MEMORIA DE ACTIVIDADES 2018

ALCER BURGOS
C/ Juan de Padilla 18 Bajo
09006 – Burgos
Tf y Fax: 947 229701
Móvil 636613548
Email: administracion@alcerburgos.org
www.alcerburgos.org
En Facebook , Tiwtter, Instagram

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN. Pg. 2-3

2. DATOS ESTADÍSTICOS. Pg. 3-5

3. CAPTACIÓN DE DONANTES. Pg. 5

4. ORGANIGRAMA. Pg. 6-7

5. ASAMBLEA GENERAL. Pg. 8-9

6. EQUIPO TÉCNICO. Pg. 9

7. COORDINACIÓN. Pg. 10

8. DESARROLLO DEL PROYECTO:

   8.1 Apoyo social y asesoramiento a enfermos renales y familiares. Pg. 11-20

   8.2 Participación social: animación comunitaria. Pg. 21-29

   8.3 Información, prevención y sensibilización de la enfermedad renal. Pg. 30-58

9. BENEFICIARIOS-USUARIOS ATENDIDOS Pg. 58

10. OBJETIVOS ALCANZADOS Pg. 58-59

11. IMPACTO DEL PROYECTO Pg. 60

12. PROBLEMAS DETECTADOS Pg. 61

1. INTRODUCCIÓN:

ALCER BURGOS se crea bajo el principio básico de organizarse como una agrupación benéfico-social en la que quedan excluidos los fines lucrativos.

La razón de crear la asociación se debió a la necesidad de modificar la angustiosa situación en que se encontraban los enfermos renales en ese momento, ya que cientos de personas morían al año en España por no poder ser incluidas en programas de hemodiálisis.

Con este fin nace ALCER BURGOS en 1979. En sus estatutos, establecen los siguientes fines de la asociación:

- La asistencia e información a los enfermos del riñón en sus aspectos médico y social, especialmente en lo concerniente al fomento y proporción de esta asistencia por facultativos y personal sanitario especializados.
- El fomento de la investigación de los problemas que plantean las enfermedades renales en sus aspectos médico-asistenciales y socio-económicos, así como la prevención de las mismas.
- La divulgación sanitaria popular para dar a conocer la existencia de estas enfermedades y sus posibles soluciones terapéuticas, así como sus múltiples aspectos sociales y jurídicos.
- La creación de centros especializados en el tratamiento de dichos enfermos, así como las estructuras en instituciones necesarias para ello y su financiación.
- La colaboración con todas aquellas personas o entidades públicas o privadas, cuya actividad pueda conducir a la consecución de los fines de la asociación.

Sus objetivos y prioridades son trabajar por y para los enfermos renales.

Se da especial hincapié a la promoción e integración de las personas afectadas por una Insuficiencia Renal (IRC) en aras a la consecución de los objetivos de la asociación, que en resumen se orientan en tres direcciones:

- **Atención y asesoramiento** a los enfermos afectados por una IRC, con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar social, potenciando y desarrollando en la persona minusválida las habilidades que permitan el mayor ajuste conductual, personal y social.

- **Participación social**, con la que se intenta fomentar la vida asociativa entre los enfermos renales, crear conciencia de grupo entre los afectados.

- Labor de **concienciación y sensibilización** a la sociedad para poco a poco ir consiguiendo un conocimiento social a favor de los trasplantes de riñón y de todos los órganos en general eliminando paulatinamente los tabúes aún existentes

2. DATOS ESTADÍSTICOS:

La Asociación Alcer Burgos cuenta con **636 enfermos** afectados por Insuficiencia Renal Crónica, de los cuales aproximadamente el 50% reside en la provincia de Burgos. La edad media de los enfermos renales sigue estando alrededor de los 65 años.

LOS DATOS DE LOS PACIENTES AL 31 DE DICIEMBRE DE 2017 SON:

Número de pacientes que comenzaron diálisis durante 2017 = 67 enfermos

HEMODIÁLISIS: 54

nuevos: 54

rechazo trasplante: 0

DIÁLISIS PERITONEAL: 13

nuevos: 11

rechazo trasplante: 2

Pacientes en hemodiálisis a 31-12-2017= 178 enfermos

H.U.B.U: 126

C. de Diálisis de Aranda de Duero: 33

Unidad de Diálisis de Miranda de Ebro: 19

Pacientes con tratamiento domiciliario= 28 enfermos

CAPD: 7

CCPD: 19

HD domiciliaria: 2

Pacientes en prediálisis (ERCA)= 206

Pacientes en lista de espera de trasplante renal= 25

Pacientes trasplantados durante 2017= 15

Trasplantados funcionales a 31-12-2017=224

Fallecidos: 40 → 36 de diálisis y 4 trasplantados

Actualmente la Asociación Alcer Burgos está formada por 259 socios (personas que pagan la cuota anual de 35 € / año) de ellos 199 son enfermos renales y el resto 60, son socios simpatizantes.

DATOS REFERIDOS A LA DONACIÓN- EXTRACCIÓN-TRANSPLANTE DE ORGANOS

EN BURGOS

El Hospital Universitario de Burgos cerró septiembre de 2018 con 22 donantes. Se extrajeron 160 órganos, 10 segmentos vasculares, 34 globos oculares, 42 fragmentos óseos y tejidos.

Hubo 2 negativas familiares y otra dos familias que asintieron a la donación pero no pudieron ser donantes.

A NIVEL NACIONAL

España, líder mundial en donación y trasplante vuelve a alcanzar un nuevo récord con 46,9 donantes por millón de población, un total de 5.261 pacientes trasplantados y 2.183 donantes.

Estos datos suponen 6 donantes y 14 trasplantes diarios.

En los último 3 años las donaciones de han incrementado en un 30%

En total se realizaron 3.269 trasplantes renales, 1.247 hepáticos, 304 cardíacos, 363 pulmonares, 70 de páncreas y 8 intestinales.

El plan Nacional de Médula también bate récords al cerrar el año con 357.492 donantes inscritos. En 2017 se registraron cerca de 80.000 nuevos donantes de médula.

Hay que comentar que descienden los trasplantes renales de donante vivo, con un total de 332 (frente a los 341 de 2016), probablemente por la existencia de una mayor oferta de trasplante de donante fallecido. Este tipo de trasplante supone el 10,2% del total.

Los donantes por accidentes de tráfico se sitúan en un 4,2%, el porcentaje más bajo hasta ahora.

Se acentúa el envejecimiento progresivo de los donantes: más de la mitad (54,6%) supera los 60 años, el 30% supera los 70 y un 9% los 80. La edad máxima de un donante efectivo se sitúa en 91 años. Su donación ha permitido efectuar un trasplante hepático.

Las negativas familiares se sitúan en un 12,8%, su mínimo histórico, que se reduce a un 6,5% en el caso de los donantes en asistolia.

Por otro lado, la ONT cifra en un 21,9% el intercambio de órganos entre Comunidades Autónomas, lo que supone que 1 de cada 5 órganos se trasplanta en una comunidad distinta a la del que procede el donante.

