

DONAR VIDA

REVISTA DE L'ASSOCIACIÓ DE MALALTS
I TRASPLANTATS HEPÀTICS DE CATALUNYA

NÚM. 7 / FEBRERO 2021



**A PESAR DE LA VACUNACIÓN
LAS MEDIDAS DE
PROTECCIÓN NO DEBEN
SER RELAJADAS.** (Dra. Isabel Campos)

ÚLTIMAS NOTICIAS:

- El coronavirus reduce las donaciones y los trasplantes de órganos en el año 2020
- Apertura de un nuevo piso de acogida de la Asociación
- Ponemos en marcha “Tardes de T”
- Próxima publicación del libro “De zero a quatre mil seixanta-un metres. Hospital i Muntanya” de Irene Gonzalo, socia de la AMTHC

 **ath**.cat

ASSOCIACIÓ DE MALALTS
I TRASPLANTATS HEPÀTICS
DE CATALUNYA



ASSOCIACIÓ DE MALALTS
I TRASPLANTATS HEPÀTICS
DE CATALUNYA

DIRECCIÓ

C/ Cuba, 2
Hotel d'Entitats Can Guardiola, planta 1, despatx 7
08030 Barcelona

HORARIO

De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h
(Pedir cita previa)

CONTACTO

Teléfono: 93 016 42 52
Móvil: 666 829 120
Correo electrónico: athc@ath.cat

REDES SOCIALES



<https://www.facebook.com/ATHC.ATHC/>



<https://twitter.com/ATHCAT>



<https://www.instagram.com/athc.cat/>



<https://www.youtube.com/channel/UCVZt6Dd9jliXpzmjYSSmiXw/videos>

JUNTA DIRECTIVA

Presidente Josep Maria Martínez
Vicepresidenta Montserrat Collado
Secretario Gaspar Fernández
Tesorero Josep Lluís Gómez
Vocales M. Lluïsa Tobarina
Artur Marquès
Purificación Marsá
Magda Baró
Pere Puig
Joan Ribas

EQUIPO DE REDACCIÓ

revistadonarvida@ath.cat

Josep Maria Martínez
Josep Lluís Gómez
Artur Marquès



Versió en català disponible a la pàgina
web www.ath.cat

Exemplars en català: us els podem facilitar
gratuïtament, poseu-vos en contacte
amb nosaltres.

[SUMARIO

PÁG. 3 / EDITORIAL

Repensando el Sistema de Salud

PÁG. 4 / ¿QUÉ HEMOS HECHO?

Principales actividades de la AMTHC
del año 2020

PÁG. 14 / SABÉIS QUE...

El voluntariado hospitalario se
ha adaptado a la pandemia

Ha habido un aumento importante
en la actividad de la página web y
nuestras redes sociales

Seguimos comprometidos en cumplir
nuestros fines tal como antes de la pandemia
¿Cómo será el 2021 en la Asociación?

Hemos llamado por teléfono a los socios
trasplantados durante la pandemia

La Asociación también promueve
la donación de sangre y médula ósea

La Societat Catalana de trasplantament
(SCT) se posiciona sobre la vacunació

PÁG. 20/ HABLEMOS DE...

La necesidad de sangre en los
trasplantes. Dr. Enric Contreras
Trasplante y COVID-19
Dra. Isabel Campos

PÁG. 24 / ENTREVISTA A...

LA GENTE QUE SE MUEVE EN LA
ASOCIACIÓN RESPONDE.
Hoy tenemos a Emili Campamà

PÁG. 25 / COMPARTIENDO LA VIDA

Francisco Gárate, entrevistado por
Isabel Juanola, periodista

PÁG. 28 / ÚLTIMAS NOTICIAS

El coronavirus reduce las donaciones y los
trasplantes de órganos en el año 2020

Apertura de un nuevo piso de acogida
de la Asociación

Ponemos en marcha "Tardes de T"

Próxima publicación del libro
"De zero a quatre mil seixanta-un metres.
Hospital i Muntanya"
de Irene Gonzalo, socia de la AMTHC.

PÁG. 31 / RECORDANDO

Josep M^a Lobo

PÁG. 32 / AGENDA 2021

Eventos y actividades 2021

PÁG. 33 / COLABORADORES

PÁG. 34 / TÚ ERES IMPORTANTE

PÁG. 35 / ¿QUIERES HAZERTE
SOCIO, HACER UN DONATIVO O SER
SIMPATIZANTE DE LA AMTHC?



[EDITORIAL

Repensando el Sistema de Salud

El Sistema de Salud ya tenía antes de la COVID-19 una complejidad y una estructura no adaptadas a las circunstancias actuales por razones muy diversas. A mediados del pasado año, con la complejidad de la situación agravada por esta enfermedad, se hizo muy evidente la necesidad de revisar o replantear cómo debería ser nuestro Sistema de Salud.

Se tomaron diversas iniciativas entre las que destacaba la creación del Comité de Expertos para la Transformación del Sistema Público de Salud que a finales de setiembre pasado propuso 30 medidas. A su criterio, deberían ser evaluadas por diferentes comisiones interdepartamentales para decidir a continuación su implementación.

Uno de los principios inspiradores es la **participación ciudadana**, porque es preciso reforzar la corresponsabilización en la toma de decisiones, así como incorporar la perspectiva de la ciudadanía en la mejora de los servicios asistenciales, diseñando protocolos de participación de los pacientes, integrando al voluntariado y a las asociaciones para aprovechar una visión externa del sistema.

Desde la AMTHC pensamos que para reducir la necesidad de acudir a los centros, se ha de diseñar e incrementar la atención virtual, reorganizar las tareas administrativas para reducir la burocracia, especialmente al personal sanitario, y facilitar los trámites al personal de atención al usuario.

La tecnología puede simplificarlo, pero deberá ser fácilmente asumible por el paciente. Hay que tener mucho cuidado para que no quede nadie excluido, y así garantizar la equidad en el acceso al sistema público.

Como asociación de pacientes subscribimos íntegramente los principios inspiradores del informe, especialmente la financiación, la participación y la investigación-innovación. **Ofrecemos nuestra disponibilidad para colaborar y aportar nuestra visión.**

[¿QUÉ HEMOS HECHO?

PRINCIPALES ACTIVIDADES DE LA AMTHC EN 2020

• DEL 10 AL 17 DE ENERO

PARTICIPACIÓN EN LA MARATÓN DE DONANTES DE SANGRE DE CATALUÑA

Hemos participado en esta Maratón, organizada por el Banco de sangre, con el objetivo de conseguir que 10.000 personas donen sangre durante estos días y se alcancen los niveles de reservas después de Navidad, ya que las donaciones habían disminuido un 25%. Hemos asistido a actividades en el Hospital Universitari de Bellvitge y en la Plaza Cataluña de Barcelona.



• 15 DE ENERO y 5-12-19 y 26 DE FEBRERO

CHARLAS EN EL HOSPITAL DR. JOSEP TRUETA DE GIRONA

Dentro del programa organizado por la Unidad de Atención a la Ciudadanía, estos días se han realizado charlas a estudiantes de los Institutos Jaume Vicens Vives y Ermessenda de Girona y del Instituto Vescomtat de Cabrera de Hostalric. Este curso ha sido el quinto que nuestros voluntarios las llevan a cabo. En estas sesiones participativas hablamos de aspectos relacionados con el trasplante de órganos, los valores de las donaciones, la importancia de ser donante y las medidas para prevenir enfermedades hepáticas. Lamentablemente la pandemia ha interrumpido las sesiones previstas para el resto del curso.



• 20 DE ENERO

CONFERENCIA DE PRENSA DEPARTAMENTO DE SALUD DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Hemos asistido a la rueda de prensa de presentación de resultados del año 2019 de la actividad de donación y trasplantes de órganos, tejidos y médula ósea en Cataluña. Contó con la asistencia de la consejera Sra. Alba Vergés y del director de la OCATT Dr. Jaume Tort, entre otros.



• 14 DE FEBRERO

CHOCOLATADA SOLIDARIA - HOSPITAL UNIVERSITARI BELLVITGE

Hemos colaborado junto con compañeros de El Bus de la Sang, en esta actividad organizada por el Hospital Universitari Bellvitge con el objetivo de obtener más donaciones de sangre.

@donarsangbellvitge



• 16 DE FEBRERO

4ª MATINAL MOTERA SOLIDARIA - TERRASSA

Escuderos MG y la Nova Associació de Veïns de Can Parellada han organizado este encuentro en la Plaza Joan Santamaria de Terrassa. Todos los ingresos han sido asignados a proyectos de la Fundación Pascual Maragall y de nuestra Asociación. Hemos participado con un stand informativo sobre la prevención de enfermedades hepáticas y promocionando la donación de órganos. Agradecemos a Escuderos MG esta iniciativa.



• 16 DE FEBRERO

MUSICAL SOLIDARIO "BOMBAY SIDE STORY" EN L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

Hemos organizado el Musical "Bombay Side Story" en el Auditorio Barradas, con la colaboración solidaria de la compañía "Som Bollywood Terrassa" y el Ayuntamiento de l'Hospitalet de Llobregat. Toda la recaudación se ha destinado a la financiación de nuestros pisos de acogida para familiares y pacientes que están en proceso de un trasplante de órganos.



• 25 DE FEBRERO

ENTREVISTA A EVA VALLVÉ Y MIREIA MONMENEU EN ONDA CERO TARRAGONA

Nuestras compañeras, junto con la Dra. Maria Bodí coordinadora de trasplantes del Hospital Joan XXIII de Tarragona (en el centro), han sido entrevistadas en el programa “La Ciutat Tarragona”, de Pablo Alcaraz, en Onda Cero Tarragona. Con motivo del Día Nacional del Trasplante han estado hablando de cuestiones relacionadas con el trasplante de órganos y la importancia de la donación.



• 27 DE FEBRERO

ENTREVISTA A PERE PUIG A RADIO 4

Nuestro compañero (a la izquierda) ha sido entrevistado, junto con el director de la OCATT Dr. Jaume Tort, en el programa matutino de Radio 4. Se ha hablado de la situación en Cataluña de la donación de órganos y trasplantes, así como de la experiencia personal que nuestro socio ha experimentado a lo largo del proceso de trasplante.



• 16 DE ABRIL

WEBINAR CON EL DR. JOSÉ ANTONIO PONS

Hemos asistido, junto con todas las asociaciones de la FNETH, a la videoconferencia del Dr. José Antonio Pons, presidente de la Sociedad Española de Trasplante Hepático. El tema tratado fue el comportamiento de la COVID-19 en pacientes y trasplantados hepáticos.



• MES DE MAYO

PUBLICACIÓN DEL NÚMERO 6 DE LA REVISTA DONAR VIDA

Hemos tratado temas como la eliminación de la hepatitis C o la adaptación de la Asociación a la situación de la pandemia y hemos detallado las actividades que se llevaron a cabo en el período anterior, así como entrevistas y otros temas de interés.

