera.

A continuación podéis leer el agradecimiento que escribió su madre en la revista, de julio-agosto de 2023, El masino, boletín informativo de Mas de las Matas.



Agradecimiento

Lola Gil

A raíz del fallecimiento de mi hijo JORGE, de 35 años y a causa de una feroz leucemia, mi vida como madre ha cambiado en la forma y en el fondo. El hueco que deja el proceso de la enfermedad y su ausencia cotidiana es algo personal, intransferible e inexplicable.

Ahora que estoy más serena y en este día señalado de su cumpleaños, el diecisiete de agosto, me gustaría dar las mil gracias desde la primera hasta la última persona, familiar o ajena, que me han acompañado y comprendido, aunque los momentos graves de soledad han sido muchos y casi insostenibles junto a mi hijo.

Primeramente, agradecer a todos los profesionales sanitarios del Centro de Salud de Mas de las Matas. También al Hospital Miguel Servet de Zaragoza, médicos hematólogos, enfermeras y personal sanitario auxiliar, administrativo y laboral, que en todo momento nos han atendido muy bien, y han hecho de la espera y esperanza lo indecible por cuidar y salvar la vida de mi hijo. Asimismo, al Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander y al Hospital Clínico de Barcelona, donde hemos recibido las últimas investigaciones aplicadas a trasplantes de Médula Ósea.

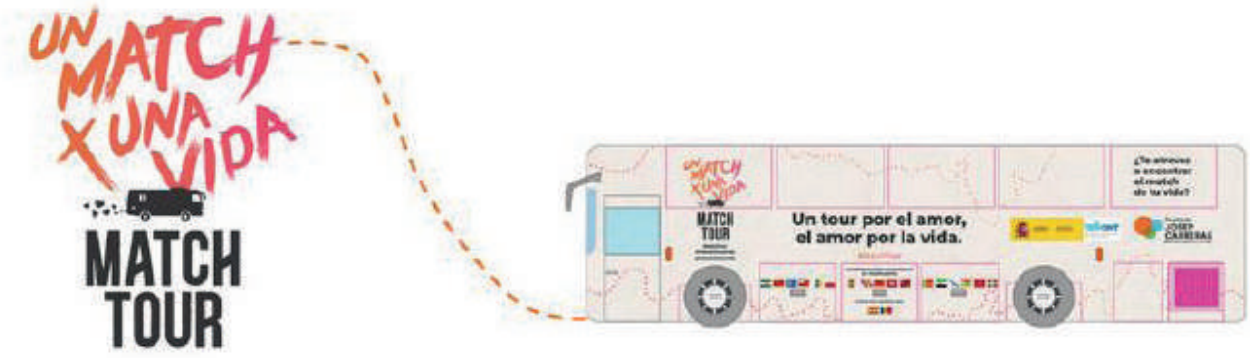
Por supuesto, también a la Asociación de "Dona Médula de Aragón", donde he podido recibir en grado de amistad las mejores relaciones positivas y el apoyo incondicional y generoso en el transcurso de mi estancia en Zaragoza. Asimismo, mi gratitud a la Asociación Española Contra el Cáncer.

Sin olvidar a las personas de este pueblo de dónde somos, a las que tanto ha querido mi hijo y nosotros también queremos. Donde ha disfrutado en su corta vida con sus amigos de siempre y vecinos. También dar las gracias a personas anónimas que hemos conocido, con las que mi atención y cariño han sido mutuo.

No deseo a nadie que pase nunca por mi intenso sufrimiento, pero sé que desde algún sitio él nos está mirando y dándonos la energía y fuerza que a través del deporte demostró, al igual que en su lucha por sobrevivir y vencer su enfermedad.

Desde aquí y ahora, vaya directo a vuestros corazones mi abrazo más entrañable y reconocido junto con el de mi hijo. ¡MUCHAS GRACIAS!

MATCH TOUR



Este 2023 el Match volvió de nuevo con el título Match Tour porque tendremos un bus que viajará a 17 puntos de España y Andorra para que los jóvenes entre 18 y 40 años puedan informarse y registrarse como donantes.



El 3 de octubre durante el evento 'Match por la vida' impulsado por El gobierno español y con la colaboración de la Fundación Josep Carreras, pusimos una mesa informativa en el campus San Francisco de la Universidad de Zaragoza donde informamos sobre la donación de sangre y médula. El resultado final fueron 55 donantes de sangre y 5 de médula ósea.





Varias actividades

ANDADA SOLIDARIA
El día 19 de agosto de 2023, se celebró en Torre los Negros, provincia de Teruel, una andada solidaria, organizada y supervisada por nuestro socio y voluntario Roberto Cabello, que gracias a su constancia y colaboración se pudo realizar.

Nos sentimos como en casa, su acogida y disposición fue increible, hubo mucha participacion en la caminata y en la charla que posteriormente se dio.

Nos deleitaron con un esplendido avitualla-miento.

Muchísimas gracias a todos y en especial al pueblo de Torre los Negros por su acogida. Volveremos seguro.



I EDICIÓN ENTRE CULTURAS
Tuvo lugar en el Centro Comercial Augusta donde también estuvo presente nuestra asociación dando difusión a la donación de médula ósea. Este proyecto estuvo organizado junto con otras asociaciones, a través de la Casa de las Culturas.

TALLER DE NUTRICIÓN
A finales de octubre de 2022, se realizó un taller de nutrición en nuestra sede impartido de forma altruista por Sandra Gargallo, estudiante del grado de Nutrición humana y Dietética en la universidad de Zaragoza (campus de Huesca). Cada jornada duró 60 minutos y hubo en total 3 días de curso.