Todas las Comunidades superan la tasa de 35 donantes p.m.p. Nueve sobrepasan la media nacional y de ellas 4 presentan tasas por encima de los 70 donantes p.m.p (las de la cornisa cantábrica).

Cantabria lidera el ranking con una tasa de 74,1 donantes p.m.p. Le siguen La Rioja, País Vasco, Navarra y Murcia

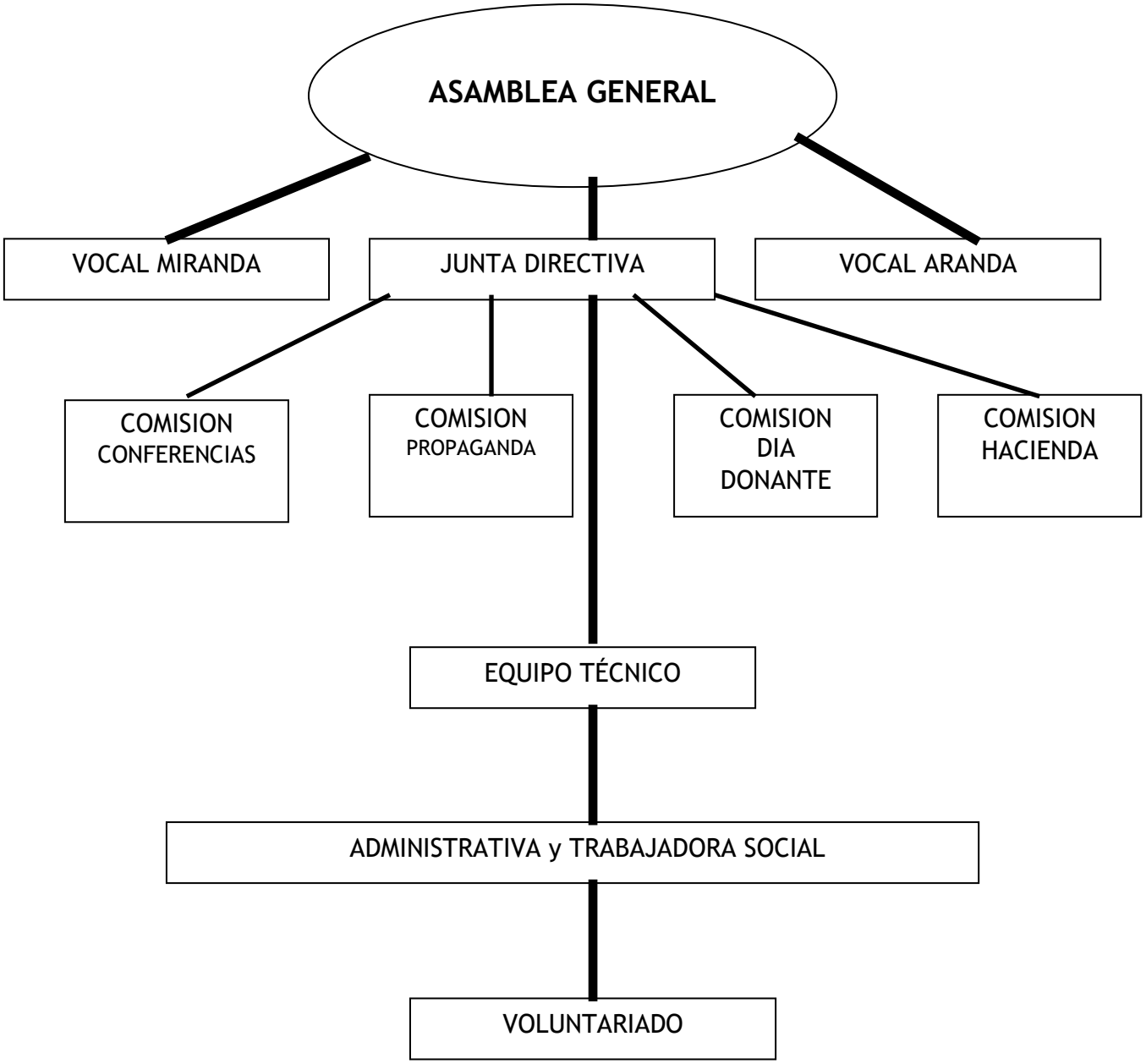
3. CAPTACIÓN DE DONANTES:

CAMPAÑA DE CAPTACIÓN DE DONANTES DE ÓRGANOS DURANTE EL AÑO 2018:

Con esta campaña tratamos de concienciar a la población burgalesa de la importancia de la solidaridad en la donación de órganos.
La familia es siempre la que tiene la última palabra en esta decisión, por lo cual, las personas que deseen hacerse donantes deben comunicárselo a su familia para que ellos en última instancia cumplan su voluntad.

Hasta la fecha se han hecho **340 carnets** de burgaleses que quieren dejar constancia de su deseo de ser donante de órganos.
Los impresos para poderse hacer el carné de donante se pueden recoger en lugares como el Hospital Universitario de Burgos (atención al paciente), la Hermandad de Donantes de Sangre, CEAS, Oficina de Acción Social, en la sede de la Asociación sita en la Calle Juan de Padilla Nº 18 Bajo.

4. ORGANIGRAMA:



Miembros de la Junta Directiva 2018:

Presidenta: Alfonsa Illera Sánchez

Vicepresidente: Albino Peña Andrés

Secretaria: Mª Jesús Gómez Rojas

Tesorero: Enrique Azofra Díez

Vocales: Antonio Ortiz Díez

Mª Paz Fernández Camarero (fallecida)

Emilio Martín Delgado

Sara Carcedo Guëmes

Mª Pilar Oca Clavero

Amparo Maure Delgado

Miranda: Pilar Rodríguez Gutierrez

Aranda: Juan Carlos Arranz Arauzo

5. ASAMBLEA GENERAL:

La celebración de la Asamblea General tuvo lugar el domingo 18 de Febrero de 2018 a las 11,15 horas en primera convocatoria y a las 11,30 horas en segunda convocatoria.
El lugar de celebración de la reunión fue el Salón de Actos del Hospital Universitario de Burgos.

La finalidad de esta asamblea, es informar a los socios sobre la situación y el funcionamiento de la asociación durante el año anterior, así como hacer la planificación de actividades para el presente año.

El orden del día de la Asamblea Ordinaria fue el siguiente:

1. Lectura y aprobación del Acta de la reunión anterior.
2. Informe de actividades realizadas el año 2017
3. Informe Económico y Estado de Cuentas.
4. Actividades y proyectos futuros.
5. Ruegos y preguntas.

El orden del día de la Asamblea Extraordinaria fue:

1. Situación de cargos de la Junta Directiva

La asamblea se dio por concluía a las 13,00 horas y a continuación se ofreció un vino español a todos los asistentes.

6. EQUIPO TÉCNICO:

El personal adscrito a los programas que se desarrollan desde la Asociación ALCER es el de la Administrativa, desde Marzo de 2018 a 29 horas semanales y la Trabajadora Social contratada 16 horas semanales desde Marzo de 2018.

Como voluntariado social, ALCER cuenta con socios sensibilizados con la enfermedad y/o relacionados con ella; además de los miembros de la Junta Directiva, quienes han participado activamente en las distintas actividades programadas y realizadas cada año.