DONAR VIDA
REVISTA DE L'ASSOCIACIÓ DE MALALTS I TRASPLANTATS HEPÀTICS DE CATALUNYA
NÚM. 6 / MAYO 2020



ESTAMOS GANANDO IMPORTANTES BATALLAS CONTRA EL VHC PERO LA GUERRA NO HA ACABADO (Dr. José Castellano)

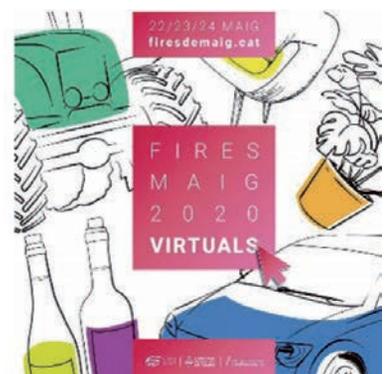
ÚLTIMAS NOTICIAS:
- ¿Cómo ha hecho frente la Asociación a la pandemia? Recomendaciones para trasplantados.
- Entrevista de la OCATT a nuestro presidente.
- Acción de la OCATT dirigida a los que esperan un órgano.
- Recordando al Dr. Eduardo Jaurrieta.



• DEL 22 AL 24 DE MAYO

FIRES DE MAIG A VILAFRANCA DEL PENEDÈS

Hemos participado en la 1ª Edición virtual de las Fires de Maig de Vilafranca del Penedès. Una de las actividades realizadas, ha sido una videoconferencia celebrada el 23 de mayo, donde miembros de la AMTHC han



respondido a todas las preguntas y dudas sobre los servicios que ofrecemos, donación de órganos y trasplantes. También hemos editado un video coincidiendo

do con la Fira, donde explicamos quiénes somos y qué hacemos. <https://youtu.be/GUosNkTI6rk> THC

• 25 DE MAYO

TALLER EN LÍNEA DE REDES SOCIALES Y DISEÑO - FNETH

Nuestro compañero Gaspar Fernández ha participado en este Taller que ha ofrecido el equipo de comunicación y proyectos de la FNETH para todas las asociaciones miembros. Este Taller forma parte del "Programa de fortalecimiento institucional del movimiento asociativo" de COCEMFE.



• 3 DE JUNIO

DÍA DEL DONANTE

- El 2 de junio, el día anterior, se llevó a cabo la mesa redonda "Extra Bonus de Vida"

Organizado por la agrupación de pacientes @donemgirona. Ha contado con el apoyo de la OCATT y del Hospital Dr. Josep Trueta de Girona. Se ha hecho en directo por Youtube, con la participación de profesionales y pacientes en agradecimiento a los donantes y para difundir la donación de órganos.

sensibilización que se hacen cada año en centros sanitarios y en otros lugares, este año no han sido posibles. Se inició en mayo y culminó el Día del Donante. Ha consistido en mandar fotografías, vídeos, dibujos y deseos relacionados con la donación.



- L'AMTHC ha editado un vídeo

Con testimonios de familiares y amigos de personas trasplantadas. Su testimonio es un agradecimiento a los donantes, que permiten continuar con vida a sus seres queridos. Seguimos sensibilizando a la ciudadanía sobre la importancia de la donación de órganos y en este Día queremos agradecer la generosidad de todos los donantes y de sus familias.

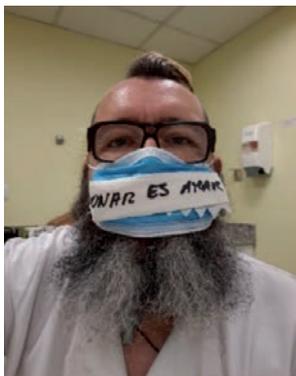


- Campaña: I tu...què regales?

Hemos colaborado en esta campaña de Instagram, organizada por @donemgirona, para sensibilizar sobre la donación de órganos, porque las mesas de

<https://www.youtube.com/watch?v=ECikyAl5Hb4>

- **Nos hemos unido a la Campaña Donar es Amar** Promovida por la ONT (Organización Nacional de Trasplantes) y la Unión de Trasplantados de Órganos Sólidos. Hemos participado en ella junto con otras asociaciones de pacientes de todas las comunidades. Ha utilizado el lema "Ahora tu solidaridad importa más que nunca". Diferentes asociados han etiquetado la mascarilla con el eslogan "Donar es Amar" y la hemos compartido en nuestras redes sociales.



- **Debate virtual "La donació en temps de Covid"**. Hemos asistido a este debate virtual, organizado por la OCATT. Han participado profesionales de la salud y testimonios relacionados.

• **DEL 5 AL 13 DE JUNIO**

MUESTRA DE ENTIDADES EN SANT ANTONI DE LLEFIÀ EN BADALONA

Hemos participado en esta actividad virtual que nos ha permitido dar a conocer nuestra Asociación, junto con otras entidades e iniciativas de Llefià i de Badalona, a través de un recorrido videográfico.



• **12 DE JUNIO**

DÍA INTERNACIONAL DEL NASH (Esteatohepatitis no alcohólica)

Con motivo del Día internacional del NASH nos hemos unido a la campaña promovida por la Asociación Española del Estudio del Hígado (AEHH) y la FNETH. Durante la semana del 8 al 12 de junio hemos publicado en nuestras redes información sobre esta enfermedad, conocida como la epidemia silenciosa por su alta prevalencia y su difícil diagnóstico.

• 28 DE JULIO

DÍA MUNDIAL DE LAS HEPATITIS VÍRICAS

- Jornada a 10 años del objetivo de la eliminación de la hepatitis C... ¿dónde estamos? Hemos asistido a este seminario en línea organizado por la Agència de Salut Pública de Catalunya. El objetivo de este día ha sido recordar que estamos a 10 años del hito propuesto por la OMS de eliminar la hepatitis C y otras hepatitis víricas como problema de salud pública en 2030.

A 10 ANYS DE L'OBJECTIU DE L'ELIMINACIÓ DE L'HEPATITIS C... ON SOM?
Dia mundial de les hepatitis víriques
28 juliol de 2020

Programa SEMINARI WEB. Dimarts 28 de juliol, de 10.00 a 12.00 h

10.00 - 10.15 h Benvinguda i presentació

10.15 - 10.55 h L'estratègia escocesa per a l'eliminació de les hepatitis víriques en les poblacions vulnerables.
John Dillon, Catedràtic d'Hepatologia i Gastroenterologia, Ninewells Hospital and Medical School of University of Dundee, UK.
10.55 - 11.00 h Preguntes

11.00 - 11.40 h El Pla d'hepatitis C a Catalunya. On som i propers reptes.
Joan Colom, Director del Programa de prevenció, control i atenció al VIH, les ITS i les Hepatitis Víriques (PCAVIHV), Agència de Salut Pública de Catalunya.
11.40 - 11.45 h Preguntes

11.45 - 12.00 h Debat general
Cloenda

Per assistir, registrar-se AQUÍ
Més informació: <http://salutpublica.gencat.cat> Conferència en anglès.
S'ofereix servei de traducció simultània al català.

PCAVIHV. Programa de prevenció, control i atenció al VIH, les ITS i les Hepatitis Víriques
Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya

- Conferencia sobre la eliminación de la hepatitis C.

Hemos asistido a este acto virtual organizado por la FNETH. Han participado expertos en la respuesta y el camino hacia esta eliminación. Ha sido parte de la campaña "Hacia el final de la C".

DÍA MUNDIAL DE LA HEPATITIS 2020
#HaciaElFinalDeLaC

!!!
HEPATITIS C
HEPATITIS C
HEPATITIS C

TRABAJANDO UNIDOS EN LA ELIMINACIÓN DE LA HEPATITIS C

VHC
VIRUS DE LA HEPATITIS C

HACIA EL FINAL DE LA C

¡¡¡INFÓRMATE!!

A+ gt
DíaMundialHepatitisC.com

• AGOSTO

CAMPAÑA “Algú diu que ets imprescindible!”

Hemos participado en esta campaña promovida por el Banc de Sang i Teixits. El objetivo ha sido crear nuestra campaña multiplicadora de donantes en este verano para conseguir 10 donantes de sangre.

ALGÚ DIU QUE ETS IMPRESCINDIBLE!

ATH Ass. de Trasplantats Hepàtics de Catalunya ha creat una campanya de multiplicadorx de donants aquest estiu. Apunta't a donar sang amb aquest enllaç, perquè té un repte: aconseguir 10 donants!

#etsIMPRESCINDIBLE
#etsun10

apunta't a: www.donarsang.gencat.cat/c/ath

• 30 DE SEPTIEMBRE

ENCUENTRO VIRTUAL “El voluntariat a partir d’ara”

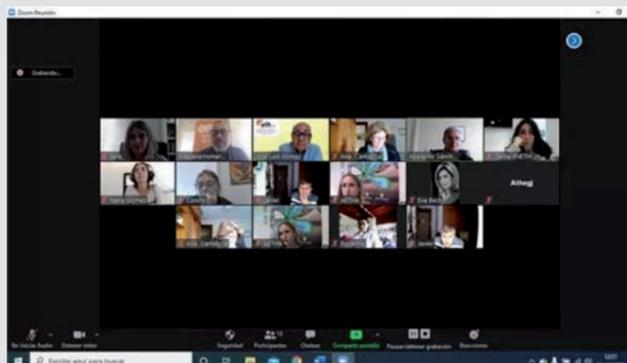
Este encuentro virtual organizado por la Federació Catalana de Voluntariat Social ha contado con la participación de 22 asociaciones, entre ellas la nuestra, organizaciones y hospitales relacionados con el voluntariado hospitalario. Los participantes han explicado cómo han afrontado la imposibilidad de la presencia de los voluntarios en los hospitales a consecuencia de la COVID-19. Se han compartido las formas de adaptación a la nueva situación, siendo el voluntariado telefónico o telemático la principal, tal como ha hecho nuestra Asociación. Se han comentado otras formas, todas ellas válidas para mantener el voluntariado. Se ha valorado la importancia que los voluntarios no caigan en el desánimo.



• 5 DE OCTUBRE

TALLER EN LÍNEA: “Herramientas de activación de la participación social” - FNETH

La AMTHC ha participado en este taller organizado por la FNETH, para activar y fortalecer la participación de la sociedad a través de los ciudadanos en las tareas realizadas por las asociaciones de pacientes. Ha destacado la necesidad de transmitir claramente su misión y objetivos, para que se unan de forma clara y explícita a los voluntarios y colaboradores para ayudar a alcanzar los objetivos de cada Asociación.