El primer día, Sandra, nos habló de nutrientes, de etiquetado del producto, de alimentos de calidad y de productos ultra procesados. En la segunda sesión nos informó de los biorritmos, de la importancia de los horarios y en qué consiste una dieta sana. El último día, la formadora se ofreció a resolver nuestras dudas personales y nos dio pautas para adaptar recetas de cocina.

Fue un curso que alternó adquisición de conceptos y tareas prácticas. Durante los tres días reinó el buen ambiente y la participación de los asistentes. Gracias Sandra por enseñarnos tanto.



CHARLA DE ANESTESIA

El 9 de marzo de 2023 *Cristina Torre, médico anestesista durante más de 30 años,* impartió la charla 'La anestesia y sus mitos' en el centro Joaquín Roncal.

CONFERENCIA CAMINO DE SANTIAGO

El 2 de noviembre de 2022 nuestra socia Araceli Gómez se ofreció a dar una conferencia sobre el camino de Santiago de forma desinteresada. Fue en el centro Joaquín Roncal, sito en la calle san Braulio 5, de Zaragoza y duró dos horas. En ese tiempo Araceli nos explicó por qué se peregrina a Santiago de Compostela, los diferentes caminos que hay, qué se necesita para realizarlo y cuáles son las experiencias que se viven en él.

Sin duda, fue una charla que consiguió conmover a todos cuantos estábamos allí porque la ponente habló de "sus caminos" que han sido muchos por lo que atesora una gran experiencia en este sentido.

La charla fue acompañada de videos y fotos que la hicieron muy amena. Al finalizar surgieron dudas y preguntas que fueron ampliamente comentadas y resueltas por Araceli.

Gracias Araceli por compartir tu sabiduría con los demás.

PASEOS SALUDABLES Y CULTURALES

Caminar o pasear es uno de los ejercicios que además de ser agradables pueden hacerte sentir mejor. Es gratis, fácil, seguro... por eso durante la primavera de 2023 anduvimos por la ciudad y sus espacios naturales, disfrutando del paisaje, de sus árboles, de sus historias, acomodando los pies con zapatillas para dar forma a este hábito saludable y estar más activos.

Caminando en compañía nos conocemos mejor y así lo hicimos por las tres cuencas de nuestros ríos, el galacho de Juslibol, el soto de Cantalobos y la huerta de las Fuentes, el canal Imperial de Aragón con Ramón de Pignatelli, el parque Bruil y la puerta del Duque, rutas de 'puente a puente', circuito 'A por la vida' de Salvador Garrido en el parque Grande y 'Zaragoza florece'.

Con lluvia, viento, sol y nubes, el tiempo ha sido propicio y siempre nuestro aliado. De esta misma forma cultivamos la cultura uniendo espacios que nos representan y nos hacen repensar lo cotidiano, con visitas y participaciones en el Ciclo de Mujeres Creadoras, exposiciones en el CaixaForum, día de Los Museos, Teatro Principal, Noche en Blanco, Biblioteca Humana, Filmoteca, Museo Provincial, Paraninfo Universitario, Monasterio de la Resurrección, Museo Pablo Serrano, Casa de los Morlanes, Torre del Agua y La Expo. Fuera de nuestra ciudad, el ánimo nos ha conducido a visitar Uncastillo , Sos del Rey Católico y la playa de Cambrils con hermosos recuerdos.

Con toda esta cosecha de actividades hemos recogido el espíritu de nuestra asociación. DAR VIDA A LA VIDA.





Socios de honor 2021 y 2022

En estos dos años, se hizo entrega del cuadro que contiene un esmalte con el logo de la asociación y que se entrega al socio de honor del año anterior. Dicho galardón se adjudica a la persona o entidad que dicho año se ha diferenciado del resto por su labor en beneficio de la entidad.

En esta ocasión el premio de socio de honor 2021, ha recaído en José González Pueyo, presidente actual de la entidad, por su entrega y dedicación. Desde su llegada a la institución en el verano de 2013, un año después de la creación de *Dona Médula Aragón*, José se constituyó en uno de los pilares de la asociación y en una de las personas más activas en la misión de ayudar a los pacientes de enfermedades hematológicas y a sus familiares. Nuestro presidente ha dado muchas charlas buscando nuevos donantes de médula ósea, ha mantenido contacto con cuantos pacientes hematológicos ha conocido y en su etapa actual además ha liderado el grupo de trabajo que componen los voluntarios y la junta rectora aparte de otras tareas de difusión y representación.

> *"Desde la entidad te damos la más sincera enhorabuena. ¡Te lo mereces José!*

Además, en 2022, tuvimos la gran suerte de cruzarnos con *Chocolates Nakoa* y poder iniciar la campaña nacional de Chocolate solidario contra la leucemia promovida por esta empresa ubicada en Utebo (Zaragoza). Fue una gran oportunidad para la asociación porque a la vez que luchábamos contra la leucemia, participamos de un posterior donativo que *Chocolates Nakoa* nos dio. Estamos profundamente agradecidos a toda la empresa y en especial a su director comercial, Jesús Roc, por todas las facilidades y ayuda que nos ha ofrecido durante la campaña.

> *"Muchas gracias a chocolates NAKOA por esta gran colaboración.*

En el año 2014 empezamos a otorgar estas distinciones. Ese año fue la asociación Medina Albaida. En 2015, el restaurante La Marmita, en 2016, la empresa Suministros Industriales Herco, en 2017 el club deportivo Octavus Triatlon de Utebo, en 2018, la Asociación Cultural y Deportiva Bomberos Zaragoza, en 2019, nuestra voluntaria y periodista Madalina Panti y en 2020, nuestro colaborador y psicólogo César Rodríguez.
En 2023, ya tenemos elegido al premiado.







876 70 69 34

aragon@donamedula.org

C/Allué Salvador, 11, Oficina.
50.001 Zaragoza

www.donamedula.org