Seguimos contando con el personal sanitario de la sección de Coordinación de Trasplantes del Hospital Universitario de Burgos, por su participación en las charlas-coloquio, jornadas realizadas, concursos…etc

7. COORDINACIÓN:

Podemos diferenciarla a dos niveles:

- **Coordinación Interna:**

Basada en el trabajo en equipo entre los miembros de la asociación, para la realización de las distintas actividades, y principalmente entre la Administrativa ,Trabajadora Social y los miembros de la Junta Directiva, contando para actividades puntuales del voluntariado de la entidad.

Dicho trabajo en equipo se realiza a través de reuniones periódicas, fijas y extraordinarias, en función del programa y actividades a desarrollar.

- **Coordinación Externa:**

Se ha mantenido relación directa con Entidades Públicas y Privadas de carácter social, Organismos, Instituciones, otros profesionales y asociaciones con objetivos afines a los nuestros, como son:

Hospital Universitario de Burgos (principalmente con el Servicio de Nefrología y la Unidad de Diálisis).
Coordinación de Trasplantes de Burgos.
Contacto con distintas unidades de diálisis del resto de España (para el trámite de desplazamiento por vacaciones).
SACYL (prestaciones, reintegro de gastos…).
Centros de Salud de la ciudad.
Instituto Nacional de la Seguridad Social (prestaciones, pensiones…).
Ayuntamiento de Burgos (prestaciones, subvenciones…).
Diputación de Burgos (prestaciones, subvenciones…).
Centros de Acción Social de Burgos capital y provincia (CEAS).
Medios de comunicación (prensa, radio y televisión).
Coordinación a nivel regional y nacional con las distintas Asociaciones ALCER.
Asociaciones de Discapacitados (COCEMFE, FEDISFIBUR) etc…

8. DESARROLLO DEL PROYECTO:

8.1 APOYO SOCIAL, INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO AL ENFERMO RENAL Y FAMILIA:

CONTENIDO DEL PROGRAMA:

Programa de *información, asesoramiento, orientación y valoración* al enfermo renal y a su familia, *sobre los derechos y recursos sociales* a los que puede acceder dada la situación individual y particular que en un momento determinado atraviesa cada individuo, para una mejor racionalización y utilización de los mismos.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

Adquirir conocimientos y nuevas aptitudes para afrontar la situación que atraviesa el colectivo de enfermos renales, con el fin de conseguir su plena *integración social* y alcancen un Estado de Bienestar Social.

Proporcionar a toda la población afectada por una insuficiencia renal y a sus familiares, una *información y asesoramiento en todos sus aspectos* (biopsicosocial, económico, laboral…), mediante una atención individual, grupal y comunitaria.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO:

Aquellas personas afectadas por una insuficiencia renal, ya sea aguda crónica o trasplantados. En estos momentos la Asociación trabaja con todos los enfermos renales, pero principalmente con los que más se ha tenido contacto, ha sido con los enfermos crónicos en tratamiento de Hemodiálisis, C.A.P.D, y Hemodiálisis Domiciliaria, prestando especial atención a aquellos enfermos que inician por primera vez el tratamiento de diálisis tras la pérdida funcional de sus riñones, ya que la situación en que se encuentra provoca grandes cambios en su vida y entorno familiar y es necesario un apoyo profesional en muchos de los casos que ayude a normalizar su situación.

Teniendo en cuenta que al año se incorporan una media de 50 personas al tratamiento de hemodiálisis, hay una gran demanda de información, gestión de recursos y de prestaciones económicas. Cada año va incrementando el número de enfermos renales.

Los enfermos trasplantados son los que menos demandan este servicio ya que vuelven a hacer una vida más normal.

RECURSOS HUMANOS:

La ejecución de este programa se lleva a cabo principalmente por la Trabajadora Social y Administrativa y contamos también con el voluntariado de ALCER.

La atención social se ha llevado a cabo visitando a los enfermos que se encuentran en hemodiálisis, entrevistas personales en la sede de la Asociación, visitas domiciliarias en los casos en los que sea necesario,…

INTERVENCIONES REALIZADAS:

Seguidamente se exponen los temas demandados y/o actuaciones que se han llevado a cabo, teniendo en cuenta el binomio necesidad-recurso, desde este servicio de Asesoría social:

- Estudio y conocimiento de las distintas situaciones de salud, trabajo, vivienda, ocupación, etc…
- En general, se ha proporcionado todo tipo de información, orientación y asesoramiento sobre temas diversos a nivel individualizado.
- Seguimiento periódico e individualizado de cada caso en particular.
- Información de los derechos y recursos existentes (benéficos) que se pueden obtener respecto a los reconocimientos de minusvalía.
- Tramitación de solicitudes de reconocimiento de minusvalía.
- Información y/o tramitación sobre prestaciones sociales y económicas del Instituto de la Seguridad Social, Junta de Castilla y León, Ayuntamiento, Telefónica…
- Orientación y gestión de centros de hemodiálisis, fuera de la provincia, generalmente para desplazamientos de vacaciones.
- Ofertas de programas de vacaciones de COCEMFE.
- Formular reclamaciones, solicitudes e instancias de carácter general a organizaciones e instituciones.
- Información periódica sobre las actividades a realizar por ALCER.
- Estudio, análisis y valoración del problema de desplazamientos en ambulancia, tomando las medidas oportunas para solucionarlo.

- Derivación a Fedisfibur, en relación a orientaciones laborales.
- Información sobre el programa de actividades de los distintos CEAS, del Excelentísimo Ayuntamiento de Burgos, y de otras actividades de ocupación del ocio y tiempo libre.
- Información y tramitación de prestaciones sociales de diferentes entidades públicas y privadas.
- Tramitación del reintegro de gastos del SACYL.
- Tramitación de Ayudas Individuales para discapacitados y mayores de la Gerencia Territorial de Servicios Sociales.
- Celebración y asistencia a Jornadas Informativas sobre su enfermedad

Una de las situaciones que nos preocupa y por la que seguimos luchando, es la desprotección en la que quedan estos enfermos una vez que son trasplantados, ya que son revisados por el INSS y en muchos casos les eliminan su situación de Invalidez y también la minusvalía basándose en los resultados de unas analíticas sin tener en cuenta que son enfermos crónicos de por vida, sólo ha mejorado su calidad de vida eliminando el tratamiento de hemodiálisis, pero seguirán con fuertes tratamientos inmunodepresivos con graves efectos secundarios.

METODOLOGÍA E INSTRUMENTOS:

La intervención profesional se centra en la Asesoría Social y Apoyo Psico - Social, con los fines preventivos rehabilitadores y de promoción, sirviéndose para ello de la metodología propia del Trabajo Social, esto es empleo de: ficha social, diario de campo, informes sociales, psicológicos, hojas de seguimiento de casos, historias clínicas, programas, contacto con instituciones y organismos públicos…

Las técnicas empleadas han sido las siguientes: entrevistas formales e informales, estudios, observación directa e indirecta, técnicas grupales, etc…

ACTIVIDADES REALIZADAS

PRESENTACIÓN DE LA NUEVA TRABAJADORA SOCIAL

1 de Marzo de 2018

LAURA RUIZ ARCE, se incorpora a Alcer Burgos como Trabajadora Social.

