

Alcer Pontevedra, la asociación al servicio de las personas que sufren dolencias renales

► La entidad pontevedresa ofrece diferentes prestaciones y asesoramiento tanto a pacientes como a sus familiares

PONTEVEDRA. Dentro del engranaje del cuerpo humano hay una serie de órganos cuyo buen funcionamiento resulta indispensable para gozar de una buena salud. Los riñones son un buen ejemplo de ello, al ser los encargados de filtrar y eliminar desechos, toxinas y excesos de agua y sales. Son los responsables de mantener el equilibrio del agua, sodio, potasio y otros minerales en nuestro organismo. Ahí radica la importancia de detectar lo antes posible una Enfermedad Renal Crónica (ERC), así como de asesorar y prestar ayuda a las personas que padecen este tipo de dolencias.

La Asociación para la Lucha contra Enfermedades Renales (Alcer) es una entidad sin ánimo de lucro que lleva más de cuatro décadas tratando de aportar calidad de vida, independencia y participación social a personas enfermas renales, así como a sus familias. Además, presta asistencia e información en aspectos sanitarios y sociales. En el caso de Alcer Pontevedra, la agrupación lleva operativa desde 1979. Solo en 2024 prestó servicio a unas 180 personas de toda la provincia. El pilar de la asociación es el trabajo de asesoramiento, orientación y dotación de información que lleva a cabo con las personas que padecen una enfermedad renal. Se trata de una labor especializada y centrada en detectar necesidades

en espacios de presencia habitual de estas personas, como las unidades de hemodiálisis, consultas de enfermedad renal crónica avanzada, de diálisis peritoneal y de trasplante, así como en plantas de hospitalización de Nefrología. Alcer ofrece recursos para aportar información y orientación en diferentes ámbitos —como el jurídico, laboral, educativo, nutricional, psicológico o sexológico— de manera gratuita y totalmente igualitaria.

Según los datos que manejan los diferentes centros hospitalarios y sanitarios de la provincia, en Pontevedra hay más de 700 personas en tratamiento de diálisis. A este número hay que añadir a quienes tienen insuficiencia renal sin necesidad de tratamiento sustitutivo, de los cuales no existe un registro oficial a nivel autonómico. Sí existen datos pertenecientes al área sanitaria de Pontevedra-O Salnés, donde este número asciende a 170, y del entorno de Vigo, donde se contabilizan 140 personas con una función renal inferior al 30%.

PREVENCIÓN. Uno de los grandes peligros de la enfermedad renal crónica es que no presenta síntomas en sus inicios, por lo que una persona puede llegar a perder el 90 % de su función renal antes de ser consciente de que algo va mal. Es por ello por lo que en Al-



La presidenta de Alcer Pontevedra, Nuria Cruz, junto a Francisco Pérez y Sara Martínez, trabajadores sociales. D. P.

La Asociación para la Lucha contra Enfermedades Renales busca mejorar la calidad de vida de personas con este tipo de dolencia

cer Pontevedra también se pone el foco en la detección precoz y en la prevención. Este es otro de los puntos clave, ya que, tal y como explican desde la agrupación pontevedresa, la enfermedad renal crónica se puede prevenir con

una dieta saludable, ejercicio, control de la presión arterial y de la diabetes, y evitando el tabaco y los nefrotóxicos. Asimismo, también resulta de gran importancia realizar exámenes de salud de forma regular.

Además de la atención directa a personas enfermas y a sus familiares, desde Alcer también se impulsan de manera periódica, a lo largo de todo el año, diferentes iniciativas y actividades. Así, se imparten talleres sobre nutrición de carácter teórico-práctico, así como talleres de psicología, en los que se incide en técnicas y herramientas para trabajar el estado de ánimo y combatir la ansiedad y el estrés. Las mesas informativas y las actividades de ocio también forman parte de la hoja de ruta de la entidad.

Las personas interesadas en obtener más información pueden llamar a los teléfonos 986 108 285 o 693 714 005. La sede de la entidad pontevedresa se encuentra en Benito Corbal, número 45 (puerta lateral). También es posible enviar un correo electrónico a: infoalcer-pontevedra@gmail.com.

Implicación ¿De qué manera se puede colaborar con Alcer?

Al ser una asociación sin ánimo de lucro, la implicación y colaboración de la sociedad, de las entidades privadas y de las instituciones públicas resulta capital para poder garantizar todo el trabajo que lleva a cabo Alcer. A día de hoy, la agrupación mantiene convenios de colaboración con diferentes empresas. Un ejemplo es el Plan Social de Ence, del que forma parte. Asimismo, también hay que destacar los acuerdos impulsados con la Deputación de Pontevedra o con la Xunta de Galicia. En el caso

de la Administración autonómica, esta destina el 0,7% de su IRPF a este ámbito, a lo que hay que añadir las iniciativas que la asociación impulsa en colaboración con las Consellerías de Saúde y de Política Social e Igualdade.

A título personal, también es posible colaborar con esta causa haciéndose socio. Esta es una opción que se pone a disposición no solo de aquellas personas que padezcan algún tipo de problema renal, sino que está abierta a la ciudadanía en general. La captación de socios y socias es uno de los motores de la organización y las personas que quieran colaborar sin que padezcan esta enfermedad pueden convertirse en socios o socias colaboradoras, a través del

pago de una cuota. Afiliarse a Alcer trae varios beneficios, como estar al tanto de toda la información relacionada sobre la enfermedad o las novedades relacionadas con tratamientos y trabajos de investigación para tratar de poner freno a esta dolencia, así como sobre otros asuntos de actualidad.

Información en la página web

En la web de Alcer (www.alcer.org) existe la posibilidad de darse de alta como socio. Asimismo, en este espacio virtual también hay un apartado llamado 'Tienda solidaria', en la que los y las internautas pueden aportar su granito de arena adquiriendo diferentes productos. Uno de los más atractivos es un libro de recetas para

personas con enfermedad renal, elaborado por diferentes cocineros y que cuenta con la colaboración del chef Sergio Fernández, colaborador habitual en Televisión Española. Por otra parte, existe la opción de dejar herencias o legados en favor de Alcer, un acto de generosidad que también contribuye a garantizar la continuidad de los servicios y de las actividades que realiza la asociación sin ánimo de lucro.

Otro punto clave es el voluntariado, cuyos integrantes son los que participan, de manera altruista, en las numerosas actividades que ofrece la asociación de manera periódica. Es posible anotarse en la propia página web de la entidad.

COMPROMISO SOCIAL

construccionesramirez.com



RAMÍREZ
CONSTRUCCIONES