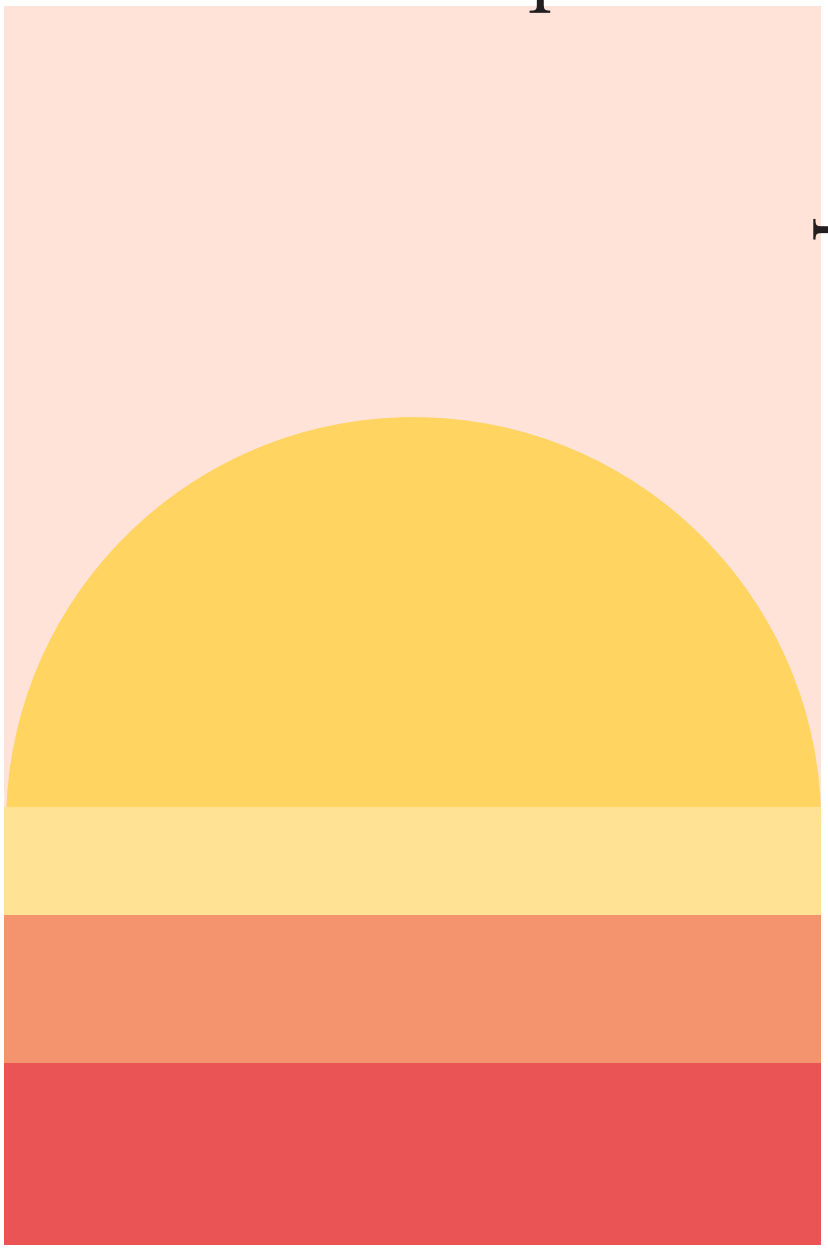
Una esperanza compartida



REVISTA INFORMATIVA ANUAL | NÚMERO 07 | 2022

Donamédula Aragón

Sumario

03 CARTA AL LECTOR

04 SERVICIOS

05 TALLERES PARA EL BIENESTAR

10 ACTIVIDADES PARA LA PROMOCIÓN DE LA DONACIÓN DE SANGRE Y MÉDULA ÓSEA

17 ACTIVIDADES COMO ASOCIACIÓN DE PACIENTES

23 COLABORACIONES

28 TESTIMONIOS

38 REPORTAJES FOTOGRÁFICOS

48 AGRADECIMIENTOS

58 TIENDA SOLIDARIA

Carta al lector

El año 2021 ha estado marcado por las restricciones que nuestros gobernantes han tomado con el fin de controlar los contagios que produce el coronavirus SARS-CoV-2 entre los seres humanos. Las nuevas variantes y sus mutaciones han propagado las infecciones entre la población, aunque nuestro sistema inmunológico se ha visto menos agredido que en 2020 gracias a las vacunas que hemos recibido este año.

Nuestro trabajo se ha visto condicionado por dichas restricciones y por las sucesivas olas de contagio que hemos padecido a lo largo del año. A pesar de todo, hemos realizado muchas actividades como comprobarás en las siguientes páginas y tenemos previstas otras nuevas que realizaremos en 2022 porque nuestra ilusión y ganas de ayudar siguen en un nivel muy elevado.

Todas nuestras acciones se realizan para **aumentar el bienestar de las personas afectadas por una enfermedad de la médula ósea y de sus familiares** y también nuestros servicios, entre los que es necesario destacar la atención social y la atención psicológica dirigidos respectivamente por dos excelentes profesionales: Marta Sierra, trabajadora social y Paula Tovar, psicóloga. Consideramos que son imprescindibles en nuestra organización y complementan los servicios sanitarios que se prestan en los hospitales de nuestra comunidad autónoma.

Disponer de información relativa a ayudas económicas, incapacidades temporales, permanentes, subvenciones y asesoramiento psicológico para afrontar los tratamientos, las recidivas, la búsqueda de un donante es una gran ayuda cuando has sido diagnosticado por enfermedades como linfoma, leucemia, mieloma, síndrome mielodisplásico, aplasia medular... y debes de ocuparte de tus tratamientos, cuidados, fármacos, consultas médicas, pruebas e ingresos hospitalarios.

Gracias a tu fiel aportación económica podemos mantener estos servicios y un lugar donde prestarlos y por todo ello te estamos enormemente agradecidos. GRACIAS, GRACIAS Y MIL GRACIAS por darnos la oportunidad de poder seguir ayudando a nuevos enfermos que tengan la desgracia de padecer una enfermedad de la médula ósea, nuestra fábrica de la sangre.

JUAN JOSÉ CLAVERÍA | MIEMBRO DE JUNTA RECTORA.

Servicios

Servicio de Psicología



¡Hola! Soy Paula Tovar, y soy la psicóloga de la Asociación.

Tengo la gran suerte de pertenecer a este proyecto y que decidieran contar conmigo para poder echaros una mano en lo que sea necesario. Estaré encantada de atenderos, previa petición de cita, y tratar, hablar o consultar cualquier tema o aspecto que consideréis.

Me encanta trabajar desde la óptica de la psicología práctica, intentando darle a la terapia un enfoque personal, donde seáis cada uno de vosotros, quienes le pongáis el "toque", llevándolo a vuestro día a día, y proponiendo objetivos concretos de trabajo, además de poder ir hablando de lo que surja en cada una de las sesiones.

Muchísimas gracias por dejarme continuar ahí, por vuestra confianza y por vuestros avances. Soy una afortunada de poder rodearme de valientes y de poder seguir aprendiendo de cada uno de vosotros.

Un abrazo.



PAULA TOVAR LASIERRA | PSICÓLOGA
COL.A-01719 | T. 664 16 36 81

Servicio de Atención Social

Soy Marta Sierra, trabajadora social desde 2003. Siempre me ha gustado la gente, descubir el potencial de las personas y de lo que somos capaces. En 2019 Dona Médula Aragón se cruzó en mi camino 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.



MARTA SIERRA | TRABAJADORA SOCIAL
T. ASOCIACIÓN 876 706 934

Talleres para el bienestar



Mindfulness ¿Qué es?

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Esta práctica ayuda a controlar la ansiedad, acaba con el insomnio, mejora las relaciones interpersonales y ayuda a recuperar la memoria.
El Mindfulness tiene el objetivo de lograr un profundo estado de conciencia de las emociones a través de diferentes técnicas concretas.

En la Asociación, los miércoles de 17.00h a 17,45h.

¡TE ESPERAMOS!

PAULA TOVAR | PSICÓLOGA DE ADMA.