TALLER DE "APOYO MUTUO"

Dirigidos por Laura, Trabajadora Social de Alcer y por Mercedes, enfermera de diálisis del HUBU para los enfermos renales crónicos en todas sus fases: prediálisis, diálisis y trasplantados. Las reuniones se realizan una vez al mes con una duración de una hora y media. Acude una media de 8-10 personas.

El grupo da la oportunidad de que los propios enfermos tengan control de su proceso de enfermedad. Esto se consigue mediante una serie de objetivos como son: la formación e información, la relación, el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo entre otros.

El grupo consolidado facilita la detección de problemas o situaciones no deseadas y posibilita la crítica, el razonamiento y la búsqueda y planteamiento de soluciones alternativas

ENCUENTRO DE PROFESIONALES

15 y 16 de Marzo de 2018

La Federación Nacional ALCER realizó un encuentro de profesionales en Madrid. El encuentro ha estado dirigido a trabajadores sociales de las entidades ALCER de toda España y tiene como objetivo la formación continua que permite una mejor atención psicosocial al enfermo renal.

En representación de nuestra asociación ha acudido nuestra trabajadora social.

***XXIV JORNADAS REGIONALES DE ENFERMOS RENALES*:**

Zamora, 15 de Abril de 2018

Estas jornadas están organizadas

a nivel regional por los Alceres que se encuentran dentro de la Comunidad de Castilla y León, celebrándose cada año en una de sus nueve provincias.
Nos trasladamos en autocar desde Burgos 33 personas para la asistencia a las mismas.

Tras la clausura de las jornadas a las 14 horas, se celebró una comida de hermandad y visita guiada por la ciudad.

REUNIÓN DE FEDERACIÓN ALCER CASTILLA Y LEÓN

Valladolid, 20 de Mayo de 2018

ALCER BURGOS participó en la reunión de Federación de Asociaciones Alcer en su sede de Valladolid para hablar de la situación actual de los miembros de la Federación y de proyectos futuros.

ASAMBLEA GENERAL DE FEDERACIÓN NACIONAL ALCER

Madrid, 20 de Mayo de 2018

La Federación Nacional ALCER, convocó a los representantes de todos los Alceres de España a su Asamblea General Anual Ordinaria y Extraordinaria. A ella acudió nuestra presidenta Alfonsa Illera Sánchez.

XXXI JORNADAS NACIONALES DE ENFERMOS RENALES:

Madrid, 3 y 4 de Noviembre de 2018

La Federación Nacional de Asociaciones Alcer, agrupa a 54 entidades en toda España, representando a 50.000 pacientes renales aproximadamente. Se han realizado hasta la fecha 31 ediciones de las Jornadas Nacionales de Personas con Enfermedad Renal, de las cuales tres tuvieron un carácter europea y otras tres mundiales.

Se celebraron en el auditorio de Caixa Forum de Madrid (Paseo del Prado 36), los días 3 y 4 de Noviembre, con las novedades referentes a los aspectos más importantes de la enfermedad renal como protagonista.

TALLER DE DESARROLLO PERSONAL

“Técnicas de afrontamiento en la enfermedad crónica: relajación y mindfulness” 30 de Octubre de 2018

Se impartió un taller ofrecido por Sabina Mussons, psicóloga sanitaria, sobre técnicas de afrontamiento, en qué consisten, sus beneficios y cómo aplicarlas en la vida cotidiana. Tuvo una duración de dos horas y acudieron 10 personas

8.2 PARTICIPACIÓN SOCIAL: ANIMACIÓN COMUNITARIA DEL ENFERMO RENAL

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

*L*uchar porque *se reconozca el derecho de estas personas de participar en la sociedad*, no sólo laboral, sino socialmente, facilitándoles el acceso a la vida, sin ponerles más barreras de las que por naturaleza tienen.

Fomentar el asociacionismo, unificando fuerzas e intereses comunes.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO:

Este programa va dirigido al colectivo de enfermos renales de Burgos capital y provincia con independencia de que sean socios o no de ALCER.

A los enfermos existentes actualmente debemos añadir a los familiares y simpatizantes que también pueden participar en estas actividades.

Es conveniente que el enfermo no se aísle, que haga una vida lo más activa posible, que se sienta realizado y útil en todos los ámbitos en los que participe, ya sea en la vida familiar, socia, laboral…
Dependiendo de la salud psíquica que tenga así irá evolucionando su salud física

RECURSOS HUMANOS:

La realización del programa corre a cargo principalmente del personal contratado por la Asociación y miembros de la Junta Directiva.

ACTIVIDADES REALIZADAS

TALLER DE MANUALIDADES CREATIVAS

Continuamos con nuestro taller de Arteterapia de la mano de Maria Clara Zaldivar Gonzalez dirigido a todos los socios de ALCER, familiares y simpatizantes. En esta ocasión elaborando la réplica de un libro antiguo.

XI ENCUENTRO DE JÓVENES CON ENFERMEDAD RENAL en el Escorial en Madrid, los días 5, 6 y 7 de Octubre de 2017

Madrid albergará la undécima edición del Encuentro de Jóvenes que la Federación Nacional de Asociaciones ALCER organizará un año más. Durante un fin de semana Jóvenes con enfermedad renal con edades comprendidas entre 18 y 40 años y acompañantes se reunirán para recibir educación sanitaria que les permita aprender a convivir mejor con una patología que les acompaña en su día a día. Los temas que se trataran serán bastante acordes para su edad como sexualidad, embarazo, empleo, viajes, trasplantes, etc.

CULTURAPIA

Viernes, 23 de Marzo de 2018 en las salas de diálisis

Gracias al proyecto Culturapia de la Obra Social de Caja Burgos, los enfermos renales reciben de vez en cuando, la visita de algún artista que les ameniza sus sesiones de hemodiálisis.

IX FERIA DE ENTIDADES CIUDADANAS

Sábado 22 de Septiembre de 2018

Alcer Burgos participó todo el día en su stand informativo.

Jornada de gran actividad y convivencia con el resto de asociaciones.

Este año, ALCER BURGOS creó de nuevo el taller para los más pequeños donde dibujaban y coloreaban los órganos que se pueden donar.

A las 18:00 horas nuestra presidenta, Alfonsa Illera, actuó en el Escenario Evolución interpretando el Cuenta Cuentos “El Sueño de Greta” dirigido a los más pequeños para concienciar sobre la donación de órganos y la importancia de la Generosidad y Solidaridad

EXCURSIÓN A SEGOVIA

Sábado 2 de Junio de 2018

Organizada desde FEDISFIBUR "Federación de Discapacitados Físicos de Burgos" para todas las asociaciones integrantes de la misma.

Desde ALCER BURGOS fuimos un grupo en representación. Visitamos la Real Fábrica de Vidrio, el Mercado Barroco y los jardines de la Granja San Idelfonso con el espectacular encendido de las fuentes. Un bonito día de convivencia con compañeros de otras asociaciones.