• 7 DE OCTUBRE

VII JORNADA DE VOLUNTARIAT I SALUT DE GIRONA - FCVS

Hemos participado en esta Jornada en formato en línea. Este evento se celebra anualmente en el Pabellón de Deportes de Girona - Fontajau. Ha sido una oportunidad para analizar el estado del voluntariado en el ámbito de la salud en Cataluña, en un contexto marcado por la pandemia de la COVID-19, donde voluntarios y centros de salud han tenido que reinventarse para adaptarse a medidas de prevención y distancia.



• 19 y 26 DE OCTUBRE

TALLER EN LÍNEA “Habilidades de comunicación” - FNETH

Nuestra Asociación ha participado junto con asociaciones de otras autonomías, en este taller que propuso la FNETH. La participación de nuestra asociación ha sido activa y abierta, ofreciendo al resto de asociaciones la posibilidad de compartir experiencias, especialmente en comunicación a terceros, a través de las charlas en institutos que en la AMTHC tenemos bien estructuradas. ue a l'AMTHC tenim ben estructurades.



• 21 y 22 DE OCTUBRE

CHARLAS A ALUMNOS DE ESO EN EL INSTITUT QUATRE CANTONS - BARCELONA



La AMTHC ha participado en el trabajo de Donación y Trasplante que estaban llevando a cabo 4 grupos de alumnos de 2º de ESO de este instituto del Poble Nou. Se han dado dos charlas a dos grupos de estudiantes, donde hablamos de donación de sangre, órganos, tejidos y trasplante de médula ósea y órganos.

Las charlas, eminentemente participativas, han tenido por objeto sensibilizar sobre la importancia de los valores de donación y la necesidad de donaciones.

Se hizo muy evidente el interés en conocer “los mecanismos de la vida” que con la ayuda de todo el sistema de salud, médicos y enfermería hacen posible salvar vidas.

• 29 DE OCTUBRE

PUBLICACIÓN BOLETÍN (NEWSLETTER) OCTUBRE 2020

Comenzamos la publicación de este Boletín mensual, con la colaboración de Laboratorios Pfizer. Informaremos sobre estilos de vida saludables, sobre nuestra Asociación, campañas de salud, la afectación de la COVID-19 en enfermedades hepáticas y publicaremos artículos y noticias con información que sea de interés. En este primer Boletín abordamos la afectación de la COVID-19 y las medidas de seguridad a seguir, teniendo en cuenta que nuestra salud también depende de nosotros mismos.



• 29 DE OCTUBRE

WEBINAR “Presente y futuro del hepatocarcinoma” - FNETH

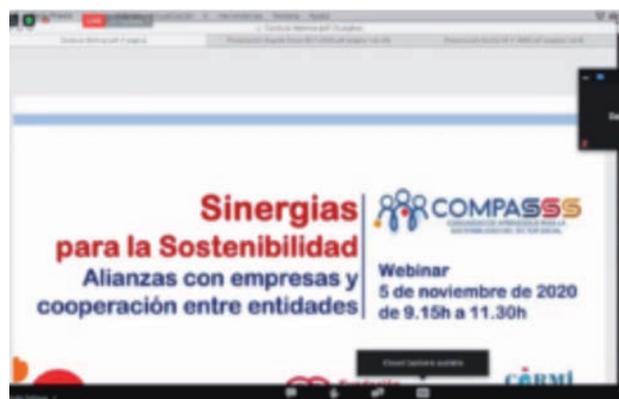
En el marco de la celebración de la campaña “Octubre, mes de concienciació sobre el càncer de hígado”, hemos asistido a este webinar con la participación de la Dra. María Varela y la Sra. Ana María Piedra, del Servicio de Hepatología del Hospital Universitario Central de Asturias. Han explicado el funcionamiento de su servicio, así como los protocolos que utilizan, y han hablado sobre la importancia de la prevención y la detección para diagnosticar la enfermedad.



• 5 DE NOVIEMBRE

WEBINAR “Sinergias para la Sostenibilidad” - Fundación ONCE

Hemos asistido al seminario en línea que la Fundación ONCE ofreció para facilitar nuevas vías para la sostenibilidad de las organizaciones sin fines de lucro. Se desarrollaron tres bloques: el primero, definiendo la historia y la actualidad de los fondos de financiación utilizados por los bancos y la previsión futura, que será significativamente diferente del modelo actual. Prever y garantizar una financiación más regular, evitando subvenciones, siempre inciertas y de periodicidad anual. El segundo y tercer bloque presentaban ejemplos de colaboración para integrar la discapacidad en las empresas y la necesaria relación e integración entre entidades relacionadas, con el fin de mejorar la eficiencia.



• 5 DE NOVIEMBRE

WEBINAR “Impacto de COVID-19 y las enfermedades hepáticas” - FNETH

Hemos asistido a esta conferencia organizada por la FNETH, donde el Dr. Javier Crespo (Presidente de la Sociedad Española de Patología Digestiva) explicó la afectación de la COVID-19 en pacientes con enfermedades hepáticas.



• 7 DE NOVIEMBRE

PUBLICACIÓN DE UN ARTÍCULO EN LA VANGUARDIA CON LA PARTICIPACIÓN DE LA AMTHC

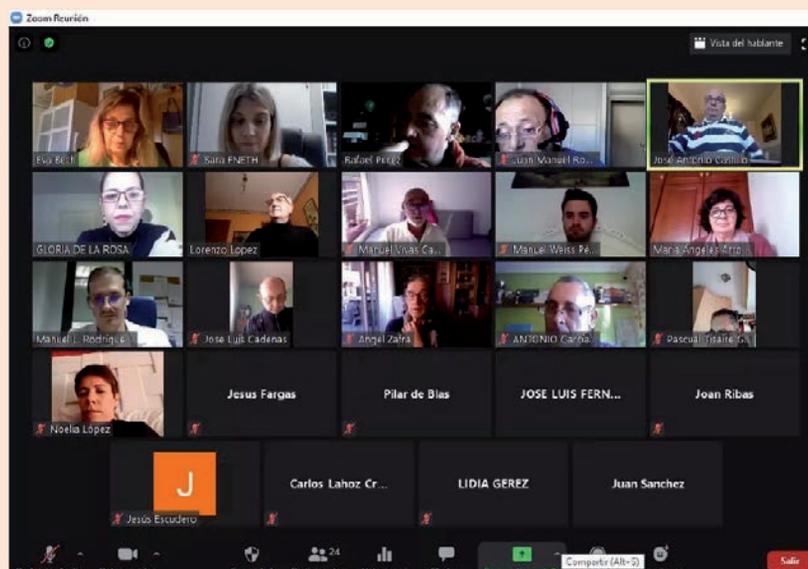
Nuestro compañero Artur Marquès ha sido entrevistado en este artículo publicado en La Vanguardia, y ha explicado sus experiencias en el confinamiento debido a la pandemia de la COVID-19. También explicó la preocupación con la que la Asociación ha vivido por los pocos trasplantes que se podían hacer en la primera oleada de la pandemia, especialmente pensando en las personas que estaban en la lista de espera.



• 20 DE NOVIEMBRE

WEBINAR “Trasplante hepático y la COVID-19” - FNETH

Hemos asistido a esta sesión, en la que han participado el Dr. Manuel Luis Rodríguez, hepatólogo del Hospital Reina Sofía de Córdoba, y la Dra. Gloria de la Rosa, médica adjunta de la ONT. Se ha hablado de la afectación de la COVID-19 en los trasplantes, con la disminución de la actividad de los mismos y de donantes de órganos.



• 3 DE DICIEMBRE

JORNADA “El dret a l'autonomia personal en temps de coronavirus”

Hemos asistido a esta Jornada, organizada por el Ajuntament de Barcelona, COCEMFE-Barcelona y la UOC (Universitat Oberta de Catalunya). Se ha hablado del impacto de la COVID-19 en las personas con discapacidad, y de la tecnología al servicio de la autonomía personal y el bienestar de las personas. Por último, se ha presentado la Cátedra UOC-COCEMFE de autonomía personal y salud digital.

The slide features a central diagram with a circular core labeled 'Salut en les nostres mans'. Surrounding this core are four quadrants: 'Dades salutogèniques' (top-left), 'Interactuant per la salut' (bottom-left), 'Salut digital: no es tracta de tecnologia' (top-right), and a list of characteristics (bottom-right): '- Ciutadans apoderats', '- Professionals informats i empàtics', and '- Sistemes connectats i eficients'. A video inset shows a man speaking. At the bottom, a black bar contains the text 'Quan parlem de salut digital'.

• 3 DE DICIEMBRE

WEBINAR “Què ha de saber el professional d'AP sobre donació d'òrgans?”

La Asociación ha realizado junto con la Coordinadora de Trasplantes del Hospital Dr. Josep Trueta de Girona Dra. Núria Masnou, un webinar sobre Donación y Trasplantes. Se ha dirigido a residentes del último año de la especialidad de medicina y de enfermería familiar, con un total de 21 participantes. En unos meses trabajarán en centros de atención primaria o en servicios de urgencias hospitalarias. Se ha hablado de su papel en la donación de órganos, para que conozcan en profundidad el proceso de donación, puedan promoverlo y participar en algunos casos. Ha habido un gran interés por parte de los asistentes, que han intervenido para preguntar sobre diversos aspectos.

The slide includes the title, speakers 'Núria Masnou' and 'Artur Marqués', logos for 'Hospital Universitari de Girona Doctor Josep Trueta' and 'ath', and the date 'Unitat Docent Multiprofessional d'AFIC de Girona 3 de desembre 2020'.

• 14 DE DICIEMBRE

CHARLA EN LA ESCOLA LA VALL DE BELLATERRA

La AMTHC ha participado en la semana que la Escola La Vall dedica a la donación de sangre, iniciando las jornadas con una charla sobre donación y trasplantes, con la participación de 120 alumnas. En un ambiente relajado y de sinceridad, se han hecho preguntas, se han expresado dudas y se han recordado experiencias con los voluntarios de la Asociación, receptores de órganos y de sangre. La participación y el interés han sido notables. En un entorno de confianza, se ha hablado de los valores de la donación, como un elemento necesario para salvar vidas.



[SABÉIS QUE...

EL VOLUNTARIADO HOSPITALARIO SE HA ADAPTADO A LA PANDEMIA



El voluntariado hospitalario está formado por personas trasplantadas que, con la autorización del equipo de salud y el consentimiento del paciente, visitan a las personas ingresadas después de recibir el trasplante. Se lleva a cabo en el Hospital de Bellvitge, Clínic y Vall d'Hebron y en el Hospital Bellvitge también durante las diferentes pruebas que se realizan antes de recibir el trasplante.

A partir del 13 de marzo de 2020, cuando estas visitas y acompañamiento dentro de los hospitales no han sido posibles, debido a las restricciones por los riesgos derivados de la COVID-19, **el voluntariado se ha adaptado para atender por teléfono o telemáticamente.**

Esta atención también se hace en el caso de:

- Pacientes hepáticos en general
- Personas en lista de espera de trasplante de hígado
- Personas trasplantadas recientes, después del alta del hospital o aquellas que han sido trasplantadas tiempo atrás
- Familiares cercanos o amigos de todos los casos anteriores

Si estás en cualquiera de estas situaciones y sientes la necesidad de recibir apoyo emocional, tienes dudas, preocupaciones o emociones y quieres hablar de ello, los voluntarios podrán escucharte y entenderte. Han pasado por estas experiencias y están preparados para hacerlo.