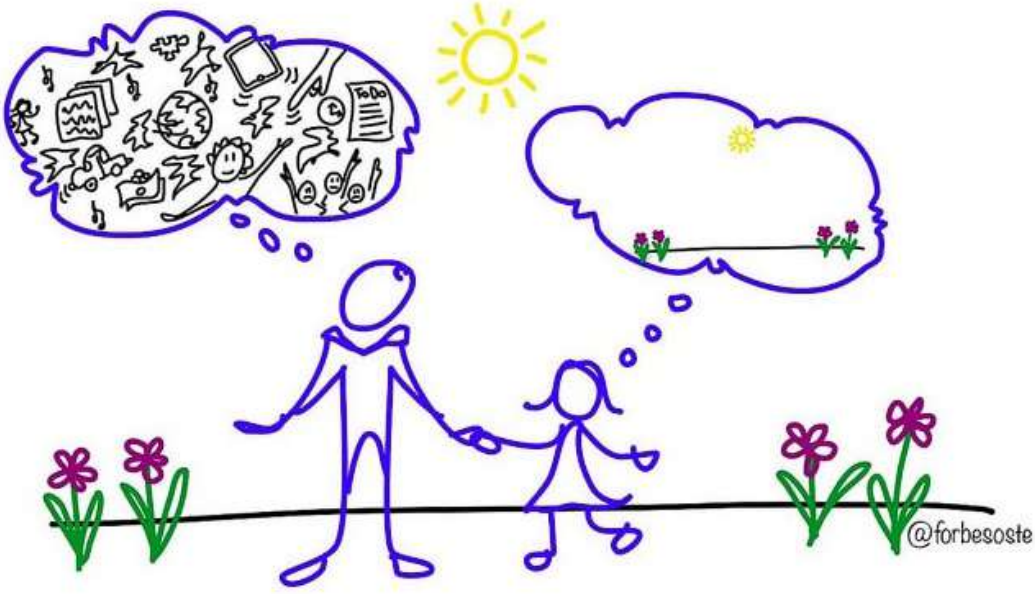


Ilustración que hace una reflexión referente al Mindfulness.

Mind full, or Mindful?

Vuelos SEF
'Cerebro y emociones'

Las personas diferimos en nuestras respuestas emocionales a lo que la vida nos depara. En este sentido y con el objetivo en mente de que nuestra vida sea lo más sana y satisfactoria posible, durante estos 'Vuelos SEF', vamos a conocer y comprender nuestro perfil emocional, ya que las emociones son fundamentales para las funciones del cerebro y para la vida de la mente.

Conoceremos y comprenderemos cómo surgen en el cerebro cualidades que la humanidad viene valorando desde siempre (la compasión, el bienestar, la caridad, el altruismo, la bondad, el amor, la paciencia, la cooperación, la empatía, la confianza, la honestidad...) y cómo cultivarlas.

Por lo tanto, para conocer y comprender nuestro Perfil Emocional, en estos 'Vuelos SEF', vamos a trabajar las seis dimensiones que lo configuran:

LA RESISTENCIA
'Es la rapidez o la lentitud con que uno se recupera de la adversidad.'

LA ACTITUD
'El tiempo que somos capaces de hacer que dure una emoción positiva.'

LA INTUICIÓN SOCIAL
'La pericia a la hora de captar las señales sociales que emiten las personas que uno tiene a sus alrededor.'

LA AUTOCONCIENCIA
'(Conciencia de sí). El modo en que percibimos los sentimientos corporales que reflejan las emociones.'

LA SENSIBILIDAD AL CONTEXTO
'Cómo se nos da regular nuestras respuestas emocionales para tomar en cuenta el contexto en el que nos encontramos.'

LA ATENCIÓN
"Lo clara y enfocada que es nuestra concentración."

'Os esperamos para Viajar en las Mejores Condiciones Hacia Nuestra Propia FELICIDAD.'

CÉSAR RODRÍGUEZ | PILOTO VUELOS SEF.



Café tertulia





Acudir los miércoles a las 10 de la mañana al café tertulia de la asociación supone un esfuerzo pero también un gozo.

Entrar a la sala y escuchar una buena selección musical que nos acompaña en
una breve rutina de ejercicios gimnásticos nos da energía y nos ayuda a activarnos y estirar nuestras articulaciones.

Alrededor de la mesa se conserva la magia de la buena conversación, la presencia física que se ha convertido en un lujo en estos tiempos difíciles y la cercanía emocional rodeada de calor, cariño y afecto.

No falta el café caliente, las pastas, el chocolate o un pastel de frutas recién hecho que es el vehículo para hablar de nuestras vidas, nuestros proyectos o simplemente escucharnos y ser receptores de apoyo y esperanza.

Paralelamente a la actividad en el chat del café tertulia leemos a diario dos palabras hermosas “Buenos días “...el simple esfuerzo de escribir este mensaje nos da la motivación y energía en la mañana para estar listos al nuevo día .

‘Otra expresión que se repite en nuestro chat es ***gracias***, palabra sencilla que produce bienestar en quien la dice y en quien la recibe.’

Detrás de ella hay una actitud que nace del aprecio o lo que alguien ha hecho por nosotros regalándonos su tiempo y su cuidado.

Gracias querido grupo Café-tertulia.

EVA TRULLÉN | COORDINADORA DEL CAFÉ/TERTULIA.

Taller creativo

Los Talleres Creativos basados en las manualidades, son trabajos efectuados con las manos, con o sin ayuda de herramientas.

Generalmente, se denomina así a algunas labores didácticas en las cuales se busca como objetivo un avance personal, desarrollo de la creatividad, y son una forma de esparcimiento y diversión.

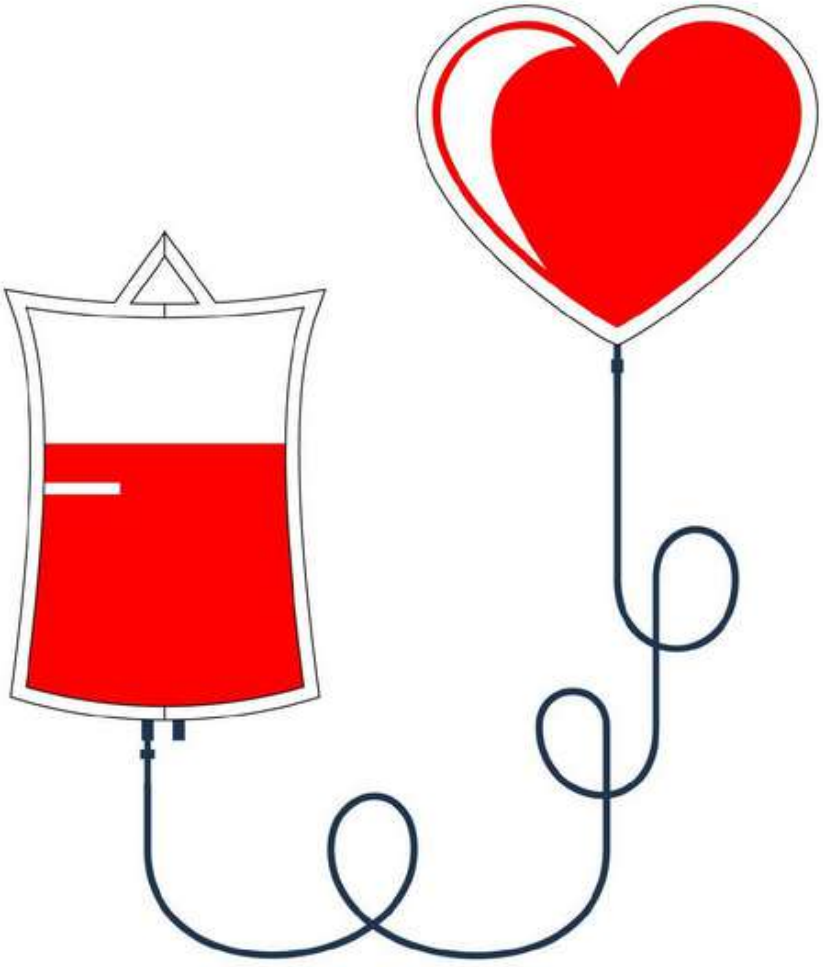
También en los adultos encontramos evidencia de cómo se estimula el cerebro, potenciando y protegiendo la memoria, así como disminuyendo el riesgo de deterioro mental. En esta línea, una encuesta realizada por Betsan Corkhill revela que las manualidades y juegos mentales tienen cualidades beneficiosas para el desarrollo del cerebro y la salud emocional.

TERESA PÉREZ | COORDINADORA DEL TALLER CREATIVO.





Actividades para la promoción de la donación



Charlas divulgativas

A pesar de las restricciones sanitarias en el año 2021 se han impartido 48 charlas en colegios e institutos de unos 50/55 minutos de duración. La actividad se titula “El trasplante de médula ósea. La oportunidad de salvar una vida” y se ofrece a todos los colegios e institutos de la ciudad de Zaragoza a través del servicio de educación del ayuntamiento. En concreto la charla se ofrece a alumnos de bachiller y de ciclos formativos tanto de grado medio como de grado superior. Por otra parte, ofrecemos la actividad a otros centros de la comunidad autónoma de Aragón y son varias localidades las que nos demandan nuestra presencia.

De esta manera, promocionamos la donación de médula ósea y de sangre sensibilizando a los alumnos con nuestro testimonio y una explicación de la localización, función y composición de la médula ósea. Confiamos que en el futuro estos jóvenes estudiantes sean donantes de sangre en primer lugar y después incrementen el número de personas inscritas como donantes de médula ósea en el R. E. D. M.O. (Registro Español de Médula Ósea).