DIA DE CONVIVENCIA LÚDICO-CULTURAL ALCER BURGOS

Sábado 29 de Septiembre de 2018

Alcer Burgos salió de Excursión lúdico-cultural con socios y amigos. Visitamos la Bodega Viña Pedrosa en Pedrosa del Duero, donde pudimos catar sus excelentes caldos. A continuación nos dirigimos a Peñaranda de Duero y vimos El Palacio de Avellaneda y paseamos por sus calles. Almorzamos en el estupendo restaurante Los Rastrojos y a continuación vimos todo Clunia.

Una bonita e intensa jornada de convivencia donde todos disfrutamos mucho.

PROYECTO "JUNTOS"

Miércoles , 3 de Octubre de 2018

Por tercer año consecutivo, la Fundación Caja de Burgos a través del Foro Solidario Caja de Burgos, pone en marcha la iniciativa "Juntos" con la que desean pone en valor y promover los valores deportivos del fútbol y baloncesto entre los integrantes y usuarios de las entidades sociales de Burgos y provincia.

Por medio de esta actividad, nos entregaron entradas gratuitas para disfrutar del partido de baloncesto jugado por nuestro equipo Inmobiliaria San Pablo contra el Baskonia. Ganamos 82-79. Pudimos disfrutar de un partido intenso hasta el último momento. Agradecer al Proyecto "Juntos" de Caja Burgos por darnos esta oportunidad.

PROGRAMA DE VACACIONES

Para pacientes renales y acompañantes

<u>Viaje internacional</u> para pacientes renales y acompañantes a Roma, del 1 al 7 de octubre.

Con un programa de excursiones muy completo para conocer los lugares más importantes de Roma, como la fuente de Trevi, Panteón y la preciosa plaza de Navona, la visita al Vaticano, Coliseo y Foro Romano, visitaremos Catacomb y la preciosa ciudad de Tivoli.

Programa de Termalismo del IMSERSO ALCER.

Los requisitos que hay que cumplir, entre otros, es el de ser Paciente renal y/o familiar y a la vez Pensionista del Sistema Social por los conceptos de jubilación, invalidez, incapacidades en todo caso, y por el concepto de viudedad y/o pensiones no contributivas mayores de 60 años, o de otras pensiones.

Programa de Cruceros 2018 con tratamiento de hemodiálisis a bordo por el Mediterráneo y Norte de Europa.

Se programan cruceros desde Mayo hasta Septiembre con máquinas de diálisis a bordo para facilitar las sesiones a los enfermos que reciben este tratamiento.

La Federación Nacional ALCER y Diaverum llegan a un acuerdo, para que pacientes en tratamiento de hemodiálisis y sus acompañantes, puedan disfrutar de opciones de vacaciones sin preocuparse de la gestión del tratamiento y beneficiándose de las ofertas hoteleras.

8.3 INFORMACIÓN, PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL:

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

Se pretende *promover una conciencia pública*, sensible ante la problemática de los enfermos renales, a fin de *crear un estado de opinión favorable a los trasplantes de órganos* y, por lo tanto a la donación, *eliminando los tabúes y rechazos psíquicos* aún existentes.

Otras de las pretensiones de este programa es *conseguir un incremento del número de donantes* con respecto a los del año anterior o por lo menos no disminuir esa cifra.

Se pretende dar a conocer a la población burgalesa la realidad que atraviesan los enfermos renales; los problemas, las inquietudes, las dificultades a las que se deben enfrentar diariamente. En definitiva, se trata de *sensibilizar a la población* para que las personas discapacitadas consigan la normalización lo antes posible, facilitándoles el acceso al mercado laboral, a las actividades de ocio y tiempo libre…

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO:

Este programa esta dirigido a toda la población en general, intentando año tras año llegar a más gente.

Se está trabajando con grupos lo más heterogéneos posibles, incidiendo así en esa población a la que más nos interesa llegar. Por ejemplo, jóvenes mayores de 12 años (centros escolares), asociaciones de vecinos, consejos de barrio, personas que asisten a las actividades de los CEAS…

RECURSOS HUMANOS:

Para la realización se cuenta con la Administrativo y Trabajadora Social..

Asimismo se cuenta con la colaboración de un equipo de voluntarios y de los miembros de la Junta Directiva y miembros del Servicio de Coordinación de Trasplantes del HUBU ya que sin su colaboración no se podrían llevar a cabo las charlas y la celebración del Día del Donante tanto en Burgos capital como en la provincia.

ACTIVIDADES REALIZADAS

CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN:

Burgos, 8 de Marzo de 2018

Como cada año por estas fechas, se organizan distintos eventos para concienciar sobre la importancia de cuidarse los riñones, prevención de la enfermedad renal. Este año el Lema es “Riñones & Salud de la Mujer”

Un 7,7 % de las mujeres en España tienen una enfermedad renal crónica

La proporción de mujeres con enfermedad renal crónica en España es mayor que la de los hombres, debido fundamentalmente al aumento de la esperanza de vida. Prevenir y detectar precozmente la enfermedad renal en mujeres, no sólo puede evitar la entrada en diálisis o trasplante (dónde es mayor la proporción de varones), sino que puede evitar también importantes repercusiones socioeconómicas en ellas.

La Federación Nacional de Asociaciones ALCER ha realizado un estudio socio demográfico de la mujer con Enfermedad Renal Crónica en España, cuyas conclusiones han sido:

• El 39,3% de las mujeres en tratamiento renal sustitutivo (diálisis o trasplante) tienen edades comprendidas entre los 36-55 años, situándose la media de edad en los 55 años, un 12,7% son pacientes de 18 a 35 años.
• El 5,4% no tiene estudios, 11.3% leer y escribir, el 31% tienen estudios primarios, el 32.6% cursaron estudios secundarios y el 18% son universitarias.
• Un 65.85% de las mujeres en tratamiento de hemodiálisis, son pensionistas no contributivas por invalidez, y un 20.53% son mujeres trasplantadas, con pensión contributiva.
• La mayor preocupación de las mujeres con Enfermedad Renal, es la situación familiar y su propia autonomía personal, una doble discriminación: ser mujer y padecer una enfermedad renal crónica y ser cuidada o ser cuidadora.
• La fase inicial de la enfermedad renal es la más impactante pues hace que el desconocimiento de la enfermedad, el cansancio y otros factores influyan en su estado emocional. Sufriendo altibajos también dependiendo del tratamiento renal sustitutivo en el que se encuentre.

ALCER BURGOS realizó las siguientes actividades para celebrarlo:

Se colocaron 3 mesas informativas donde se tomó la tensión arterial a todo el que se ofreció de 10,00h a 13,00 horas. Puntos de colocación: Mercado Norte y Sur de Abastos y Hall del HUBU.

A las 18:00 horas se ofreció una conferencia a cargo del doctor Alejandro Vázquez del Servicio de Nefrología del HUBU, en el Foro Solidario, en torno a la incidencia de la enfermedad renal crónica en la mujer, su prevención.

En el Restaurante Gambrinus nos reunimos para celebrar un almuerzo de convivencia entre todos.