Llámanos al 93 016 42 52 o envíanos un correo electrónico a athc@ath.cat y un miembro del equipo de este voluntariado se pondrá en contacto contigo.

Si lo deseas, podemos enviarte un díptico que explica en mayor profundidad este voluntariado hospitalario y de apoyo emocional.



HA HABIDO UN AUMENTO IMPORTANTE EN LA ACTIVIDAD DE LA PÁGINA WEB Y NUESTRAS REDES SOCIALES

La presencia en las redes sociales es fundamental para la visibilidad de cualquier entidad ya que las redes sociales se utilizan cada vez más como una de las principales vías de información y comunicación. La Associació de Malalts i Trasplantats Hepàtics de Catalunya estableció como objetivo para 2020, entre otros, aumentar la actividad en las redes más utilizadas por los ciudadanos.

En 2020 hemos mantenido y optimizado nuestra página web y continuamos la actividad diaria en nuestras redes para seguir ofreciendo información de calidad, actualizada y comprensible sobre donación de órganos y sangre, trasplantes y enfermedades hepáticas. Hemos dado gran importancia a la publicación de información contrastada sobre la COVID-19, conscientes de la preocupación que genera.

Datos obtenidos de la página web y las redes sociales en 2020 en comparación con 2019

REDES		2019	2020	AUMENTO
web www.ath.cat	Visitas	12.314	44.768	264%
	Visitantes únicos	9.572	85.593	794%
	Pág. visitadas	23.158	28.265	22%
Facebook* @ATHC.ATHC	Seguidores	504	542	8%
Instagram @athc.cat	Seguidores	150	199	32%
Twitter** @ATHCAT	Publicaciones	200	222	11%

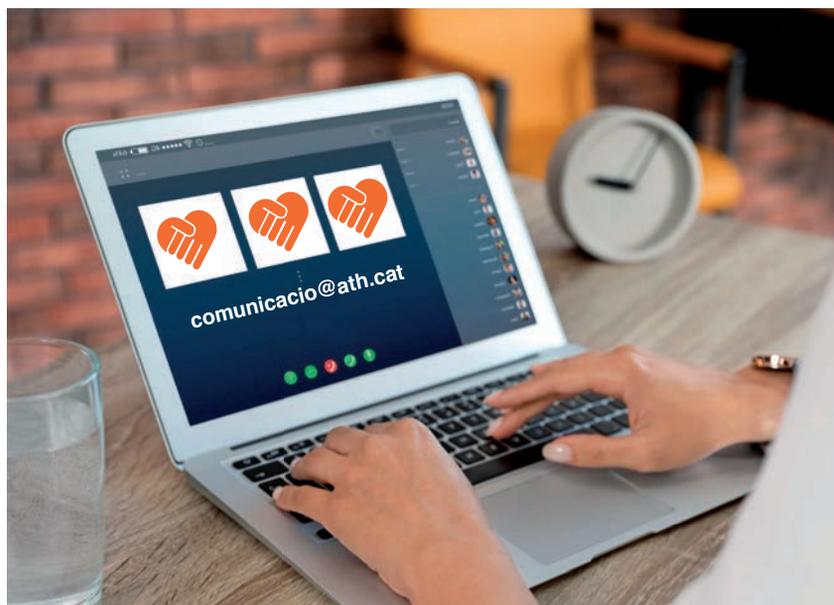
*en 2020 hemos tenido 22 visitas diarias de promedio y la publicación más visitada ha recibido 2.474 visitas

**en 2020 hemos publicado 92 tweets

Seguimos trabajando diariamente dada la importancia de tener diversos canales de información y comunicación en línea. Las redes y la página web de la Asociación son aliados esenciales en nuestro trabajo, porque son otra forma de acceder a la información y poder realizar consultas o expresar necesidades.

Agradecemos a nuestros compañeros Gaspar Fernández y Joan Ribas por su continuo trabajo como Responsables de comunicación de la Asociación.

comunicacio@ath.cat





Seguimos comprometidos en cumplir nuestros fines tal como antes de la pandemia

¿CÓMO SERÁ EL 2021 EN LA ASOCIACIÓN?

Durante gran parte del año la relación cara a cara entre las personas seguirá estando limitada por las medidas contra la COVID-19 y reemplazada por otros medios (correo electrónico, teléfono o videoconferencia).

✓ Los pisos de acogida permanecerán abiertos a pesar de todas las restricciones, cumpliendo con las medidas de protección adecuadas, al ser considerados un servicio esencial.

✓ La información y el asesoramiento, que normalmente ya se realizan por teléfono o telemáticamente, continuarán en este formato. Es necesario pedir cita previa si tiene que ser presencial.

✓ La información de interés para los asociados seguirá llegando a través de nuestros canales: correo electrónico, WhatsApp, web y redes sociales. Desde el pasado mes de octubre los “Boletines” los enviamos y los publicamos mensualmente en nuestra página web.

✓ Las charlas en las escuelas y en otros lugares para sensibilizar sobre la donación

se pueden hacer por videoconferencia. Si son posibles presencialmente, se llevan a cabo siguiendo todas las medidas de seguridad indicadas en todo momento por el Departament de Salut.

✓ El servicio de apoyo psicológico para el asociado que lo necesite, al ser personalizado, continúa presencialmente como antes de la pandemia.

✓ La actividad interna de la Asociación: reuniones de Grupos de trabajo, Juntas, Asamblea General, reuniones con otras entidades y formación en general, se lleva a cabo desde marzo de 2020 por videoconferencia. Cuando se cerraron los Hoteles de Entidades donde tenemos nuestras oficinas en el primer confinamiento, la actividad administrativa se realizó mediante teletrabajo.

Si necesita alguno de los servicios puede llamar a la Asociación de lunes a viernes de 9 a 14 h.

93 016 42 52

o enviarnos un correo a athc@ath.cat

HEMOS LLAMADO POR TELÉFONO A LOS SOCIOS TRASPLANTADOS DURANTE LA PANDEMIA

Al ver como evolucionaba la pandemia, en abril y mayo del año pasado, el equipo de voluntariado hospitalario y de apoyo emocional se puso en contacto por teléfono con los socios trasplantados. Este contacto se repitió en diciembre pasado.

Los voluntarios se interesaron en cómo cada uno vivía la situación y si necesitaba algo. Al mismo tiempo se dieron los siguientes mensajes, que siguen siendo válidos:

- Seguir cuidadosamente las normas oficiales que se emiten de acuerdo con la evolución de la pandemia.
- Extremar las medidas preventivas, dada la condición de grupo de riesgo como personas con inmunosupresión.
- Tener en cuenta que las personas trasplantadas a menudo pueden tener otras enfermedades que también aumentan el riesgo, razón añadida para tener mucho cuidado en todo.

- En caso de sospecha de enfermedad o en caso de ingreso, ponerse en contacto con el hospital donde se realizó el trasplante para informarles.
- Siempre que necesitemos atención médica, decir al personal sanitario que estamos trasplantados.
- Tener en cuenta la información que publicamos en nuestras redes sociales y en la página web. La más relevante se envía por correo electrónico a todos.
- En la segunda llamada se ha comentado la posición de la Asociación sobre la vacunación de la COVID-19: en principio es favorable, pero siempre siguiendo el consejo de los médicos de los equipos de trasplantes y las indicaciones oficiales que aparezcan.

Esta acción fue muy satisfactoria tanto para los socios como para el equipo de voluntarios. También se han recibido sugerencias a la Asociación, que se han recogido para ser tomadas en cuenta.

LA ASOCIACIÓN TAMBIÉN PROMUEVE LA DONACIÓN DE SANGRE Y MÉDULA ÓSEA

Además de la donación de órganos, la donación de sangre y médula ósea también salva vidas. Conscientes de que es necesario renovar nuestros mensajes, actualmente nuestras charlas en institutos y otros lugares tienen como eje principal los valores de la donación, que son comunes a todas las donaciones. Hablamos de solidaridad, altruismo, voluntariedad, confidencialidad y gratuidad.

La información sobre estas donaciones se puede encontrar en la contraportada.



LA SOCIETAT CATALANA DE TRASPLANTAMENT (SCT) SE POSICIONA SOBRE LA VACUNACIÓN

Ha publicado recientemente un documento que por su importancia reproducimos íntegramente:



DOCUMENTO INFORMATIVO DE LA SCT SOBRE LA VACUNACIÓN DE COVID-19 (Actualización: 11 de enero de 2021)

Con fecha 28 de diciembre se ha iniciado el Plan de Vacunación frente al SARS-CoV-2, virus responsable de la COVID-19, empezando por los residentes y trabajadores en residencias de ancianos, personas con discapacidad, y personal sanitario. Este plan es de carácter voluntario y progresivo, y pretende alcanzar al 100% de la población española a finales de 2021.

Teniendo en cuenta lo anterior, la Sociedad Catalana de Trasplante (SCT) ha elaborado el presente documento para profesionales y pacientes sobre aspectos prácticos en relación con la vacunación contra Covid-19:

1- ¿Cuáles son las consecuencias de padecer Covid-19 en los pacientes en lista de espera o trasplantados de órgano sólido?

Los múltiples estudios realizados indican claramente un incremento del riesgo de Covid-19 grave en pacientes mayores de 60 años y/o con patologías cardiovasculares, pulmonares, diabetes, insuficiencia renal crónica, cirrosis, etc. Además, algunos estudios han demostrado un incremento del riesgo según el tipo de tratamiento utilizado para el trasplante. Por tanto, los pacientes trasplantados y en lista de espera deben considerarse población prioritaria para vacunación contra el SARS-Cov-2.

2- ¿Qué vacunas existen?

Existen actualmente dos vacunas aprobadas (Pfizer-BionTech y Moderna, basadas en RNA mensajero que no se integra en DNA) y varias vacunas con probable aprobación en breve (Oxford-AstraZeneca y Janssen consistentes en adenovirus no replicante que integra DNA del SARS-Cov-2), y otras basadas en fragmentos virales aún no aprobadas.

3- ¿Cuál es la eficacia esperada de las vacunas en la población general?

Las vacunas de Pfizer-BionTech y la de Moderna han sido aprobadas gracias a estudios con gran número de participantes (>70.000) que demuestran una gran eficacia (del 86% al 95% según la edad y tipo de vacuna) contra el desarrollo de Covid-19 especialmente a partir de 10 días de la segunda dosis. Además, los títulos de anticuerpos se mantienen más allá del tercer mes tras la vacunación. Los raros casos de infección tras la segunda dosis de vacuna han sido casos asintomáticos o leves, lo que pone de manifiesto el efecto protector de estas vacunas contra las formas graves de Covid-19. Existen nuevas vacunas en fase de estudio que han mostrado una eficacia similar.