JUAN JOSÉ CLAVERÍA | MIEMBRO DE JUNTA RECTORA.



Una de las charlas informativas para la promoción de médula ósea impartida en Zaragoza.

Exposiciones 'Utebo: embajador de la Donación'

Bajo el título **'UTEBO EMBAJADOR DE LA DONACIÓN DE SANGRE Y DE MÉDULA ÓSEA'** y dentro del marco de las actividades promovidas por el área de salud del ayuntamiento de Utebo, realizamos una campaña para sensibilizar, informar y animar a los vecinos de la localidad a que se hicieran donantes tanto de sangre como de médula ósea y así tengan la oportunidad de salvar muchas vidas.

Se instaló una exposición titulada 'LA OPORTUNIDAD DE SALVAR UNA VIDA' en el C.C. El Molino entre los días 6 y 21 de Julio en la que a través de roll-ups distintas personas relacionadas con la donación daban testimonio de sus experiencias, además de una mesa informativa y un photocall solidario donde quien quisiera se podía fotografiar y dejar su mensaje solidario.



Fueron muchas las visitas y apoyos recibidos, vecinos, comerciantes, profesionales de la salud etc. Cabe destacar la visita de la Dra. Carmen Garcés (Directora/Gerente del Banco de Sangre y Tejidos de Aragón y su responsable de comunicación Dña. Raquel Gaya que además presidieron la serigrafía realizada en la entrada a nuestro centro de salud por las jóvenes voluntarias del Espacio Joven en la que se puede leer **'DONA MÉDULA, DONA VIDA.'**

Distintos vecinos de nuestra localidad nos enviaron sus testimonios y sus motivos para ser donantes que fueron publicados en las distintas redes sociales que poseemos.

Aragón Radio quiso hacerse eco de esta actividad a través de una entrevista presentando los distintos actos a realizar.

También tuvimos la oportunidad de presentar toda nuestra actividad y servicios al área de servicios sociales del Ayuntamiento. Finalmente con la visita de las Unidades Móviles del Banco de Sangre y Tejidos de Aragón terminó esta campaña que fue todo un éxito.

Queremos agradecer a la asociación de comerciantes “Utebo Mudejar”, al Espacio Joven, al área de salud del Ayuntamiento de Utebo y por supuesto a todos los vecinos de Utebo su colaboración y apoyo solidario. GRACIAS.

JOSÉ GONZÁLEZ | PRESIDENTE DE ADMA.







I Feria de Asociaciones de Salud (Cruz Roja Huesca)





El sábado 11 de Septiembre fuimos invitados a la I Feria de Asociaciones de salud en Huesca organizada por Cruz Roja.

Fue todo un éxito con la presencia de más de 20 asociaciones y mucha afluencia de público.

En un marco incomparable como son los porches de la calle Galicia a los pies del Casino tuvimos la oportunidad de montar nuestras mesas informativas y atender a muchas personas interesadas.

Compartimos alegrías y penas con otras asociaciones de pacientes y sobre todo estuvimos fenomenalmente atendidos por voluntarias de Cruz Roja a la que hay que dar la enhorabuena por la fabulosa organización.

Visitó nuestra mesa el Alcalde de Huesca Sr. Luis Felipe Serrate acompañado de la subdelegada del gobierno y miembros del consistorio oscense, a los que tuvimos la oportunidad de explicarles todas nuestras actividades y nuestro proyecto de esperanza de vida para muchas personas afectadas con enfermedades de la médula ósea.

También nuestra voluntaria y Miss Aragón Lorena Jimenez pudo aprender distintas maniobras de rehabilitación en el taller impartido por Cruz Roja.

Nuestro agradecimiento absoluto para Alejandra y Alexia (voluntarias de Dona Médula Aragón y Cruz Roja) por su implicación y a Lorena Jimenez que no dudó en atender a todas las asociaciones que requirieron su presencia.

Gracias a todos y nos vemos al año que viene. | ASOCIACIÓN DE PACIENTES Y FAMILIARES HEMATOLÓGICOS ADMA.

Reto: Urkiola 365

Mauri Imaz Bengoa realizó en el 2021 un reto solidario que consistía en subir a Urkiola en bicicleta los 365 días que tiene un año con la finalidad de concienciar sobre la donación de médula, una meta personal del de Durango.



Mauri se convirtió en un referente y nos cuenta que desde que inició su reto ha recibido muchos mensajes y llamadas de personas dispuestas a donar médula, algo que como él mismo señala es lo que busca y por lo que está haciendo este reto.

Nuestros compañeros de Asociación Ángel y Adolfo pertenecientes al club ciclista “El Pedal” acompañaron a Mauri de alias “URKIOLO” el día 7 de octubre en su 360 subida. Un año subiendo el puerto a diario para mentalizar de la importancia de la donación de médula, 6 km de subida al 10% con tramos del 14%.

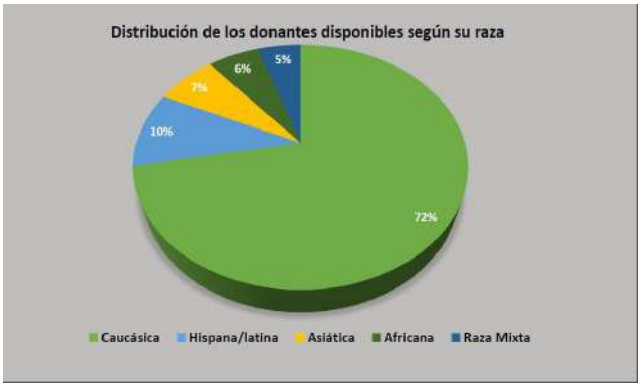


Además de colaborar en este reto solidario, batieron dos record, Angel el primer trasplantado de médula que lo sube y Adolfo récord de edad con 88 años.

¡SOIS UNICOS E INCREÍBLES!

ASOCIACIÓN DONA MÉDULA ARAGÓN

Informe sobre Razas vs Registros Internacionales DMO



Referencia sobre posibilidad de conseguir donante compatible según raza:
Los datos más recientes encontrados hablan de que aproximadamente un 79% de la población de raza caucásica podrán encontrar un donante totalmente compatible en el registro mundial, mientras que solo el 50% lo hará si su raza es asiática/pacífica, 44% si es hispana/latina y 33% si es africana/afroamericana.

Referencia (Feb 2013) https://ashpublications.org/blood article/121/8/1469/138845/Race-and-ethnicity-in-decisions-about-unrelated (En el segundo párrafo del apartado Introducción)

Distribución de los donantes:
La Asociación Mundial de Donantes de Médula Ósea (WMDA) no ofrece los datos acerca de la raza de los donantes que componen su registro. Sí que se ha podido encontrar datos acerca de la distribución en el registro canadiense (Canada's OneMatch Stem Cell and Marrow Network) y en el estadounidense (Be The Match: Donate Marrow or Blood Stem Cells)

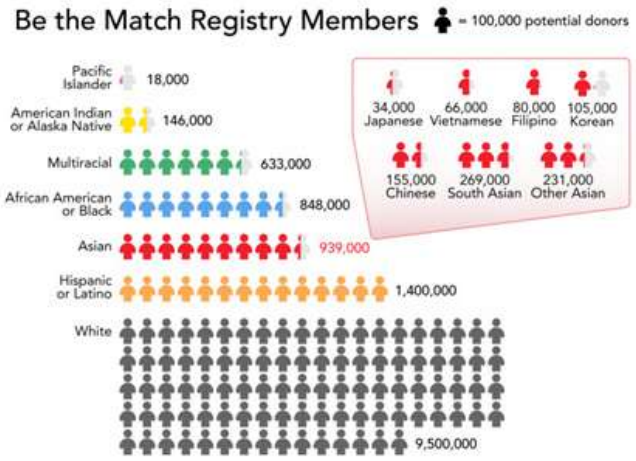
Los datos del registro canadiense, a fecha de mayo de 2015, muestran que el 71% de sus donantes son caucásicos. Además, el grupo de donantes asiáticos, de raza negra y aborígenes representan menos del 1% de sus donantes.

Referencia (Oct 2015) https://ubcmj.med.ubc.ca/ubcmj-volume-7-issue-1/the-need-for-ethnically-diverse-stem-cell-donors/the-need-for-ethnically-diverse-stem-cell-donors/

Dentro del regisro estadounidense se puede ver la distribución de manera más sencilla gracias a esta imagen que recoge los datos de la distribución por razas de los donantes de la organzación **Be The Match** del año 2018.

Estos datos muestran que, de los 13.484.000 donantes disponibles, el 70% son de raza caucásica.

Fuente https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2019/racial-minorities-trouble-with-stem-cell-transplants-a-dearth-of-donors/



Actividades como asociación de pacientes

Voluntariado hospitalario

Durante este año la labor de los voluntarios que realizan este servicio se ha visto afectada por las restricciones sanitarias por lo que ha sido una actividad llena de altibajos. La mayor parte de los meses no hemos podido estar de forma presencial visitando la planta 6ª de hematología, consultas externas y el hospital de día tal y como veníamos haciendo desde que comenzamos a prestar nuestra ayuda en el Hospital Universitario Miguel Servet.