Al igual que ya hicieran el año anterior, el **"BURGOS CLUB DE FUTBOL"** colaboró con nosotros en la difusión y apoyo de la campaña y de nuestra asociación, en el partido que se celebró el domingo 11 de Marzo contra el Club Deportivo Mirandés.

El jueves 23 de marzo, durante su entrenamiento, el **"CLUB INMOBILIARIA SAN PABLO"** de Baloncesto de Burgos se sumó a la campaña de concienciación sobre la prevención de la enfermedad renal y la donación de órganos.

Y el sábado 11 de abril asistimos al partido que jugaron contra el Andorra en el que nuevamente apoyaron nuestra labor. El deporte unido a la Salud y a la Solidaridad.

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL DONANTE EN BURGOS

CAPITAL:

Burgos, miércoles 6 de Junio de 2018

Como cada año ALCER BURGOS salió a la calle con motivo de este día tan simbólico, distribuyéndose por varias zonas de la ciudad, colocando tres mesas informativas, e informando sobre la donación y el trasplante de órganos desde las 11:00 a 14:00 horas.

En cada mesa había voluntarios informando y sensibilizando aspectos relativos a la donación y el trasplante de órganos, (reparto de dípticos, folletos, solicitudes de donación, pegatinas, bolígrafos…).

Por la tarde a las 19 horas en el Foro Solidario, C/Manuel de la Cuesta, 3 se ofreció la **Conferencia "La Importancia de la Donación de Órganos"** a cargo de la enfermera coordinadora de trasplantes del HUBU, María Amor Hernando Cotillas.

II MASTER CLASS

SPINNING Y BACHATA SOLIDARIA A FAVOR DE ALCER

GIMNASIO DISCÓBOLO

Viernes 1 de Junio de 2018

Con motivo del Día Nacional del Donante el Gimnasio Discóbolo colaboró un año más con nosotros, organizando unas master Class solidarias de Spining y Bailes Variados. Se instaló también una Mesa Informativa a la entrada del Gimnasio.

Campaña del Día Mundial del Cáncer de Riñón

Jueves, 21 de Junio de 2018

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Cáncer Renal, que se celebró el 21 de junio, este año ha sido establecido por la Coalición Internacional de Cáncer Renal (International Kidney Cancer Coalition , IKCC), un organismo mundial de más de 30 organizaciones de cáncer de riñón que incluye a España, centrado en mejorar las vida de las personas afectadas por cáncer de riñón. En este día, en todo el mundo, pacientes, cuidadores, sus amigos y seguidores, profesionales de la salud y organizaciones locales de cáncer de riñón se unen para crear conciencia y comenzar a responder esas preguntas que marcarán la diferencia para frenar el crecimiento de este cáncer.

Nuestro objetivo es aumentar rápidamente la conciencia mundial sobre el cáncer de riñón y animar a la población a compartir lo que saben sobre esta enfermedad.

El cáncer de riñón es una enfermedad silenciosa y uno de los cánceres que más rápido está creciendo en el mundo. Este aumento constante en la incidencia del cáncer de riñón es un riesgo para la salud mundial y la Agencia Internacional para la investigación del Cáncer prevee un aumento del 22% en los próximos años.

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL DONANTE EN LA PROVINCIA:

Domingo 21 de Septiembre de 2018

Aranda de Duero

Instalamos dos Mesas informativas en el arco del Ayuntamiento y en los Jardines de Don Diego desde las 11:00 a las 14:00 horas.

Gracias a tod@s los arandinos ya que con vuestro gesto y el del resto de españoles, conseguimos que España siga siendo número uno en Donación y Trasplante de Órganos.

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL DONANTE UNIVERSITARIO

Jueves 8 de Noviembre de 2018

Instalamos Mesas informativas en la Facultad de Educación, en la de Económicas y en la Politécnica del Vena en horario de mañana. Como siempre, la respuesta de nuestros jóvenes fue muy positiva.

PARTIDO DE BALONCESTO

Viernes, 11 de abril de 2018

ALCER BURGOS animando a nuestro equipo de baloncesto, El San Pablo Burgos y a la afición, a que se hagan donantes de órganos en el partido jugado contra el Morabanc Andorra de la Liga Endesa.

XXII CONCURSO DE DIBUJO Y FOTO – VIDEO SOBRE DONACIÓN Y TRASPLANTE DE ÓRGANOS:

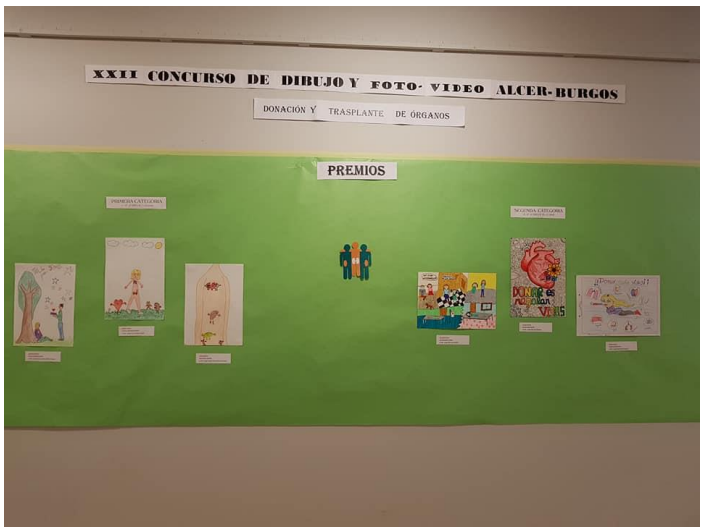
Edición de 2017 atrasada a abril de 2018

Lema "Donación y Trasplante de Órganos". Concurso dirigido a la población más joven de Primaria y la ESO.

La exposición de todos los 205 trabajos presentados se pudo visitar en la Sala de Exposiciones de la Casa de Cultura de Gamonal desde el 5 hasta el sábado 21 de Abril.

El acto de entrega de premios tuvo lugar el sábado 14 a las 12:00 horas en el lugar de la exposición.

Miembros del jurado



XXIII CONCURSO DE DIBUJO Y RELATOS CORTOS SOBRE DONACIÓN Y TRASPLANTE DE ÓRGANOS

Voluntarios

Entrega de Premios el 15 de Diciembre de 2018 en la Sala de Exposiciones de la Casa de Cultura de Gamonal. Se presentaron 206 Dibujos y 20 relatos Cortos

XII CONCURSO DE CARTELES PARA JÓVENES BURGALESES SOBRE DONACIÓN Y TRASPLANTE DE ÓRGANOS:

El jueves 24 de mayo se reunió el Jurado del Concurso formado por Alfonsa Illera Sánchez y Encarnación Aguilar Fernández representando a Alcer Burgos, Cipriano Santidrian de la Granja representando al Excmo. Ayuntamiento de Burgos, Jose Luis Revilla García del mundo de las Artes plásticas y María Amor Hernando Cotillas del ámbito sanitario.