4- Y en los trasplantados ¿cuál es la eficacia de estas vacunas contra la Covid-19?

Los estudios con las vacunas contra Covid-19 no han incluido receptores de trasplante de órgano sólido, por lo que no se conoce la eficacia de estas vacunas en pacientes trasplantados. En gene-

ral, todas las vacunas (gripe, virus hepatitis y otras) son algo menos eficaces en los receptores de trasplante de órgano sólido que en la población general, pero han demostrado utilidad en la prevención de infecciones. Por ello, las agencias de salud y los expertos recomiendan su utilización en población trasplantada o inmunosuprimida, especialmente en trasplantados con factores de riesgo.

Por otra parte, los pocos datos disponibles muestran que los pacientes trasplantados de órgano sólido que han pasado la infección por SARS-CoV-2 presentan una respuesta inmune (tanto celular como humoral) frente al virus adecuada; lo cual nos induce a pensar que probablemente también van a presentar una respuesta adecuada frente a la vacuna.

5- ¿Son seguras estas vacunas? ¿Qué efectos adversos son esperables?

Sí, las vacunas son seguras. Los estudios de vacunación contra Covid-19 han incluido miles de pacientes sin que se hayan observado efectos adversos graves diferentes a otras vacunas en los tres meses siguientes a su administración. Se han descrito mayoritariamente efectos locales transitorios no graves, sobre todo dolor e inflamación en el lugar de inyección, así como cansancio, dolor de cabeza o fiebre después de la vacunación. Estos síntomas suelen remitir en 1-2 días y si son intensos pueden requerir reposo.

6- ¿Los trasplantados tenemos más riesgo de presentar efectos adversos?

No existen indicios que sugieran un mayor riesgo de efectos adversos en los trasplantados que en la población general. El riesgo reportado de reacción alérgica grave es muy bajo, 5 casos por millón, y se han producido sobre todo en personas con antecedentes de alergia grave. No se han reportado efectos adversos inmunológicos que sugieran un incremento del riesgo de rechazo u otros problemas diferentes a cualquier otra vacuna. Al no tratarse de virus vivos no existe posibilidad de que la vacuna provoque la infección.

7- Entonces, ¿cuándo debo vacunarme?

Las normas generales de vacunación en trasplantados recomiendan la vacunación en lista de espera cuando el tiempo de espera sea superior a 2-4 semanas o a partir de 1-6 meses tras el trasplante. En todo caso, el plan de vacunación contra la COVID-19 vendrá definido por las autoridades sanitarias. Si usted está en lista de espera o ha sido trasplantado hace menos de 6 meses, su médico le indicará cuál es la estrategia para usted.

8- ¿Debo vacunarme si ya he pasado la Covid-19?

Existen casos documentados de reinfección tanto en trasplantados como en no trasplantados, lo que sugiere que puede existir una falta de inmunidad efectiva contra SARS-Cov-2 tras una infección. Por ello, las guías actuales proponen la vacunación independientemente de la presencia de anticuerpos o haber pasado la infección.

9- ¿Qué sabemos y debemos hacer con los pacientes en lista de espera o trasplantados en edad pediátrica?

Los pocos estudios disponibles hasta la actualidad han mostrado que los pacientes pediátricos trasplantados de órgano sólido presentan un curso clínico tras la infección por Covid-19 más benigno que los receptores adultos y que la presencia de complicaciones graves es excepcional. Los ensayos clínicos realizados con las vacunas no han incluido a pacientes con edad inferior a los 16 años, por lo que las vacunas sólo se han aprobado por las autoridades sanitarias para pacientes a partir de los 16 años. Por lo tanto, hasta que se disponga de más información, la población de pacientes menores de 16 años en lista de espera o trasplantados de órganos sólidos no serán candidatos para recibir la vacuna. A partir de los 16 años se recomienda proceder de igual forma que en los pacientes adultos.

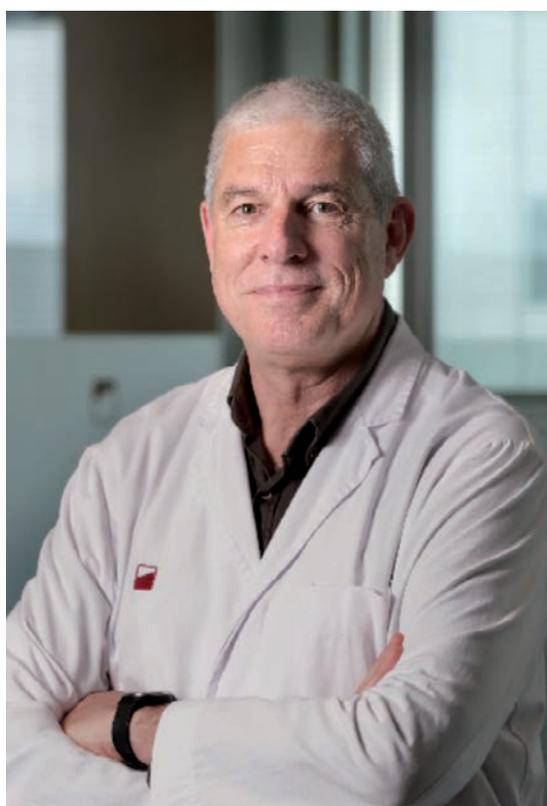
10- ¿Cuál es la postura de la SCT respecto a la vacunación?

La vacunación contra el SARS-Cov-2 tiene un balance riesgo-beneficio esperado muy favorable a favor de la vacunación, por lo que la SCT apoya sin reservas la vacunación masiva de los potenciales receptores de trasplante en lista de espera y de los ya trasplantados. Desde la SCT se solicita que los profesionales podamos disponer de información actualizada de los datos de seguridad y eficacia tanto de los estudios fase III como de los datos post-comercialización para poder ofrecer información personalizada.

Barcelona, 11 de enero de 2021.



[HABLEMOS DE...



LA NECESIDAD DE SANGRE EN LOS TRASPLANTES

Dr. Enric Contreras

Director de Serveis Hospitalaris del Banc de Sang i Teixits



Durante un trasplante se pueden perder cantidades importantes de sangre y si no disponemos de los componentes sanguíneos necesarios se podría poner en riesgo la vida del paciente que recibe el órgano.

¿Qué necesidad de sangre tiene Cataluña cada día?

Cataluña necesita cada día entre 900 y 1.000 donaciones de sangre para cubrir las necesidades de los pacientes.

¿Cuáles son los usos habituales de la sangre en los hospitales?

En los hospitales se necesitan habitualmente los tres componentes de la sangre que se han obtenido de una donación: los hematíes, el plasma y las plaquetas.

- Los hematíes son el componente sanguíneo más utilizado y se administran a personas que pierden sangre por algún motivo (intervenciones quirúrgicas, accidentes de tráfico, etc.) o bien a enfermos que tienen algún problema en la regeneración de sangre por la médula ósea (tratamientos con quimioterapia, enfermedades de la sangre, etc.).
- El plasma se utiliza para tratar problemas de hemorragias o bien para hacer medicamentos que sólo se pueden obtener del plasma (hemoderivados) y que sirven para tratar diferentes enfermedades del sistema inmunitario o de la coagulación de la sangre.
- Las plaquetas se administran principalmente para prevenir o tratar problemas hemorrágicos, sobre todo a pacientes que tienen enfermedades de la sangre o están recibiendo quimioterapia contra el cáncer.

¿Qué uso de la sangre se hace en el caso de los trasplantes?

El procedimiento quirúrgico para realizar el trasplante de un órgano es largo y complejo, con frecuencia requiere el apoyo de la transfusión de sangre.

Durante los últimos años la técnica quirúrgica ha avanzado mucho y esto ha comportado una reducción importante de las transfusiones asociadas a trasplantes.

A título de ejemplo, no hace muchos años la realización de un trasplante hepático comportaba el consumo de grandes cantidades de to-

dos los componentes sanguíneos: hematíes, plasma y plaquetas, mientras que hoy día el consumo de sangre asociado a un trasplante hepático es muy menor.

¿Por qué es importante disponer de sangre en un trasplante?

La sangre es imprescindible para la vida. En estos momentos no se dispone de un sustituto artificial y **la única manera de obtenerla es a partir de donaciones voluntarias y altruistas.**

Durante un trasplante se pueden perder cantidades importantes de sangre y si no disponemos de los componentes sanguíneos necesarios se podría poner en riesgo la vida del paciente que recibe el órgano.

¿Antes o después del trasplante, también pueden ser necesarias las transfusiones de sangre?

Como hemos comentado antes, los trasplantes son procedimientos largos y complejos. Es frecuente que el trasplante de un órgano comporte intervenciones quirúrgicas largas.

Para mejorar la supervivencia del paciente que ha de recibir un trasplante, es importante que llegue a quirófano en las mejores condiciones posibles. Por esta razón a veces se realizan transfusiones de hematíes antes de la intervención, para mejorar la oxigenación de todo el organismo, de plaquetas y de plasma para garantizar un buen funcionamiento de la coagulación.





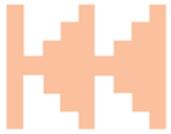
TRASPLANTE y COVID-19

Dra. Isabel Campos Varela

Facultativa especialista
Malalties Hepàtiques
Hospital Universitari Vall d'Hebron
Vall d'Hebron Research Institute (VHIR)



Toda la población es vulnerable a la infección por SARS-CoV-2 (el virus responsable de la COVID-19) y las personas portadoras de un trasplante hepático reúnen una serie de características que potencialmente podrían hacerlas más vulnerables.



Seguramente estamos al inicio del final del túnel, con las primeras vacunas ya administradas. Hay razones para la esperanza.

El año 2020 pasará tristemente a la historia por ser el año de la pandemia de COVID-19. Este virus ha puesto el mundo del revés y muchas de nuestras seguridades y certezas han sido puestas bajo examen. Nuestro sistema sanitario ha sido puesto a prueba y las consecuencias han sido, y todavía seguirán siendo, devastadoras.

Toda la población es vulnerable a la infección por SARS-CoV-2 (el virus responsable de la COVID-19), y las personas portadoras de un trasplante hepático reúnen una serie de características que potencialmente podrían hacerlas más vulnerables. Algunas serían recibir tratamiento con fármacos inmunosupresores, ser una población añosa y con factores de riesgo cardiovascular como la obesidad o la hipertensión arterial, por ejemplo.