Con el fin de mantener un contacto regular con los pacientes, antes del verano se nos facilitó con una periodicidad semanal el listado de las personas ingresadas en la planta 6ª y el número de habitación para que los llamáramos. En estas conversaciones telefónicas les hemos informado de la existencia de la asociación, de los servicios que ofrecemos y de nuestro objetivo, que no es otro que ayudarles a aumentar su bienestar y el de sus familiares. Por lo general, el receptor de la llamada se mostraba parco en palabras y consideramos entre todos que no era la mejor manera de continuar.

A finales del mes de noviembre hemos acordado con los profesionales sanitarios del servicio de hematología fijar día y hora semanal en un lugar concreto de la planta 6ª para atender a los pacientes que lo deseen. El procedimiento precisado es el siguiente: cada vez que una persona ingresa en la planta de hematología recibe un documento con los servicios de la asociación que puede leer con tranquilidad y con nuestro horario: **todos los martes no festivos de 10h30 a 12h30** un voluntario de Dona Médula Aragón estará en la sala de reuniones de la planta para atenderles; ese mismo día ellos reciben el recordatorio de nuestra visita por si desean que les aclaremos alguna duda.

Pensamos que es una gran noticia para la asociación ya que se ha reglado este voluntariado y aunque de momento hemos recibido pocas visitas confiamos en que poco a poco los pacientes y/o sus familiares querrán conocernos.

JUAN JOSÉ CLAVERÍA | VOLUNTARIO DONA MÉDULA ARAGÓN.



Jornadas 'Humanización del Hospital' (HUMS)

El miércoles 8 de Septiembre, se nos dio la oportunidad de manifestar nuestras inquietudes y reivindicaciones como pacientes hematológicos en la Jornada "HUMANIZACION DEL HOSPITAL" organizada por el Hospital Miguel Servet, en la que participamos junto a las asociaciones con más prestigio en Aragón en el ámbito oncológico como AECC, ASPANOA Y AMACGEMA.



Pudimos leer el manifiesto que adjuntamos titulado "EL FACTOR HUMANO, PUNTAL DE NUESTRA SANIDAD" y resaltamos las condiciones e instalaciones "Inhumanas" que sufrimos los pacientes hematológicos en el Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza.

Destacar por otro lado que el factor humano ha mejorado muchísimo en los últimos años, disponemos de grandes profesionales con un alto grado de empatía, pero las instalaciones siguen siendo una asignatura pendiente.

Agradecer a Mamen Sánchez Subdirectora de Gestión y Participación Ciudadana del Hospital Miguel Servet, esta iniciativa tan positiva para los pacientes oncológicos. GRACIAS.



ASOCIACIÓN DE PACIENTES Y FAMILIARES HEMATOLÓGICOS (ADMA)

El factor humano, puntal de nuestra sanidad.

¿?Qué es lo que mueve a las personas, lo que nos motiva

Podría ser el reconocimiento social, la vanidad, el ascenso en el escalafón profesional, el interés monetario, el altruismo, el interés científico, la vocación.....en fin, multitud de intereses y motivos.

Cada uno sabe el porqué de sus acciones. Al prójimo, es decir a los próximos sólo nos llegan los resultados de esas acciones sin que sepamos cual ha sido la causa que las ha producido. Ocurre en todos los órdenes de la vida, desde lo cotidiano hasta lo extraordinario. Por supuesto ocurre en el aspecto de la salud y de la enfermedad.

Cuando nuestro cuerpo manifiesta un cambio/problema en su funcionamiento acudimos al sistema de Salud. Por ello, como usuarios del Sistema Nacional de Salud, somos los destinatarios de su gestión y organización.

Cada individuo contribuye y se beneficia de un sistema de Salud que permite afrontar la situación con garantías de curación y sobre todo de **CUIDADOS óptimos.**

Para poder realizar estos cuidados tiene que existir por parte de la administración el compromiso de gestión responsable de los recursos, estructuras, materiales y por supuesto recursos humanos.

Si nos centramos en las personas con patologías hematológicas debemos considerar la gravedad del problema, que incide tanto en el paciente como en su entorno. La aceptación de un diagnóstico severo que probablemente le acompañe toda la vida y que posiblemente requerirá algún ingreso hospitalario.

En los procesos la percepción de los cuidados se trasmite por los profesionales que están en contacto directo con el paciente, **el factor humano.**

Deberíamos contemplar la mejora de la Calidad en la asistencia a través de actuaciones que **dignifiquen tanto al paciente como al sistema.**

- Plantilla estable y con formación específica en procesos hematológicos
- Aumento de consultas externas y esperas reducidas
- Instalaciones adecuadas para personas inmunodeprimidas y trasplantadas
- Unidad de atención de urgencias médicas/enfermería en pacientes neutropénicos y trasplantados sin pasar por urgencias del hospital
- Aumento de camas de hospitalización y del número de habitaciones individuales
- Unidad de cuidados de Hematología con aire filtrado (filtros Hepa)
- Baño con ducha y lavabo con filtros para esterilizar el agua
- Posibilidad de acompañante con un mínimo de confort
- Unidad de enfermería para seguimiento de trasplantes y solución de incidencias
- Unidad de atención domiciliaria

Volvamos al inicio, ¿qué nos mueve a hacer las cosas?

Los cuidados sanitarios no los pueden realizar las máquinas, ni los ordenadores, ni se teletrabaja, los realizan las personas. Como usuarios del sistema percibimos su Calidad a través de las personas que nos atienden.

Con la profesionalidad, la empatía, la escucha, la simpatía, la comprensión y por qué no decirlo, del cariño.

El factor humano es el puntal de nuestra sanidad.

VI Congreso de personas con cáncer y familiares de Aragón

Este año, la edición del Congreso Aragonés de Personas con Cáncer y Familiares volvió a ser virtual, estamos seguros que en las siguientes ediciones recuperaremos la presencialidad.

El Congreso se celebró los días 4 y 5 de Noviembre.

Nuestra colaboración fue el viernes 5 a las 19,10 h. nuestro compañero Juanjo Clavería impartió la charla online “Tu oportunidad de salvar una vida”, que como siempre levanto mucho interés.

ASOCIACIÓN DE PACIENTES Y FAMILIARES HEMATOLÓGICOS (ADMA)



Cartas de aliento

Dona Médula Aragón junto con el el Servicio de Hematología del hospital Miguel Servet de Zaragoza, acordaron realizar por parte de voluntarios de la asociación, unas cartas de aliento de forma anónima con el objetivo de que los afectados se sintieran apoyados por otras personas que han pasado por una situación similar a la suya.

Este fue el cartel realizado para la promoción de dicha iniciativa.



Colaboraciones

Servicio de Eduación del Ayuntamiento de Zaragoza

Gracias a la colaboración con el Departamento de Educación del Ayuntamiento de Zaragoza y estar incluidos en el 'Programa de Actividades Educativas para Estudiantes' hemos podido llegar a muchos estudiantes zaragozanos con nuestras charlas donde no solo les hablamos de donación sino que también compartimos con ellos valores como ***LA SOLIDARIDAD, EL ALTRUISMO, LA UNIVERSALIDAD, EL COMPROMISO Y LA RESPONSABILIDAD CON SU SALUD Y CON LA DE LOS DEMÁS.***







Además este año 2021 hemos podido dar más visibilidad a nuestra asociación gracias a nuestra participación en 'LA BIBLIOTECA HUMANA' una experiencia inolvidable, organizada por este Departamento.

Queremos agradecer especialmente a Mª Pilar Abellán y Fe María Galve por su colaboración, apoyo y buen trato.

JOSÉ GONZÁLEZ | PRESIDENTE DE ADMA.

Banco de Sangre y Tejidos de Aragón

¿QUÉ ES EL BANCO DE SANGRE Y TEJIDOS DE ARAGÓN?

La Entidad Pública Aragonesa del Banco de Sangre y Tejidos, adscrita al Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón, es el organismo encargado de las actuaciones relacionadas con la donación, procesamiento, almacenamiento y distribución de los componentes sanguíneos y los tejidos humanos, así como la coordinación de la Red Transfusional de Aragón.

Es también el organismo responsable de la inscripción de donantes de médula en nuestra comunidad autónoma, y la promoción de la donación de Sangre de Cordón Umbilical.

Este 2021 ha sido un año de especial entendimiento y colaboración entre ambas entidades, queremos agradecerles su interés por nuestra actividad y trabajo así como trasmitirles todo nuestro apoyo y colaboración ya que compartimos un fin común, generar esperanza de vida para muchas personas que lo necesitan.

Esperamos poder colaborar durante muchos años. ¡GRACIAS POR VUESTRO TRABAJO!