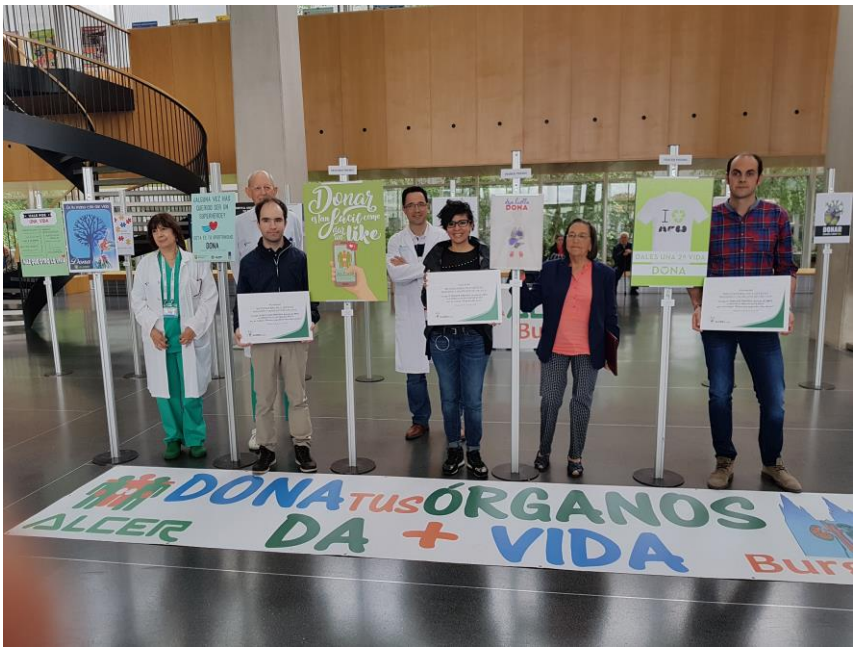
Los ganadores fueron:

Primer premio 600€: DEJA HUELLA, DONA (Andrea González Bracho)
Segundo Premio 400€: DONAR ES TAN FACIL COMO DAR UN LIKE (Christian Castrillo Peña)
Tercer Premio 200€: DALES UNA SEGUNDA VIDA, DONA (Mónica Bravo Güemes)
La exposición de los trabajos estuvo desde el lunes 28 de mayo al 15 de junio en el hall principal del HUBU. La entrega de premios se hizo en el mismo lugar de la exposición el miércoles 6 de junio a las 12:00 horas haciéndolo coincidir con el Día Nacional del Donante

Deliberación del Jurado

Trabajos Premiados

Exposición de los trabajos



Entrega de Premios

II EVENTO SOLIDARIO

PONTE GUAP@ POR LA ENFERMEDAD RENAL

Domingo, 13 de Mayo de 2018

ALCER BURGOS presentó su II Evento Solidario "PONTE GUAP@" por la Enfermedad Renal.

Las grandes profesionales de la peluquería y la estética: Salón Nuria Espinosa Estilistas, Peluquería Jean Louis David y Peluquería la Petit Any, estuvieron realizando cortes de pelo y peinados y José Manuel de Jmseito Fotografía, realizando fotos artísticas solidarias

Además, el evento ha contado con música y animación infantil de globoflexia gracias a la colaboración de Actividades 10. También había un stand informativo de la Asociación y un mercadillo solidario, sorteos de productos y muchas más sorpresas.

Agradecer a los profesionales que dedicaron su tiempo y esfuerzo altruistamente y a todos los burgaleses que a pesar del fresquito se han acercado y colaborado en el evento.

BELLY BURGOS 2018

Sábado, 17 de Noviembre de 2018

Espectáculo benéfico a favor de ALCER BURGOS.

Belly Burgos llega a su VII edición de la mano de la Compañía Jayal de danza Oriental. En este espectáculo, titulado en ésta ocasión “Civilizaciones”, nos adentraremos en las culturas más antiguas de nuestra historia. Una mirada al pasado donde la danza, nos muestra las civilizaciones más impresionantes y que hoy son parte de nosotros.

MARCHA NOCTURNA A MODÚBAR

Sábado, 12 de Mayo de 2018

ALCER BURGOS estuvo presente en la Marcha Nocturna de Modúbar con dos mesas informativas en el punto de salida para concienciar, a todos los deportistas inscritos en la prueba, a favor de la Donación de Órganos.

Miembros de la asociación también se animaron a hacer la marcha llevando el mensaje de solidaridad.

VIVE LA VIDA LUEGO DÓNALA

Sábado, 14 de Julio de 2018

Nuestros compañeros de Alcer Alicante Antoni Arqués y Miguel Angel Marcos pasaron por Burgos en su 8ª Etapa del Camino de Santiago solidario en pro de ALCER, "Vive la vida y luego dónala"

Sellaron las credenciales en la Catedral y de allí continuaron camino hasta llegar a Villanueva de Argaño donde se encontraron con las cuñadas Pilar e Inés, ambas han vivido la dureza de la enfermedad renal, Pilar trasplantada ya hace 14 años e Inés viuda de un enfermo. Ya en Viviestre de Muño fueron recibidos por Alfonsa Illera, nuestra presidenta y continuaron su camino rumbo a su objetivo, Santiago de Compostela.

AGRADECIMIENTO A ENTIDAD COLABORADORA

Martes, 20 de Febrero de 2018

En la Casa del Cordón, tuvo lugar el encuentro entre los representantes de la Fundación Caja de Burgos, D. Rafael Barbero Martín (director) y Dña Carmen Hernando de Domingo con los representantes de nuestra asociación Alcer Burgos, Dña Alfonsa Illera Sánchez (presidenta) y D. Emilio Martín Delgado con motivo de la entrega por parte de ALCER Burgos de una placa en agradecimiento a la colaboración que la Fundación tiene con nuestra asociación.

CENA DE LA AMISTAD

16 de Noviembre de 2018

Cena organizada entre los miembros de la Junta Directiva y personal técnico de Alcer cuyo menú fue elaborado por nuestra Trabajadora Social, Laura Ruiz y Antonio Ortiz, miembro de la Junta Directiva.

I CENA SOLIDARIA A FAVOR DE ASOCIACIONES BENÉFICAS

13 de Diciembre de 2018

BNI Eficacia Burgos organizó una cena solidaria para recaudar fondos destinados a diversas Asociaciones del Tercer Sector en Burgos. Miembros de la Junta Directiva pudieron asistir en representación de Alcer y disfrutaron de una agradable velada.

PROYECTO "ENVOLVIENDO ILUSIONES"

Centro Comercial el Mirador y Camino de la Plata

19, 20 y 21 de Diciembre

Se trata de una actividad sin ánimo de lucro cuya finalidad es potenciar la visibilidad del colectivo de personas con discapacidad y las Entidades que les representan, y favorecer el contacto "cara a cara" de las personas con discapacidad y la población de la provincia de Burgos.

En esta ocasión, son las personas con discapacidad y voluntarios de cada asociación quienes ofrecen ayuda en una tarea tan especial e ilusionante como es la preparación de los regalos navideños

"FIESTA DE NAVIDAD PARA TODA LA FAMILIA"
Jueves 20 de Diciembre

Organizada para todos los que formamos Alcer Burgos: socios, familias, amigos, voluntarios…. En la sede del Foro Solidario, Calle Anna Hunpigton, nº3 desde las 17:30 horas.