Los datos hasta ahora han sido heterogéneos, pero los últimos estudios incluyendo a un mayor número de pacientes trasplantados hepáticos nos han enseñado que además de la sintomatología respiratoria (tos, falta de aire, etc.) y la fiebre, en el caso de los pacientes trasplantados la diarrea es el doble de frecuente. Por otra parte, parece que el tratamiento con fármacos inmunosupresores no sería tan perjudicial como se pensaba y que incluso podría ser beneficioso. En esa misma línea, fármacos como el tacrolimus o la ciclosporina se están estudiando como tratamientos frente al coronavirus. Lo que sí sabemos también es que la mayor gravedad y mortalidad viene asociada a otros factores que también afectan a la población general como son la diabetes, la hipertensión o la obesidad. Por tanto, el grado de vulnerabilidad a la COVID-19 estaría determinado por esos factores, más que por el hecho de ser pacientes inmunosuprimidos.

Pero se ha de ser cuidadosos, los pocos datos que hay hasta ahora de cuánta población presenta anticuerpos protectores frente al coronavi-

rus nos han mostrado que es poca la inmunidad poblacional que se ha conseguido hasta ahora, y más baja aún en la población de trasplantados hepáticos. Esto seguramente está en relación al buen seguimiento de las medidas de protección que ha realizado la población de pacientes trasplantados hepáticos.

Esto es una buena noticia en cuanto a la relativamente poca exposición a la enfermedad (nunca son pocos), pero mala en cuanto a la todavía gran vulnerabilidad de la población, que no permite relajar las medidas de protección.

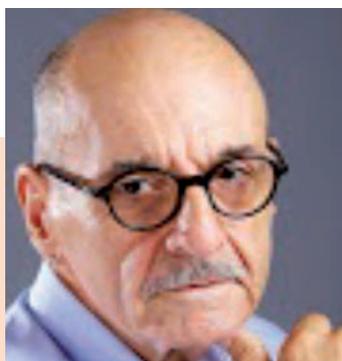
Nos encontramos seguramente al principio del final del túnel, con las primeras vacunas ya administradas. Y hay motivos para la esperanza. Es cierto que las poblaciones más vulnerables (pacientes inmunosuprimidos, mujeres embarazadas, ancianos y niños) quedan de manera general y por un principio de protección excluidos de los ensayos clínicos, pero los estudios muestran que se trata de vacunas con una gran eficacia y seguridad y que no requieren, en cuanto a la seguridad, de ninguna consideración especial para los pacientes inmunosuprimidos (igual que ocurre con la de la gripe). Sí que es verdad, que no sabemos si serán tan eficaces a la hora de generar anticuerpos protectores en los pacientes inmunosuprimidos. Esto implica, que a pesar de la vacunación las medidas de protección no deban ser relajadas. Añadir que tampoco se habrán de relajar estas medidas en población no inmunosuprimida hasta conseguir la protección en una parte importante de la población, porque la vacuna no elimina completamente el riesgo de poder ser portador del virus y transmisor, aunque no se sufra la enfermedad.

Queda mucho por hacer, pero la luz se empieza a ver.



[ENTREVISTA A...

LAS PERSONAS QUE ESTÁN EN LA ASOCIACIÓN RESPONDEN



HOY TENEMOS A EMILI CAMPAMÀ

Tu edad: 69 años

Tu lugar de nacimiento: Barcelona

Actualmente donde vives: En el barrio de Sant Andreu de Barcelon.

Tu ocupación actual: Jubilado "cósmico" (conectado con el COSMOS)

LO QUE MÁS TE GUSTA

Un plato: Rabo de toro

Una canción: *Ara que tinc vint anys*, de Joan Manel Serrat. Actualmente hace veintiún años que estoy trasplantado

Un libro: *Lo que nos queda por vivir*, de Joan Antoni Melé

Una película: Lo que el viento se llevó

Un paisaje: Santuario de San Andrés de Teixido (Costa de Galicia)

Una ciudad: Avilés (Asturias)

Un hobby: Cicloturismo

Un deseo: Que todas las personas se hagan donantes de órganos

NOS PODRÍAS DECIR

Desde cuando conoces la Asociación:

Desde que me trasplantaron.

Qué haces en la Asociación:

Actualmente soy militante de base, en su momento colaboré en su puesta en marcha junto con algunos compañeros que desgraciadamente nos han dejado. No quiero decir nombres para no dejarme ninguno sin recordar, gracias a su trabajo la Asociación aún permanece. Seguro que ellos estarían orgullosos al ver la vida y el momento actual de la Asociación.

Un argumento para dedicarte a la Asociación:

Dar a conocer la Asociación y concienciar a todas las personas que necesitamos muchas donaciones para que la situación mejore.

Una convicción:

Que no estamos solos y que tenemos un Ángel de la Guarda que nos manda lo que necesitamos en cada momento.

COMPARTIENDO LA VIDA



Entrevistado por Isabel Juanola, periodista

FRANCISCO GÁRATE

Francisco Gárate tiene 65 años y hace 9 que le hicieron un trasplante de hígado. Después de la intervención, en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona, se propuso como reto personal subir al Kilimanjaro. Lo consiguió. Pero no solo ha subido la montaña más alta de África, sino que se ha propuesto otros objetivos difíciles de lograr. Lo ha conseguido con esfuerzo, voluntad de superación y optimismo.



Francisco, en la cima del Mont Blanc

CUANDO ESPERAS
UN TRASPLANTE,
LA AYUDA DE LOS
VOLUNTARIOS NO
TIENE PRECIO

Usted ha pasado muchos años en el extranjero. ¿Por qué se fue?

Me fui a los 21 años a Holanda porque era objetor de conciencia y no quería hacer el servicio militar. Era el año 1976, acababa de morir Franco y pensé

que me iría bien irme una pequeña temporada.

Pedí asilo político a través de Amnistía Internacional y 3 años más tarde me concedieron asilo humanitario. ¡Al final estuve en Holanda más de 34 años! Allí hice diversos trabajos de

poca cualificación hasta que aprendí holandés. Trabajé muchos años de administrador de sistemas informáticos. En el año 2000 me diagnosticaron una hepatitis C.

¿Es entonces cuando decide volver a Cataluña?

Los medicamentos que tomaba no me iban bien y decidí pedir una segunda opinión en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona, que es donde finalmente me hicieron el trasplante. Además de la hepatitis C, tengo diabetes de tipo 2, anemia crónica y otras complicaciones. Tuve suerte porque el trasplante de hígado me lo hicieron al cabo de 7 meses de ponerme en lista de espera. Yo estaba ya muy mal y el hígado no me funcionaba.

Prepararme físicamente ME AYUDÓ

¿Qué recuerda de aquellos meses de espera?

Decidí coger un entrenador personal para preparar la operación. Durante 7 meses, hacíamos 2 horas a la semana de ejercicio físico.

Antes había hecho deporte en Holanda, sobre todo bicicleta y patinaje sobre hielo.

Este entrenamiento, hecho a medida, también me ayudó mucho psicológicamente. Lo recomendaría a todos. Yo continué haciéndolo cuando podía después del trasplante.

Debía costar mucho, después de la intervención volver a coger el ritmo...

Tuve complicaciones después del trasplante y durante aproximadamente 3 meses estuve hospitalizado. Recuerdo que estaba en la planta 9 del hospital. Tan pronto que pude, intenté andar y bajar por la escalera hasta la planta 1, poco a poco y con mucha dificultad al principio.

Me costaba mucho respirar. En la estación de metro de Sants se me hacía difícil subir los 3 tramos de escaleras. Entonces pensé que mi padre respiraba con dificultad porque tenía fibrosis quística y le faltaba el aire. A mí me pasaba lo mismo. Esto fue un revulsivo para mí y el comienzo de la recuperación. Me propuse superarlo, no tirar la toalla, y poco a poco mejoré.

¿Y la idea del Kilimanjaro cómo le viene?

A mí siempre me ha gustado mucho la montaña, hacer alpinismo. Subir al Kilimanjaro

era un sueño que ya tenía en Holanda. Le pedí a mi hermana que buscara una foto de esta montaña, la más alta del continente africano, de unos 6.000 metros, y la colgamos en la pared.

La veía cada día y me daba fuerza para recuperarme y poder subirla algún día.

¿Y cómo lo hizo?

Fue un proceso. El trasplante me lo hicieron en febrero del 2011. En enero del 2012 subí al Puigmal, de casi 3.000 metros, con un guía. Había nieve y hielo. En septiembre subí al Kilimanjaro por la vía más larga, con más días atravesando la selva. Fue una ruta de dos semanas que me gustó mucho. No tuve problemas.

Y así ya no ha parado...

Después de conseguir mi sueño, me propuse subir a las montañas más altas de cada continente. De Europa escogí



En la cumbre del Kilimanjaro (5.895 m.)

el Mont Blanc, en los Alpes, de 4.800 metros. Me había planteado subir al Elbrús de 5.600 metros en Rusia, pero lo descarté por motivos de seguridad. Me gustó mucho subir al Mont Blanc, lo conseguimos al segundo intento. El primer día hacía mal tiempo y niebla.

¿Aún entrenas?

Entreno 2 días a la semana. El ejercicio físico compensa porque te sientes mejor. No tienes que hacer grandes esfuerzos, pero sí el que puedas, como nadar, caminar. El cuerpo lo aprecia y se lo recomiendo a todo el mundo.

relaja. Estoy tratando de vivir el presente. El pasado, pasado está, y el futuro que no puedes saber.

Ahora vuelvo a caminar con un máximo de 4 personas, siempre usando mascarilla y guardando la distancia.

¿Hay alguien que lo haya ayudado a hacer frente al trasplante? ¿Te acuerdas particularmente de él?

Sí, los voluntarios de la Asociación que vinieron a verme en el hospital. Me ayudaron mucho al animarme cuando dudé, cuando no sabía lo que podía hacer...

LA AYUDA de voluntarios como ellos NO TIENE PRECIO. Estoy muy, muy, agradecido.



Francisco en la cima del Mont Blanc (4810 m.) con su guía

No tienes que esforzarte demasiado, TIENES QUE SER CONSTANTE

¿Qué otras cimas destacadas ha hecho?

En el año 2017 subí al Aneto, el pico más alto de los Pirineos, de 3.400 metros.

Y en el 2017 el Aconcagua, el pico más alto de los Andes, en Argentina, de casi 7.000 metros.

Esta vez no llegué. Subí hasta los 6.000 metros, pero no tuve suerte con el guía. A pesar de las previsiones de mal tiempo y fuerte viento –teníamos 20 grados negativos– quería que subiéramos. Sólo lo consiguieron dos. Yo y otros integrantes de la expedición nos quedamos en el campo base. A pesar de las dificultades pudimos rescatar un grupo de excursionistas de Indonesia con problemas de congelación.

Además, si te trasplantan, es una manera de agradecer al donante su generosidad.

No tienes que esperar a ver qué va a pasar, si el trasplante irá bien o no, porque no puedes saberlo. Hacer ejercicio es una manera de ayudarte.

Ahora con la pandemia COVID-19 debe tenerlo más difícil. ¿Cómo lo ha pasado?