DONA SANGRE, DONA MÉDULA, ¡REGALA VIDA!

JOSÉ GONZÁLEZ | PRESIDENTE DE ADMA.



En la fotografía:
Dr. José María Domingo (Director BSTA)
Dra. Carmen Garcés (Gerente BSTA)
Sr. José González (Presidente de ADMA)



CFF Zaragoza





En una visita a un partido del CFF ZARAGOZA tuvimos la oportunidad de hablar con las jugadoras y Jefa de Marketing del club para encontrar formas de colaboración y su apoyo como divulgadoras de la donación de médula ósea y de nuestro proyecto.

Mujeres encantadoras, grandes futbolistas y de gran corazón que no dudaron en apoyarnos. Así es que el 18 de Septiembre Día Mundial del Donante de Médula nuestras jugadoras del Zaragoza CFF grabaron un video con frases solidarias, animando y sensibilizando sobre la donación.

Muchas gracias, y mucha suerte en esta temporada. Sois Grandes.

Muchas gracias a nuestra voluntaria Raquel por ella pudimos entrar en contacto con el club.

Esperamos poder colaborar con una entidad tan prestigiosa y solidaria de nuestra ciudad.

¡Os queremos!

DONA MÉDULA, REGALA VIDA.

JOSÉ GONZÁLEZ | PRESIDENTE DE ADMA.

Somos asociativos

Dentro de los propósitos de Dona Médula Aragón está la colaboración con distintas asociaciones y este año ha sido especialmente fructífero en este aspecto.

'Si caminas solo irás más rápido, si caminas acompañado, llegarás más lejos.'

AELCLÉS (AGRUPACION ESPAÑOLA CONTRA LA LEUCEMIA Y ENFERMEDADES DE LA SANGRE)

Está formada por un conjunto de asociaciones a nivel nacional que trabajamos con pacientes hematológicos y nació con el principal objetivo de ayudar a estos pacientes en su paso por la enfermedad, intentando que su día a día sea mejor. Prestando apoyos individualizados que contribuyan a su integración total en la vida cotidiana.

Quiere informar, divulgar y sensibilizar a la sociedad, sobre las necesidades de estos pacientes en todos los ámbitos, incluida la discapacidad. Potenciar la donación de sangre, médula ósea y cordón umbilical, así como favorecer la calidad asistencial y la mejora de sus estructuras.

Propiciar y apoyar las Investigaciones en el campo de las hemopatías y demandar a las instituciones públicas mayor sensibilización hacia todos los pacientes.

También quiere participar en acciones y proyectos internacionales con instituciones afines para fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias.

Visión:
Ser una agrupación en la que todos los servicios y actividades que se realicen y promuevan estén centrados en los pacientes hematológicos y sus familias.

Queremos ser un referente para las personas y las instituciones en cuanto a los pacientes hematológicos y sus familias y ser reconocidos



En la fotografía:
Miembros de las asociaciones de trasplantados de Aragón.

como una agrupación con muy altos niveles de profesionalidad y calidad.
En la asociación de pacientes hematológicos DONA MEDULA ARAGON estamos orgullosos de pertenecer a este grupo.

ASOCIACIONES DE TRASPLANTADOS

También tenemos el orgullo de colaborar con todas las asociaciones de trasplantados de nuestra comunidad con los que compartimos especialmente todos los años la preparación del Día del DONANTE.

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS Y EXALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DE ZARAGOZA Y ASANAR

Este año llegamos a un acuerdo de colaboración con estás 2 entidades para compartir el programa “Conocer Zaragoza” que ha permitido a nuestros socios realizar muchas actividades culturales en nuestra ciudad.

ASOCIACIONES DE PACIENTES

Bajo el título “PACIENTE INFORMADO, PACIENTE FORMADO” vamos a comenzar este 2022 una serie de actividades con la intención de empoderar a los pacientes, gracias a un acuerdo de colaboración entre distintas asociaciones de pacientes.



JOSÉ GONZÁLEZ | PRESIDENTE DE ADMA.

TESTIMONIOS

@medulaaragon

Formas parte de mí



Soy Elena, en octubre del 2005, a los dieciocho años, me diagnosticaron leucemia linfoblástica aguda. Cuando te dan un diagnóstico de una enfermedad grave, al principio, no comprendes nada. Te preguntas ¿Por qué a mí? Sientes que el reloj se para, las voces que te hablan son incomprensibles y solo retumba en tu cabeza la palabra leucemia, y el significado de salud y de vida tiene un valor hasta entonces desconocido. Así comenzó la historia que me unió a ti para siempre.

Hoy quisiera contarte que después del diagnóstico, estuve varios meses ingresada con tratamientos agresivos pero que son, a día de hoy, los necesarios para alcanzar la curación. Desde el primer momento me propuse luchar contra mi enfermedad, confiar en la medicina, poner todo de mi parte y no perder la esperanza, y para ello conté siempre con el apoyo de mi familia y amigos, tan importantes en esos momentos. ¡Existía una vida por delante que no me quería perder!

En septiembre del 2006, tras la hospitalización, retomé mis estudios de Nutrición en Huesca. A los cuatro años, cuando creía que lo ocurrido era cosa de la memoria remota, la palabra leucemia volvió a introducirse en mi vida.

En 2010 tuve una recidiva y esta vez la curación tenía que llegar a través de un trasplante de progenitores hematopoyéticos.

'Mi hermano no era compatible, así que la solución era un banco de donantes y entonces apareciste tú, que altruistamente me donaste una pequeña parte de ti y que para mí suponía la vida.'

El 12 de agosto de 2011, en el Hospital de Valdecilla de Santander, recibí tu regalo y aunque el proceso de recuperación fue más largo de lo que yo esperaba lo viví con momentos de esperanza. Y a partir de tu médula sana tenía la oportunidad de retomar todo aquello dejado en pausa en Zaragoza.

Además, te cuento que después estudié medicina, y actualmente ejerzo como residente de Endocrinología, una especialidad maravillosa, y soy feliz sabiendo que mi trabajo contribuye a que otros enfermos encuentren de nuevo la salud.

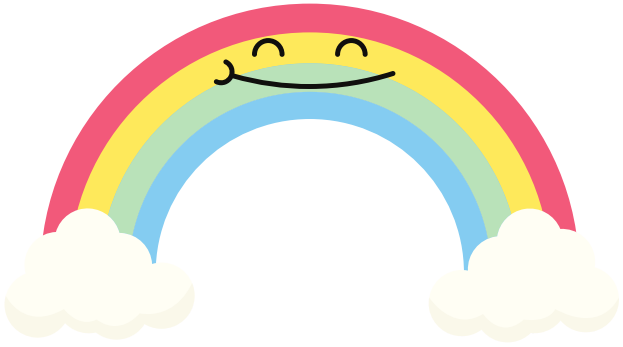
Ya han pasado diez años de aquello. ¡Diez años de cumplevidas! En este tiempo he crecido como persona, he disfrutado de mi familia y amigos, he amado, me he llenado de amistades nuevas y nuevas experiencias y en fin... que me he llenado de vida y... ¡Vida, pero que bonita eres!

No quisiera despedirme sin daros las gracias a vosotros, los donantes, mi donante, que sin conocerme ni esperar nada a cambio me diste una segunda oportunidad.

Actualmente sois una parte fundamental e imprescindible del tratamiento de estas patologías.

No sé lo que hizo que un día decidieras ser donante pero eternamente te estaré agradecida.

ELENA ESTELLA | FORMAS PARTE DE MI.



No hay día que no me acuerde de tí

Soy Ángel y el 22 de abril celebré mi primer cumplevida ¡Justo un año atrás recibía un trasplante de medula ósea por parte de un donante anónimo!

Hace dos años me diagnosticaron una leucemia mielomonocítica crónica y me daban dos o tres años de vida. Pero tuve la suerte de ser tratado por el fantástico equipo de la UTAH (Unidad de Terapias Avanzadas en Hematología) del Vall d'Hebrón, con el Dr. Valcárcel.

No fue fácil. Yo soy de Zaragoza y me trasladaron a Barcelona. Tras mes y medio hospitalizado, estuve en un piso durante tres meses cerca de Barcelona. La recuperación fue bien, poco a poco, iba encontrándome mejor. Además, estaba muy bien cuidado por todos y además como mi fantástica mujer es médico de familia ¡Nunca me he sentido mejor atendido!

Ahora me siento bien. De hecho, estoy recuperando mi forma física rápidamente. El otro día con la cuadrilla de El Pedal Aragonés de Zaragoza hicimos una salida y, a buen ritmo, conseguí completar una excursión de 40 kilómetros. ¡No está nada mal por ser mi primera salida post leucemia!

'No hay día que no me acuerde de mi donante, toda esta experiencia me ha hecho ver la importancia de la donación.'

¿Te animas? Si tienes entre 18 y 40 años y gozas de buena salud puedes inscribirte.