Contamos con las actuaciones de la Orquesta de cuerdas de la Escuela Municipal de Música de Burgos, el Ilusionismo y Magia de Josué y el Ballet Antología de la Escuela de danza Mayte.

Finalizadas las actuaciones se expuso un Vídeo resumen de los eventos realizados por Alcer durante el año 2018.

Se rifaron de 2 Estupendos Jamones Serranos y una bonita Réplica de un Libro Antiguo y adorno navideño elaborado en el Taller de Manualidades.

Se cerró el evento tomando turrón y brindando todos juntos por las Fiestas y el Año Nuevo 2019

CHARLAS COLOQUIO

Esta es una de las actividades que se vienen desarrollando año tras año, ya que nos permite entrar en contacto con distintos grupos de población (Asociaciones y Consejos de Barrio, Colegios, Institutos, CEAS,….) con el fin último de *difundir ideas favorables a la donación y trasplante de órganos y dar a conocer la labor de la Asociación y la Enfermedad Renal.*

A principios de año se envían cartas o se realizan llamadas telefónicas a diferentes sitios donde se les oferta la posibilidad de que miembros de ALCER se trasladen a su centro o sede para impartir charlas informativas.

En la mayoría de las ocasiones ha sido el equipo formado por enfermos en Hemodiálisis, trasplantados, o miembros del Servicio de Nefrología del Hospital Universitario de Burgos y de la Coordinación de Trasplantes, los que se han trasladado a los distintos lugares atendiendo a las demandas.
Contamos con varias personas que se han prestado voluntariamente para participar en esta actividad.

Estructura de las charlas:

- Presentación de la Asociación (objetivos, funciones, programas y actividades realizadas, colectivo, problemática, coordinación…).
- Vídeo (explicación de manera sencilla de qué es la Hemodiálisis, el trasplante…) y o Diapositivas a través de cañón.

- Exposición de la experiencia personal de un enfermo en Hemodiálisis y/o trasplantado.
- Coloquio.

La duración total de la charla es aproximadamente de una hora o de hora y media

En la mayoría de las charlas o conferencias, ha participado la Coordinadora y Enfermera de Trasplantes del Complejo Asistencial de Burgos, Mª Amor Hernando Cotillas o algún otro miembro del Equipo de Nefrología de dicho hospital.

Evaluamos la respuesta obtenida como satisfactoria, ya que se va aumentado el interés por la Enfermedad Renal.

Los centros donde asistimos para dar la charla fueron:
Colegio Fernando de Rojas, Colegio Niño Jesús, Colegio Jesuitas, Colegio Virgen de la Rosa, Colegio Jesús María, Instituto de Quintanar de la Sierra, Colegio María Madre, Instituto Pintor Luis Saez, Colegio María Madre…

9. BENEFICIARIOS – USUARIOS ATENDIDOS:

Pacientes en fase de pre-diálisis, hemodiálisis y trasplantados, al igual que familiares.
La población burgalesa en general a nivel de concienciación a favor de la donación.
Estamos en contacto con más de 400 enfermos renales crónicos de Burgos ciudad y provincia. El número de enfermos que inician diálisis incrementa porque cada vez entran con edad más avanzada. Hay que tener en cuenta que el 10% de la población es enfermo renal y no lo sabe porque es una enfermedad silenciosa, sin síntomas en sus inicios.

10. OBJETIVOS ALCANZADOS

ALCER se siente orgullosa de alcanzar la mayoría de los objetivos.

Con respecto a las actividades llevadas a cabo, los resultados han sido muy positivos.

Respecto al programa de *Apoyo Social y Asesoramiento*;

De nuevo podemos contar con una Trabajadora Social desde Marzo de este año. La duración de su contrato dependerá como siempre de los recursos económicos con los que pueda contar la asociación.

Respecto a la asistencia a las jornadas sigue siendo un éxito. Los enfermos siguen muy interesados en aprender más sobre su enfermedad en las ponencias que se ofrecen, y resolver las dudas que tengan.

Con respecto a las intervenciones realizadas, los usuarios lo que más demandan es la información, orientación y asesoramiento de los recursos y prestaciones existentes para ser beneficiarios de los mismos.

También se demanda ayuda para la tramitación de las solicitudes del grado de minusvalía.

Hay que tener en cuenta que más del 50% de nuestros enfermos residen en la provincia y son mayores con lo cual no pueden desplazarse hasta la ciudad y nosotros les hacemos todas las gestiones.

Otra labor solicitada a menudo es la gestión de centros de hemodiálisis fuera de la provincia para desplazamientos de vacaciones (este año se han gestionado 35 solicitudes de traslado temporal por vacaciones) y la tramitación del reintegro de gastos del Sacyl.

En relación al segundo programa: *Animación Sociocomunitaria*; los niveles de colaboración han superado las expectativas. El ambiente entre enfermos, familiares, simpatizantes, trabajadores, miembros de la Junta Directiva y voluntarios es muy idóneo para este tipo de acciones. Este año hemos realizado más eventos que años anteriores y todos han respondido estupendamente.

Por último, comentar los resultados de la prevención y sensibilización llevadas a cabo en el programa de *Divulgación de la Enfermedad Renal*. Las celebraciones del Día

Mundial del Riñón, Día del Donante en Burgos, Feria de Participación Ciudadana..etc han sido muy gratificantes para todos los colaboradores.
En este programa también hemos realizado eventos nuevos que han sido todo un éxito.

El número de charlas ofrecidas han sido similares a las del año pasado al colectivo escolar, asociaciones y Centros de Acción Social (CEAS) de toda la provincia de Burgos.

11. IMPACTO DEL PROYECTO

Tanto en sus inicios como a lo largo de su trayectoria, ALCER Burgos ha trabajado y trabaja por y para el colectivo de enfermos renales, ya que es la única entidad en Burgos capital y provincia destinada a tal fin.

Ninguna otra entidad o asociación, ampara a estas personas ni trata su problemática. Desde aquí se gestiona, tramita, organiza, resuelve, informa y apoya a todos los pacientes que a nosotros acuden.
Otra labor importante que desarrolla Alcer en colaboración con la coordinación de trasplantes de Burgos es la concienciación de la sociedad a favor de la donación de órganos. Conseguir que la sociedad sea solidaria, que done sus órganos en el momento del fallecimiento si es posible y evitar las negativas familiares.

Por todo esto y mucho más, queremos reiterar la labor que desde esta asociación se está haciendo. No obstante, nos quedamos cortos en nuestras expectativas de poder ofrecer a nuestros enfermos todos los servicios que nos demandan por falta de recursos económicos.

12. PROBLEMAS DETECTADOS

Seguimos con el gran problema con el que se encuentra Alcer que es la falta de recursos económicos para poder contratar de forma estable a la Trabajadora Social y algún día hacerlo con el Nutricionista y Psicólogo y mantener a la Administrativa. No desesperamos en nuestro empeño e ilusiones.

Se detecta también en general una apatía y falta de iniciativa propia de nuestros usuarios en la participación de eventos, hay que estar detrás de ellos continuamente para que se animen….pero contrastado con otras asociaciones, hemos observado que es una tónica general de todas. Desde que se incorporó la Trabajadora Social, la participación de usuarios ha mejorado.