De marzo a mayo no salí de casa. Amigos y vecinos me ayudaron yendo de compras o incluso recogiendo el correo del buzón.

También practico Zen todos los días, media hora. Sentado en posición de Buda dejo fluir mis pensamientos. No es exactamente meditación, pero lo parece. Me siento bien y me



Queremos saber tu visión

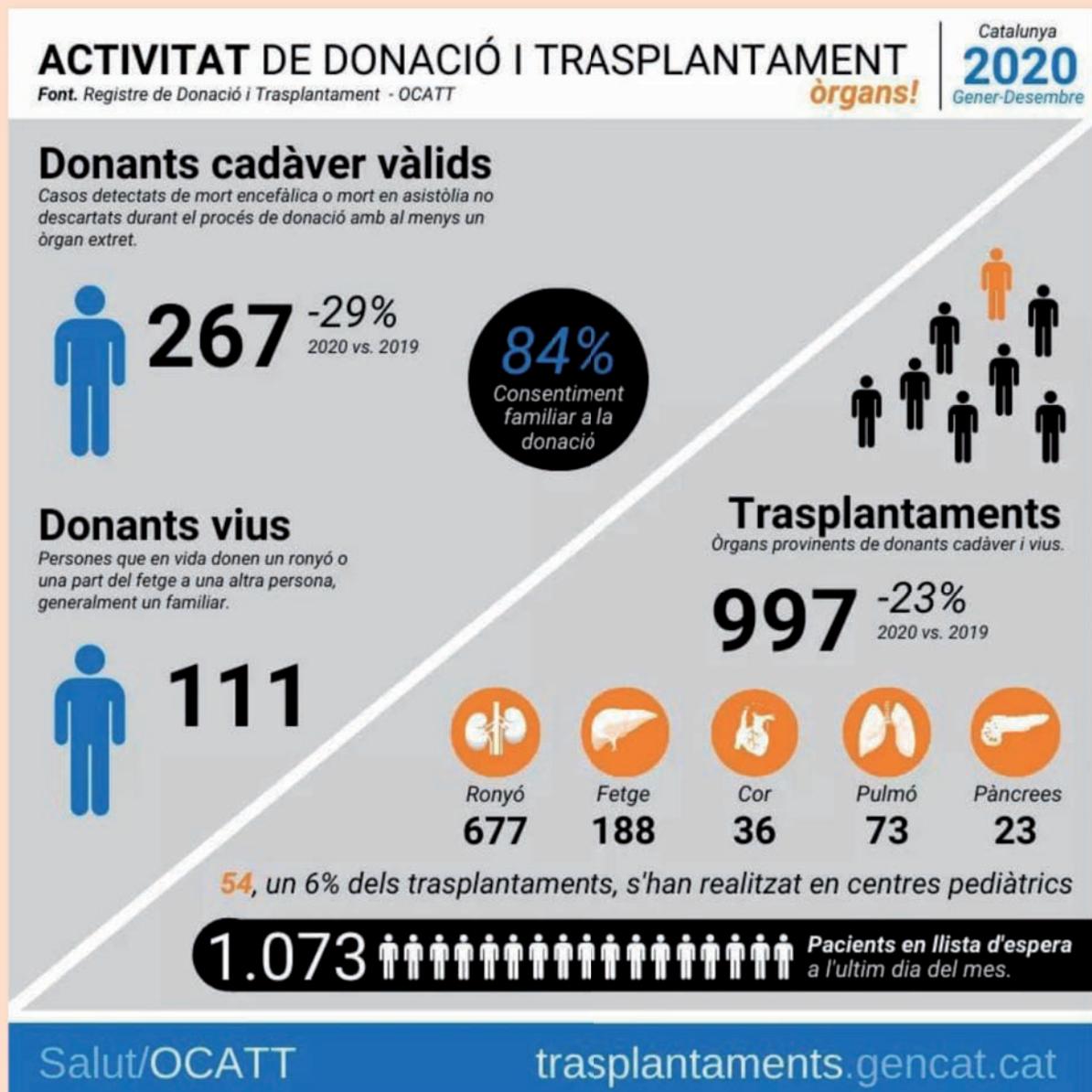
Esta sección **COMPARTIENDO LA VIDA** de la revista DONAR VIDA está abierta a todos, especialmente a los socios y socias. Publicaremos cartas, dudas, preguntas, narraciones, quejas, sugerencias, vivencias, experiencias, temores... Bien sean 3 líneas o 5 párrafos, **¡NOS INTERESA ESCUCHAR TU VOZ!**

Remítelo al correo:
revistadonarvida@ath.cat

[NOTÍCIAS

EL CORONAVIRUS REDUCE LAS DONACIONES Y LOS TRASPLANTES DE ÓRGANOS EN EL AÑO 2020

La situación vivida en los hospitales debido a la falta de camas en cuidados intensivos y el alto riesgo de infección de los receptores, ha dificultado la realización de donaciones y trasplantes. Sin embargo, la cifra de prácticamente 1.000 trasplantes realizados durante el año 2020, tenemos que considerarla muy buena. Las donaciones también se han reducido por las mismas causas. Por el contrario, los trasplantes pediátricos han aumentado a 54, una cifra que supera el récord anterior de 1998.



¡Muchas gracias a todos los que lo han hecho posible!

APERTURA DE UN **NUEVO PISO DE ACOGIDA** DE LA ASOCIACIÓN



Recientemente se ha añadido un nuevo piso a los dos que ya gestionaba la Asociación. Este tercer piso fue un objetivo que nos propusimos para el pasado año, buscando una forma de tenerlo y asegurar su continuidad.

Se trata de un piso cedido por ADAA (Associació d'Ajuda a l'Acompanyant del Malalt de les Illes Balears) y la AMTHC llevará a cabo su gestión integral, es decir, la adecuación y mantenimiento del servicio.

Se encuentra en una zona céntrica de Barcelona, a menos de 5 minutos a pie del Hospital Clínic y con buenas conexiones de transporte público con los demás hospitales.

Los pisos de acogida facilitan el alojamiento de cuidadores que, debido a la enfermedad de un familiar, deben trasladarse de su lugar de residencia habitual lejos de los hospitales. La estancia proporciona un entorno compartido, donde se puede descansar e intercambiar experiencias y vivencias, que se convierte en una ayuda mutua.

PONEMOS EN MARCHA



“Tardes de T”

Desde la Asociación queremos proponer una nueva herramienta de comunicación entre todas las personas que comparten experiencias en torno a la hepatitis, otras enfermedades hepáticas y trasplantes.

Se trata de un grupo de ayuda mutua (GAM). Este grupo, abierto a todo el mundo, nace con la intención de darnos apoyo mutuo y compartir inquietudes, experiencias y vivencias que nos ayuden a convivir, entender y adaptarnos mejor a la vida como enfermos hepáticos o trasplantados.

Nos reuniremos el último miércoles de cada mes de 17 a 18 h. Estáis todos invitados. En la página de la agenda se pueden ver todas las sesiones programadas para 2021.

Para acceder a esta reunión virtual, que llamamos “Tardes de T”, simplemente envía un correo electrónico a: gam@ath.cat y luego recibirás un enlace de Zoom para conectarte.

¡Esperamos contar contigo!

Próxima publicación del libro:

“De zero a quatre mil seixanta-un metres. Hospital i Muntanya”

de Irene Gonzalo, socia de la AMTHC



Irene escalando la Aiguille Dibona (3131 m.) en los Alpes franceses

Nada es imposible para las personas trasplantadas; el trabajo, el esfuerzo, la constancia, la dedicación y el amor pueden llevar a cualquiera a conseguir lo que se proponga. Todo esto nos lo cuenta Irene en el libro que ha escrito ella misma en el que narra toda su experiencia como enferma, trasplantada y amante de la montaña, y que prevé que esté listo para Sant Jordi.

La palabra “trasplante” le da miedo a todo el mundo; nos recuerda la fragilidad, la enfermedad, el sufrimiento... A veces no podemos ni llegar a imaginar que pasará después del quirófano, quien seremos, hacia dónde iremos, o qué querremos. Nada es sencillo si va acompañado de un hospital, aunque no hay nada que no sea posible: Irene nos lo ha demostrado este último año. Aterrizar de repente en el Hospital Clínic con solo veintidós años no es para celebrar, pero la resolución de aquella primera enfermedad ha sido todo un éxito.

Después de sufrir ingresos largos y muy frecuentes durante un año y medio, Irene entró en la lista de espera para recibir un nuevo hígado, muy agradecida, ya que las vías biliares de su hígado le ocasionaban infecciones que la

llevaban al hospital cada mes. Como podemos imaginar, esto le hacía imposible llevar una vida normal, aunque los días que podía estar en casa se iba a practicar deporte en su sitio favorito: los Pirineos. Una vez trasplantada no nos decepcionó, y al cabo de un mes ya era en la cumbre del Matagalls, celebrando de nuevo la vida.

Los primeros meses como trasplantada fueron frenéticos, pero poco a poco pudo volver a practicar actividades como la escalada clásica y deportiva, las carreras por montaña, e incluso un poco de alpinismo. Siguió haciendo deporte durante los meses de confinamiento, siempre pensando en el verano, época del año en la que tenía planteadas algunas metas, una de ellas el Aneto. Una vez en la cumbre de los Pirineos decidió mirar un poco más arriba, y así consiguió subir al Gran Paradiso, una montaña de 4.061 metros situada en los Alpes italianos, solo diez meses después de su trasplante de hígado.

Mientras todos esperamos para leerlo, Irene seguirá sumando experiencias, subiendo montañas, consiguiendo retos personales y, como dice ella, buscando siempre la felicidad.



Montse Collado
Vicepresidenta de la AMTHC

Recordando a JOSÉ M^a LOBO

Lo primero que conocí de él fue su voz. Contactó conmigo por teléfono. Quería saber qué calidad de vida le esperaba después de un trasplante hepático. Compartiendo nuestras respectivas experiencias y explicándole lo que hacíamos en nuestra Asociación, raudó se ofreció para ayudar. Cuando nos conocimos personalmente vi que José M^a Lobo era una fuente inagotable de ideas y acabó siendo el secretario del que en aquel momento se llamaba Club de Trasplantats Hepàtics de l'Hospital Universitari de Bellvitge (CTH).

Sus primeros proyectos fueron dirigidos a esos pequeños detalles que ayudan a dar visibilidad a una asociación: tarjetas de visita, buscar un despacho, elaboración de trípticos explicativos, revistas, impulsando después los otros proyectos que humildemente, habíamos empezado a llevar a término las que fuimos las fundadoras del CTH: Montse Biarnés, Peregrina Díaz y una servidora. De aquellos primeros proyectos algunos, como levantar un monumento al Donante o conseguir un piso de acogida para los enfermos y familiares que se desplazaban hasta Barcelona, nos parecían imposibles de conseguir.