También quiero enviar un mensaje de ESPERANZA a todas las personas que están pasando por procesos parecidos y que posiblemente necesiten un trasplante, mucho ánimo y fuerza.

ÁNGEL GINER | NO HAY DÍA QUE NO ME ACUERDE DE TÍ.



Hermanos

Me llamo Emi y nuestra historia empezó un día de diciembre, Rafa es mi hermano corredor de montaña y gran deportista , empezó con un enfriamiento y al correr se cansaba hizo una analítica (pensábamos que tenía falta de hierro).

Desayunamos juntos y quedamos para comer. A mitad de mañana lo llamaron para que fuese al hospital (la analítica había salido mal). Llegó la hora de comer y ellos no llegaban. Le dije a mi madre: 'espérate aquí qué voy a ver por qué tardan tanto.'



Nunca olvidaré la cara de mi cuñada cuando me vio. Sus palabras fueron: 'tu hermano tiene Leucemia, nos mandan a Zaragoza ahora mismo.'

El cuerpo se te revoluciona, no entiendes nada. Quimio, cámaras, autotransplante, aislamiento... ¿Qué está pasando?

Llega el autotransplante, no funciona. Llegan los resultados de las pruebas a mi madre, a mi otro hermano y a mí. Yo fui la compatible, ¿Cómo puedo expresar con palabras lo que sentí? Junto a mis dos partos fue el día más feliz de mi vida.

> "Le podía salvar la vida a mi hermano. Nunca dudé y lo volvería hacer todas las veces que fuese necesario.

Desde entonces vamos recorriendo un camino difícil que vamos superando. Tengo que destacar la fuerza y la lucha de mi hermano. Hemos estado muchos momentos y días juntos (yo he tenido mis bajones) pero estando con él todo es positivo.

Quiero darle las gracias a mi cuñada, siempre con él. Animo a todo el mundo a ser donante, gracias a ello tengo a mi hermano que es lo que más quiero.

Gracias a Medula Aragón, sin esta gente voluntaria muchas cosas no serían posibles y, gracias de todo corazón a Isabel Izquierdo, hematóloga de mi hermano, por hacernos las cosas más fáciles, por su gran humanidad y cariño.

EMI ESTERUELAS | HERMANOS.

EL camino a las estrellas trás el tratamiento

Un año increíble, muy duro, pero lleno de personas con un gran corazón que me han ayudado a seguir y a luchar. A todos ellos: ¡Gracias!. Esta palabra es vital porque da fuerzas para seguir ayudando y dando ánimo a personas que lo necesitan y del mismo modo da alas para que los que nos adentramos en la enfermedad podamos seguir el mismo camino de ayuda porque entre todos podemos conseguir que la calidad de vida sea lo más óptima posible.



También ruego a los médicos que se den cuenta de que somos personas que estamos sufriendo y con mucho miedo, por lo que su ánimo y apoyo es necesario porque la actitud ante la enfermedad cuenta y mucho. Todo ello depende del modo en que te dicen las cosas porque para luchar hay que tener esperanza y sin ella no podemos seguir nuestro nuevo camino ante la vida.

Siempre he sido una persona reservada y ahora me siento desnuda porque me gustaría mantener mi enfermedad en silencio y aislada del mundo, pero me he dado cuenta de que hay que enfrentarse, aceptarlo y luchar por mí y por toda mi familia que ha sido mi gran apoyo. Ellos me han impulsado y darles la noticia de mi enfermedad fue lo más duro de mi vida, pero sé que son muy grandes, los mejores padres, hermano, marido e hijos que se pueden desear... Me han acompañado en esta nueva etapa y me he sentido muy querida.

Sé que todavía voy a estar con ellos mucho tiempo y juntos superaremos los obstáculos del camino.

'Este año he pasado por un trasplante y tras superarlo me planteé que tenía fuerzas para cumplir con uno de mis retos que era hacer a pie uno de los tramos del Camino de Santiago.'

En estos momentos tenía un doble sentido y conseguirlo me lleno de esperanza, de fuerza y me ayudó a recupe-

rarme poco a poco. Fue una experiencia increíble. Mi hijo y mi marido me ayudaron y logré obtener mi credencial con el recorrido realizado al igual que cualquier otro peregrino, a pesar de que mi cuerpo todavía no estaba totalmente recuperado. Animo a realizarlo porque "todos podemos" cuando estemos preparados y pasito a pasito lograremos llegar a Santiago de Compostela, punto de encuentro mágico donde encontraremos una gran paz.

Las últimas etapas del Camino francés amanecen en este año 2021 con una imagen nueva y muy especial: Los retratos a lo grande de: "Las Estrellas del Camino", siendo el último tramo el más transitado por los peregrinos para obtener la credencial, son 115 kilómetros que se inician desde Sarria. De allí se va a Portomarin, un pueblo pequeño pero con un encanto muy especial y unas vistas maravillosas junto al río Miño. Se atraviesan otros municipios de la provincia de Lugo como Palas de Rei y de ahí pasamos a municipios de la provincia de La Coruña como Arzúa, Melide, O Pino, Pedrouzo o A Rua, hasta llegar al punto de encuentro que es Santiago de Compostela, donde se reúnen todos los peregrinos llegados desde los diferentes tramos del camino, es un nexo de unión, una meta alcanzada y en la Oficina de Acogida al peregrino se obtiene la Credencial, el reconocimiento al esfuerzo realizado.

'Mi reconocimiento a todas esas personas llenas de generosidad, con valores admirables, que hacen que el espíritu del Camino permanezca.'

Sus miradas de 'resistencia', reivindicando su filosofía de vida, su forma de entender el mundo y su hospitalidad de una forma diferente, dando a conocer sus historias como un ejemplo para todos. Sin mapas ni brújulas. Solo había que elevar la mirada hacia el cielo y dejar que las estrellas fueran guiando nuestros pasos. Y es que la vía láctea, esa espiral formada por cientos de miles de millones de estrellas que se extiende por todo el universo servía de guía para cualquier peregrino que transitaba en el Camino de Santiago. Siendo el cielo el mejor atlas. Dice la leyenda que en la Edad Media se pensaba que la vía láctea era la senda esbozada por el apóstol Santiago para acompañar al peregrino hasta su sepulcro, pero lo cierto es que ese espíritu sigue vivo a lo largo de todo el trayecto.

Ahora toca hablar de las otras estrellas. Las que más brillan. Las que no están tan lejos. Las que podemos ver de cerca sin necesidad de telescopio y tocar, incluso abrazar, porque su calor no quema, reconforta. Las estrellas que también iluminan el Camino de Santiago, pero a pie de ruta. Las que dan aliento al caminante y sentido al Camino. El silencio, el encanto de los bosques de Galicia, sus eucaliptos, el canto de los pájaros, los caseríos, las vacas que pastan por



cualquier rincón, el cielo de Galicia y sus gentes... Todo es una experiencia extraordinaria y la frase más repetida por todos los peregrinos es: ¡Buen camino! y ciertamente es un recorrido misterioso, con un encanto especial y con una naturaleza increíble. Una experiencia para repetir y para recomendar a cualquier persona y en especial a los que desean que su camino sea un modo de recuperación tanto física como espiritual para encontrarse con uno mismo y replantearse la vida de otro modo, con más tranquilidad, ralentizando cada momento pasito a pasito y haciendo que nuestro camino sea un buen camino en el que podamos disfrutar plenamente de cada instante, superando los obstáculos que vayamos teniendo porque entre todos PODEMOS.

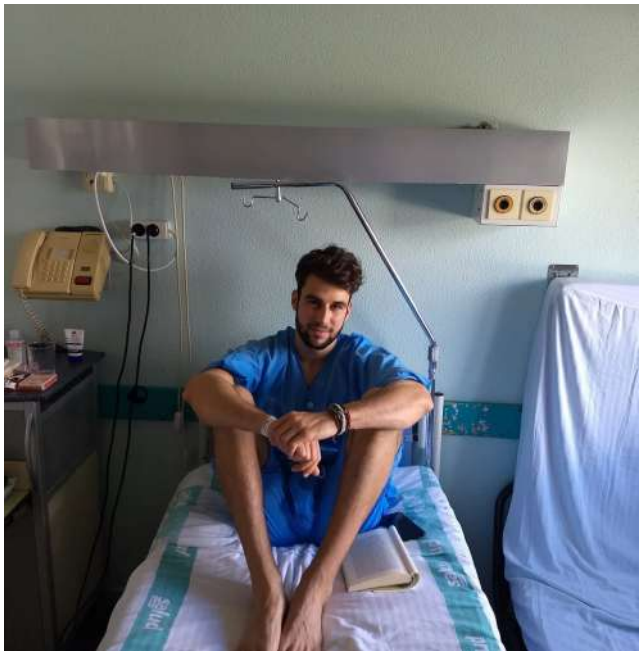
GRACIAS A LA ASOCIACIÓN DONA MÉDULA POR SU GRAN APOYO Y A MI CENTRO MÉDICO DONDE NO ME HA FALTADO CARIÑO.

ANÓNIMO | EL CAMINO A LAS ESTRELLAS TRÁS EL TRATAMIENTO.

Mi mayor regalo

Me llamo Germán y en 2018, recién llegado de un viaje en autostop por Europa, descubrí un pequeño bulto en mi cuello. Tenía 20 años y me encontraba perfectamente, en ningún momento llegué a pensar que ese bultito supondría algo tan grave. Al ver, durante la siguiente semana, que había crecido y la gente lo percibía, decidí ir al médico y tras un mes de pruebas llegó el diagnóstico: Linfoma Linfoblástico.

Pocos días después ingresaba en la 6º planta del Hospital Miguel Servet y una punción en la médula cambió el diagnóstico a una Leucemia Linfoblástica Aguda T de Alto Riesgo.



Ingresé, la primera vez, durante un mes y medio, en plenas navidades, y la verdad, no guardo un mal recuerdo de aquel entonces. Casi todos los días recibía visitas de amigos y conocidos, me dio tiempo de ver películas que tenía pendientes y hasta hice nuevos amigos.

Por suerte, el tratamiento de primera línea me estaba funcionando y continué ingresando durante varios meses. Aunque con algunas complicaciones (mucositis, alergias, operación por neumotórax), mi familia y yo superábamos las dificultades.

Finalmente, y ante el buen pronóstico que parecía que estaba teniendo, pasé al tratamiento de mantenimiento. Esta fase del tratamiento me permitía llevar una vida relativamente normal, tomaba pastillas de quimioterapia y pasaba una vez por semana por el hospital de día para recibir mi dosis de quimio “fuerte”.

Fueron 10 meses de mantenimiento, en los que pude volver a hacer muchas cosas que echaba de menos como ir a la montaña a acampar, escalar, planes de fin de semana con amigos, etc. El final del tratamiento estaba cerca y el final se veía con más claridad cada vez.

Pero llegó el confinamiento y algunas infecciones poco comunes alertaban de que algo no iba bien. El 3 de junio de 2020, en

un aspirado de médula rutinario, volvieron a encontrar algo de enfermedad. Había tenido una recaída.

En ese momento rompí a llorar junto con mi madre en la consulta. Sabíamos que significaba volver a ingresar de nuevo, con quimios más agresivas, y mudarme a Santander durante unos meses para un trasplante de médula ósea, de un donante anónimo español.

Las semanas previas al trasplante fueron difíciles y la pandemia no ayudaba a acelerar el proceso. Volví a ingresar para otro ciclo de quimio, con el fin de frenar la enfermedad, pero el aspirado indicó que había aumentado y se había hecho "resistente" a la quimioterapia.

Al final, el 21 de septiembre de 2020 ingresé en el Hospital Marqués de Valdecilla de Santander durante un mes. Los últimos días los pasé en la UCI por problemas derivados del tratamiento y una infección. A pesar de que los primeros 3 meses posteriores al ingreso estaba realmente débil, tuvimos la suerte de poder alojarnos en un piso relativamente alejado de las multitudes y no muy apartado del hospital.

Los días fueron pasando y cada vez me encontraba mejor, las transfusiones de sangre y las visitas al hospital se iban espaciando, y llegó el momento de volver a Zaragoza, mi ciudad natal.

Al cabo de muchos meses volví a recuperar mis energías, hasta el día de hoy, 15 meses después de mi trasplante.

'Han sido unos años complicados, pero siempre me he sentido muy agradecido por todo.'

Por tener acceso a la sanidad pública, a todo el equipo médico, enfermeras, auxiliares y celadores del Miguel Servet y del Marqués de Valdecilla; a mi familia sobre todo, a mis amigos y como no, a mi DONANTE. Cada vez que me veo haciendo algo que me ilusiona, recuerdo que puedo hacerlo por esa parte de él que me permite seguir viviendo.

Donar Médula Ósea es uno de los mayores actos de generosidad del ser humano.

¡Salva vidas, hazte donante!

GERMÁN GUTIERREZ | MI MAYOR REGALO.


CNVFILLM FF1
23
CANVA STORIES
Reportajes
REPORTAJES FOTOGRÁFICOS

La mirada del paciente

IV Certamen fotográfico (Cinfasalud)

Este año 2021 participamos en el IV CERTAMEN FOTOGRÁFICO organizado por Cinfasalud. Con este trabajo:

'MI FAMILIA, MI MOTOR'

Vicen es un enfermo de Leucemia Mieloide Aguda, superó un trasplante alogénico hace 6 años, gracias a su hermano que fue su donante, sin su FAMILIA todo hubiese sido más difícil, su mujer Ana y su hija Laia, que tenía 1 año cuando fue trasplantado, fueron y son su motor para seguir luchando.

SUSANA CARRERAS | MI FAMILIA, MI MOTOR.







Meduleros culturales

'La cultura es el ejercicio profundo de la identidad.'

– JULIO CORTÁZAR

A pesar de las restricciones de aforo en muchos espacios públicos este año 2021 ha sido muy interesante y participativo para los meduleros con aficiones culturales.



Bajo el título "Conocer Zaragoza" organizado por la asociación de alumnos y exalumnos de la Universidad Popular de Zaragoza con los que hemos hecho un acuerdo de colaboración hemos tenido la oportunidad de visitar con alta participación los siguientes lugares:

* Patio de la Infanta (Exposición de Murales)
* Teatro Romano de Zaragoza
* Palacio de Sástago
* Catedral de La Seo
* Museo Alma Mater
* Museo del Fuego (Bomberos Zaragoza)
* Paseo por Casco Antiguo de Zaragoza
* Museo de Zaragoza

Todas las visitas han sido guiadas y además ha habido otras visitas a exposiciones de arte, presentaciones literarias etc...

JOSÉ GONZALEZ | PRESIDENTE DE DONA MÉDULA ARAGÓN.











Meduleros viajeros

Algunos de los lugares donde DONA MÉDULA ARAGÓN ha estado este año visibilizando la Donación de Médula Ósea, la Donación de Vida.

Fuerteventura, Fiordos Noruegos, Santo Domingo de la Calzada (La Rioja), Camino Santiago, Isla de La Palma, Bruselas, Canfranc (Huesca), Valle de Zuriza (Huesca), Torre en Cameros (La Rioja), La Pineda/Salou, La Alhambra (Granada), Altafulla (Tarragona)...









GOOD TIMES








Donmédula
Aragón
www.donamedula.org


TORRE
EN CAMEROS


Donavida Donamédula Donavida Donamédula


Donamédula
Aragón
www.donamedula.org







Arte y yoga

CADA VEZ SE HACE MÁS NECESARIO DETENERSE Y OBSERVAR EN ESTE RITMO ÁGIL QUE LLEVA LA VIDA, ESCUCHAR Y CONECTAR CON EL INTERIOR, SENTIR NUESTRAS EMOCIONES Y NUESTRO CUERPO.

En este contexto, el yoga, una disciplina que une sus raíces en la India y tiene entre sus elementos clave el control de la respiración y la práctica de distintas posturas (asanas) está destinado a unir cuerpo y mente.

El arte que es comunicación y emoción que expresa una visión del mundo, es un componente de la cultura y su finalidad es contribuir a la realización plena del ser humano, igual que el yoga que es equilibrio, salud y bienestar también es transformación y desarrollo del potencial humano.

La visita al museo, al teatro, al palacio...cobra un nuevo significado y se transforma en un viaje creando una relación entre la obra de arte y tú, una sinergia que te llena de vida, la obra de arte se respira como si se tratara de una asana.

A lo largo de este año hemos visitado muchos museos de nuestro patrimonio cultural (el museo del Teatro Romano, el museo Alma Mater, el Patio de la Infanta, el Palacio de Sástago, el Museo provincial, el museo del fuego...) y nuestra propia ciudad Zaragoza, como un museo al aire libre de la mano de todos meduleros culturales y un constante deseo de aprender.

Las salas de los museos son espacios que permiten a los visitantes hacer un esfuerzo consciente por frenar con su ritmo habitual de vida y absorber las diferentes sensibilidades plásticas de las obras que les rodean. Por lo tanto, proponen, al igual que el yoga, caminos para tomar conciencia de uno mismo.

El arte es la expresión de un mensaje, de una creatividad, de un pensamiento de un artista, y llega al público de muchas maneras, pero suele generar una reflexión, una sorpresa o una opinión que enriquece la obra. El arte es parte del patrimonial humano, y los museos nos ofrecen lugares, obras y exposiciones para despertar en nosotros esta reflexión, y quizás una conexión con una emoción.

Te deseo una buena práctica y que el arte y el yoga sigan llenando nuestras vidas de inspiración.

EVA TRULLÉN | ARTE Y YOGA.


Ponamédula
Aragón




#zaragoza







AGRADECIMIENTOS

¡GRACIAS DE CORAZÓN!