La idea principal de Jose M^a era la UNIFICACIÓN. Para ello empezamos llevando el voluntariado hospitalario que realizábamos en Bellvitge, a las unidades de trasplante del Hospital Clínic y del Hospital Vall d'Hebron. Entonces surgió la necesidad del cambio de nombre de la asociación

que pasó a llamarse Club de Trasplantats Hepàtics de Catalunya. Continuamos trabajando con otras asociaciones del país para realizar objetivos comunes como son diferentes actos para fomentar y dar a conocer la importancia de la donación.

José M^a siempre llegaba con nuevas ideas. Recuerdo cierto día que me dijo: "Montse, tenemos que averiguar cuántas asociaciones de trasplantados hepáticos hay en toda España". Traía la tarea hecha. Contactó con sus diferentes representantes y con un sencillo esquema dibujado en un folio hablamos con médicos y laboratorios para explicarles la propuesta. Pretendíamos reunir en Barcelona a todas esas asociaciones para celebrar el I Congreso Nacional de Asociaciones de Trasplantados Hepáticos.

Muchos de aquellos proyectos se han hecho realidad gracias a la ayuda de todos los voluntarios de la Asociación. Se consiguió el Monumento al Donante, tenemos actualmente dos pisos de acogida en pleno funcionamiento, continuamos promocionando la importancia de la donación donde quiera que se nos solicite y de aquel primer Congreso Nacional surgió la FNETH que, a día de hoy ha celebrado ya sus 15 años de actividades.

Gracias José M^a por todo. Tal como dice nuestro actual presidente que, casualmente o no, tiene tu mismo nombre...

¡¡¡SEGUIMOS CAMINANDO!!!

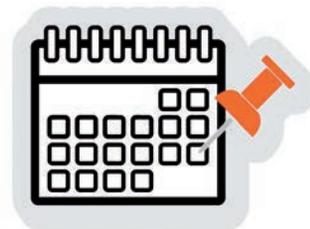


Josep M^a Lobo, el Dr. Joan Figueras y Montse Collado



Participantes al Congreso

[AGENDA



EVENTOS Y ACTIVIDADES 2021

ENERO	MARATÓN DE DONANTES DE SANGRE DE CATALUÑA TARDES DE T - ZOOM DE 17 A 18 H.	8 AL 15 DE ENERO 27 DE ENERO
FEBRERO	PUBLICACIÓN REVISTA DONAR VIDA N.7 TARDES DE T - ZOOM DE 17 A 18 H.	24 DE FEBRERO
MARZO	JUNTA AMTHC TARDES DE T - ZOOM DE 17 A 18 H.	17 DE MARZO 31 DE MARZO
ABRIL	FIRA D'ENTITATS DE VOLUNTARIAT - GIRONA FIRA DE LA SALUT A TERRASSA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DIADA DE SANT JORDI TARDES DE T - ZOOM DE 17 A 18 H.	21 DE ABRIL 23 DE ABRIL 28 DE ABRIL
MAYO	FIRES DE MAIG A VILAFRANCA DEL PENEDES JUNTA AMTHC TARDES DE T - ZOOM DE 17 A 18 H.	12 DE MAYO 26 DE MAYO
JUNIO	DÍA DEL DONANTE MARCHA DE AGRADECIMIENTO AL DONANTE JORNADA "EL BUS DE LA SANG" MOSTRA D'ENTITATS A LLEFIÀ (BADALONA) TARDES DE T - ZOOM DE 17 A 18 H.	3 DE JUNIO 6 DE JUNIO 30 DE JUNIO
JULIO	ENCUENTRO DE SOCIOS Y AMIGOS DE LA AMTHC	
SEPTIEMBRE	FIRA DE CALELLA I L'ALT MARESME ENCUENTRO DE SOCIOS - ACTIVIDAD CULTURAL JUNTA AMTHC TARDES DE T - ZOOM DE 17 A 18 H.	15 DE SEPTIEMBRE 29 DE SEPTIEMBRE
OCTUBRE	TARDES DE T - ZOOM DE 17 A 18 H.	27 DE OCTUBRE
NOVIEMBRE	JUNTA AMTHC TARDES DE T - ZOOM DE 17 A 18 H. COMIDA DE HERMANDAD DE LA AMTHC	17 DE NOVIEMBRE 24 DE NOVIEMBRE
DICIEMBRE	LOTERÍA TARDES DE T - ZOOM DE 17 A 18 H.	29 DE DICIEMBRE

Todas las actividades previstas se podrán realizar según las normas de desconfinamiento. Informaremos a través de las redes sociales en caso de cancelación o cambio de formato o de fecha.

[Colaboradores



Ajuntament de L'Hospitalet



Agència de l'Habitatge
de Catalunya

Ajuntament  de Terrassa



AJUNTAMENT
VILAFRANCA
DEL PENEDÈS



AJUNTAMENT DE
SANT SADURNÍ D'ANOIA



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Diputació
Barcelona



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



Diputació Tarragona



ADAA
Associació D'Ajuda a l'Acompanyant
del Malalt de les Illes Balears



Obra Social "la Caixa"



impremta pagès

- desde 1945 -

Los proyectos, actividades y acciones que hace la AMTHC son posibles por la confianza de nuestros colaboradores.
¡¡¡MUCHAS GRACIAS!!!

¡Tú eres importante!

¿QUIERES SER VOLUNTARIO DE LA ASOCIACIÓN?

Para lograr nuestros objetivos de apoyar y acompañar a los pacientes hepáticos, promover la donación de órganos y llevar la voz de los pacientes a las administraciones y donde sea necesario:

Necesitamos personas voluntarias para seguir manteniendo y ampliando nuestros servicios.

- Si eres trasplantado puedes hacer el voluntariado hospitalario, yendo a visitar a los enfermos y sus familiares. Escuchando sus preocupaciones y ansiedades podrás ofrecer comprensión y tu testimonio. Si no es posible presencialmente, podrás hacerlo por teléfono o telemáticamente.
- Necesitamos personas que puedan aportar sus conocimientos en cuestiones legales, laborales y sociales. Podrás ofrecer información y asesoramiento a quienes lo necesiten y a la propia Asociación.
- ¿Eres del mundo de la comunicación o la informática? ¡No lo dudes y únete a los colaboradores voluntarios! Estos son aspectos fundamentales para nosotros.
- Tenemos y gestionamos los pisos de acogida para alojar a familiares de personas trasplantadas u otras personas ingresadas en el hospital que han tenido que desplazarse desde lejos. Hazte voluntario y podrás facilitar su estancia.
- ¿Te gustaría fomentar la donación de órganos? Damos charlas de concienciación para que todos los que esperan un órgano puedan alcanzarlo. Si quieres ayudarnos veremos tus posibilidades de colaboración.
- Necesitamos personas trasplantadas que quieran aportar su testimonio cuando sea necesario en actos y charlas. También necesitamos manos para ayudarnos en ferias y todo tipo de eventos divulgativos.
- ¿Quieres involucrarte en la gestión de la asociación? La Junta está abierta a la integración de nuevos miembros.

¡Colabora con nosotros!

¿Quieres ser voluntario?

Hablemos de ello, tenemos muchas cosas en las que puedes echarnos una mano.

Llámanos al 93 016 42 52 de 9 a 14 h.



ASSOCIACIÓ DE MALALTS
I TRASPLANTATS HEPÀTICS
DE CATALUNYA



DONAR VIDA

¿QUIERES HACERTE SOCIO, HACER UN DONATIVO O SER SIMPATIZANTE DE LA AMTHC?

Rellena esta página y remítela a: Associació de Malalts i Trasplantats Hepàtics de Catalunya (AMTHC) Hotel d'Entitats Can Guardiola Cuba, 2 08030-BARCELONA o escaneada a athc@ath.cat

Datos personales

Nombre y apellidos _____ Fecha de nacimiento _____

Domicilio _____ Código postal _____

Población _____ Tel. _____ / _____

DNI/NIF _____ e-mail _____

Autorizo a ASSOCIACIÓ DE MALALTS I TRASPLANTATS HEPÀTICS DE CATALUNYA al tratamiento de mis datos, según su Política de Privacidad para socios. (OBLIGATORIO PARA NUEVOS SOCIOS):



Leer toda la Política de Privacidad para socios 

Autorizo a ASSOCIACIÓ DE MALALTS I TRASPLANTATS HEPÀTICS DE CATALUNYA, a que tome fotografías de mi imagen, individual o grupal, y que las publique en su web, revista o a través de sus redes sociales.

Autorizo a ASSOCIACIÓ DE MALALTS I TRASPLANTATS HEPÀTICS DE CATALUNYA, para que me envíe por medios electrónicos información de la asociación.

Marca con una X

SOCIO

Cuota de socio: semestral 30 € (mayo y noviembre) **pago por domiciliación bancaria**, puedes aumentarla si lo deseas

HACER UN DONATIVO DE _____ €: una sola vez cada __ meses

Lo puedes domiciliar o si lo prefieres puedes hacer un ingreso a Associació de Malalts i Trasplantats Hepàtics de Catalunya (AMTHC) en la cuenta ES27 2100 3325 1906 0001 8761

Somos una asociación sin ánimo de lucro y declarada de Utilidad Pública. La cuota de socio y los donativos son deducibles de la cuota del IRPF de acuerdo con la normativa del impuesto. Anualmente te enviaremos el certificado fiscal que reflejará el importe total.

SIMPATIZANTE Recibirás información de la Asociación por e-mail sin ningún coste, no necesitas rellenar los datos bancarios.

ORDEN DE PAGO POR DOMICILIACIÓN BANCARIA AMTHC

Titular _____

Nº cuenta IBAN:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Firma

Si tienes alguna duda o quieres más información: Tel. 930 16 42 52 de lunes a viernes de 9 a 14



ASSOCIACIÓ DE MALALTS
I TRASPLANTATS HEPÀTICS
DE CATALUNYA



Hacerse donante salva vidas

Para ser donante de órganos (0 a 99 años)

Sobre todo hazlo saber a tu familia!

En <http://trasplantaments.gencat.cat/ca/inici> tienes toda la información y podrás imprimir tu carné de donante.

También lo puedes imprimir en “La Meva Salut”:

<https://lamevasalut.gencat.cat/web/cps/welcome> en voluntades y donaciones. Aquí puedes hacer constar que eres donante en tu historia clínica.

Para acceder por primera vez a “La Meva Salut” rellena el formulario que encontrarás en:

<https://lamevasalut.gencat.cat/web/cps/registra-t>

Para ser donante de sangre (18 a 70 años)

Más de 50 Kg. y estar bien de salud

Infórmate en <https://www.donarsang.gencat.cat/ca/puc-donar/>

Para ser donante de médula ósea (18 a 40 años)

Informa't a https://www.fcarreras.org/ca/donants-de-medul-la_194



DONAR VIDA

Seguim caminant!

www.ath.cat