Boda solidaria Andrea y Javier

El pasado mes de julio, nuestra compañera y voluntaria Andrea Cristobal vivía uno de los días más felices de su vida, su boda. No nos pudo hacer más ilusión cuando Andrea y Javier nos comentarón que querían hacer una aportación solidaria a Dona Médula Aragón.

Desde la asociación os queremos agradecer y mostrar todo nuestro cariño por cada gesto que nos habéis regalado durante todo este tiempo, por vuestra dedicación y el compromiso que tenéis con nosotros, por la gran labor que hacéis de manera desinteresada y por un largo etcétera de detalles a lo largo de estos años. Nos hace muy felices que hayáis pensado en Dona Médula Aragón en este día tan especial para vosotros, gracias por tanto.

¡Enhorabuena por vuestro enlace! ¡Os deseamos lo mejor del mundo!

ASOCIACIÓN DE PACIENTES Y FAMILIARES HEMATOLÓGICOS (ADMA) | BODA SOLIDARIA.

En las fotografías, momento de la entrega del donativo de la boda de Andrea y Javier y agradecimiento por parte de la asociación.





Rastrillo solidario

Como muchos de vosotros sabéis el puente de Todos Los Santos instalamos un rastrillo solidario en el barrio zaragozano de Torrero.

Era la primera vez que nos atrevíamos con esta actividad, mucho trabajo, mucha dedicación y mucho tiempo invertido además de nuestro descanso, pero mereció la pena, una gran experiencia que seguro repetiremos.

No solo conseguimos algunos fondos para sanear nuestra debilitada economía sino que esta cita sirvió como 'punto de encuentro' para muchas personas relacionadas con la asociación, afectados, familiares, voluntarios, amigos, colaboradores, socios etc...

Dona Médula Aragón es una asociación familiar pero poco a poco se hace grande y es muy importante tener la oportunidad de conocernos aprovechando este tipo de eventos.

Queremos agradecer a todos los voluntarios que con su esfuerzo, dedicación y entusiasmo han conseguido que este rastrillo haya sido un éxito.

ASOCIACIÓN DE PACIENTES Y FAMILIARES HEMATOLÓGICOS (ADMA) | RASTRILLO SOLIDARIO.

GRACIAS
GRACIAS
GRACIAS

RASTRILLO SOLIDARIO

Organizado por la asociación de Pacientes Hematológicos Dona Médula Aragón

Del 30 de octubre al 2 de noviembre

De 11.00h a 14.00h y de 17.00h a 20.00h

C.C. TORRERO 'Sala Venecia'

Donamédula Aragón



Diseño de cartel para la difusión del rastrillo solidario realizado en la Sala Venecia de Torrero.


20€
5€
3€


SALIDA
Donamédula
Aragón
DONA
MÉDULA,
DONA
VIDA
¡Infórmate!
Dona médula Aragón
www.donamedula.org


TODO A
3€
20€
5€
3€






Instagram
Donamédula Aragón
2015 likes #DONA MÉDULA, SALVA VIDA #TÚ DONAS, YO VIVO #REGALA VIDA
#LO LLEVAS EN LA SANGRE #UN GESTO SOLIDARIO QUE SALVA VIDAS


LÁMINAS
SOLIDARIAS
15€
20€
20€

Fundación la Caixa

Gran espaldarazo el que recibimos por parte de Fundación ‘la Caixa’ que nos ha permitido continuar con nuestra labor de promoción de la donación de médula ósea y de sangre y sobre todo seguir ofreciendo nuestros servicios y talleres de forma GRATUITA a pacientes y familiares de enfermedades hematológicas.

GRACIAS INFINITAS a Fundación ‘la Caixa’ por su apoyo solidario.

Asociación de Pacientes y Familiares Hematológicos (ADMA).

Siempre trabajando para mejorar el bienestar de estas personas.



A la drecha, los responsables de la Caixa entregan una ayuda de 10.000€ al presidente de la asociación Dona Médula Aragón, José González Pueyo.

Socio de honor

Nuestro reconocimiento y agradecimiento fue para CÉSAR RODRÍGUEZ, por su compromiso y apoyo solidario.

> ***MUCHÍSIMAS GRACIAS POR TODO LO QUE NOS APORTAS. ¡TE QUEREMOS!***

SEF/GPE

ASOCIACIÓN DE PACIENTES Y FAMILIARES HEMATOLÓGICOS (ADMA) | SOCIO DE HONOR.



A la izda., entrega del premio 'Socio de Honor 2021' a César Rodríguez.

Suministros HERCO

La forma en la que trabaja el equipo de Herco, cómo nos dirigimos a nuestros clientes o nuestra implicación con la sociedad forma ya parte de nosotros. No sabemos trabajar de otro modo que no sea el que creemos que mejor funciona. Y, a pesar de las dificultades, hemos podido ir esquivándolas año tras año y mantener siempre los **mismos valores éticos en la gestión empresarial.**

Por eso, estamos orgullosos de que nuestro compromiso y esfuerzo queden reconocidos en un premio que nos emociona haber recibido: **el Legado Zubizarreta.** A este proyecto le ha dado vida IMCOINSA, una empresa de fabricación de maquinaria para la construcción y la industria que en este 2021 celebra el 36º aniversario de su fundación.

El nombre de este premio es en honor, precisamente, al fundador de IMCOINSA: D. Luis Pérez ZUBIZARRETA. Esta ha sido la **primera edición de este reconocimiento** que, a partir de ahora, la empresa vasca otorgará anualmente a aquellas empresas que compartan sus compromisos de desarrollo social y valores de ética, esfuerzo y compromiso en la gestión empresarial.



Por eso, en Herco estamos doblemente agradecidos. Por un lado, porque se nos haga entrega de un premio que reconoce nuestra labor como equipo, como empresa. Y, por otra parte, nos enorgullece ser la primera compañía que recibe el **Legado ZUBIZARETA** en la historia de IMCOINSA.

POTENCIAR EL COMPROMISO SOCIAL Y LA ÉTICA EN LA GESTIÓN EMPRESARIAL

Suministros Herco forma parte de la cartera de clientes de IMCOINSA, pero nos une algo más que una relación de B2B. Compartimos políticas de sostenibilidad, gestión de personas, responsabilidad medioambiental, desarrollo social, responsabilidad empresarial... Cada negocio hace diferentes iniciativas para llevarlas a cabo, pero nuestros

objetivos son los mismos: **potenciar el compromiso social y ser una empresa ejemplar.**

Tanto en Herco como en IMCOINSA hemos nacido y nos hemos consolidados en nuestro país como dos empresas que tienen sus tres pilares fundamentales en la ética, el esfuerzo y el compromiso. **Compromiso con nuestro equipo, ética con nuestros clientes y proveedores y esfuerzo por ayudar y mejorar nuestro entorno social.**

Además, ambas empresas comparten un aspecto más en común: somos dos negocios de dimensión y gestión familiar. Quizá por ello, tanto en Herco como en IMCOINSA, sabemos lo que es superar cada obstáculo que nos hemos encontrado década tras década, ver cómo nuestro equipo ha evolucionado, cómo nuestros lazos con clientes y proveedores se han estrechado y cuando echamos la vista atrás y vemos lo que hemos logrado solo sentimos orgullo.

I EDICIÓN DEL RECONOCIMIENTO LEGADO ZUBIZARRETA

El 14 de septiembre de 2021, el director Comercial de IMCOINSA, Fernando Zubero, **entregó en las instalaciones de Suministros Herco la escultura GIZONA.** Una serie especial para la entrega de este premio realizada por el artista Aitor Ruiz de Egino. Junto con la escultura, el reconocimiento incluye una dotación de 3000 euros que, desde Herco, ya estamos terminando de decidir a qué actividades irá destinada.

Herco lleva tiempo colaborando con diferentes asociaciones como DYA y Dona Médula Aragón, entre otros, y, gracias al premio Legado Zubizarreta, tendremos una ayuda económica para seguir impulsando este tipo de eventos y actividades sociales, culturales, educativas y deportivas. Esperamos que todos vosotros podáis seguir acompañándonos en todas ellas y seguir siendo una empresa referente en Aragón donde la ética, el esfuerzo y el compromiso nunca dejen de ser nuestros valores.

TIENDA SOLIDARIA TIENDA SOLIDARIA TIENDA SOLIDARIA TIENDA SOLIDARIA



MOCHILA



5,00€

GORRA



5,00€

LIBRO

'Mi lucha contra la leucemia' - J.J. Clavería



25,00€

CAMISETA

Distintos diseños (hombre y mujer)



10,00€

PULSERA

Recordatorio para eventos



3,00€

PULSERA

Pulsera con logo en plata



15,00€

876 70 69 34

aragon@donamedula.org

C/Allué Salvador 11, Oficina
50001 Zaragoza

www.donamedula.org

Donamédula Aragón

Con la colaboración de:

Fundación "la Caixa"