

BOLETÍN

INFOALCER

www.alcercastalia.org

REPARTO DE TERMÓMETROS A LAS PERSONAS EN HEMODIÁLISIS

El día 24 de marzo desde ALCER Castalia repartimos más de 500 kits, que incluyen un termómetro y una hoja informativa para la prevención del Covid-19, entre todas las personas que están en hemodiálisis en la provincia de Castellón. El reparto de los kits se llevó a cabo a través de la Unidad de Diálisis del Hospital General Universitario de Castelló y de los centros de Castelló, Oropesa del Mar, Vinaròs, Vila-real y la Vall d'Uixò.



#QUEDATEENCASA

**CUIDANDO TU SALUD,
CUIDAS LA SALUD DE TODOS/AS**

ATENDEMOS DESDE CASA

Antes de de que se decretase el estado de Alama, el 12 de marzo, en ALCER Castalia ya restringimos las visitas a la sede de nuestra asociación. Desde entonces, todo nuestro equipo multidisciplinar sigue atendiendo de forma telefónica, si tenéis cualquier duda de nutrición, social o psicológica podéis llamar.

Recordar que todas nuestras actividades presenciales se han suspendido por el estado de alarma por Covid-19.

BOLETÍN

INFOALCER

www.alcercastalia.org

ACTIVALCER

Las rutas de paseo urbanas se iniciaron el mes de febrero. La finalidad de esta actividad es que las personas asistentes puedan mejorar su estado físico a través del deporte al aire libre.

El mes de marzo las rutas urbanas quedaron suspendidas por el estado de alarma, pero el proyecto ALCTIVALCER continua a través de nuestras redes sociales, donde ya hemos colgados varios videos para realizar actividades deportivas desde casa.




Día Mundial del Riñón

12 de marzo 2020

España, lista para frenar la enfermedad renal

Prevención y detección precoz para cualquier persona en cualquier lugar

Organizadores: Sociedad Española de Nefrología, ALCER, ONT, SEMFYC, SEMG

Con la colaboración de: IDI-BIRSC

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

El día 12 de marzo celebramos la el Dia Mundial de Riñón, este año a causa de la situación actual, realizamos una campaña a través nuestras redes sociales FaceBook, Twitter y Instagram. Este la campaña ha estado dedicada a la prevención de las enfermedades renales, ya que cuidar de nuestra salud ahora es muy importante para tener una calidad de vida saludable ahora y en nuestro futuro.

BOLETÍN

INFOALCER

www.alcercastalia.org

CHARLA SOBRE NUTRICIÓN EN LA FUNDACIÓN PUNJAB

El día 26 de febrero estuvimos en la Fundación PUNJAB realizando la charla **¿CÓMO MEJORAR NUESTRO ESTADO DE SALUD?** sobre nutrición y prevención de la salud. Para nuestras profesionales, Noemí Martínez y Alicia Martínez fue una gran experiencia y además todas las personas asistentes participaron muchísimo. Ojalá puedan aplicar en su día a día todos los consejos y experiencias que les intentamos transmitir.



GRUPO DE AYUDA MUTUA
PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON
ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Café
Y TERTULIA

VEN A DISFRUTAR DE
UN MOMENTO AGRADABLE
EN UN ESPACIO SEGURO Y
DE ENTENDIMIENTO.
PLAZAS LIMITADAS
GRATUITO



GRUPO DE AYUDA MUTUA

Nuestro grupo de ayuda mutua sigue funcionando y reuniéndose cada mes, coordinado por Manu, nuestro psicólogo. El GAM es el espacio ideal para hablar sobre nuestras inquietudes, miedos y realidad, pero también de nuestros sueños. Mientras dure el estado de alarma esta actividad ha quedado suspendida de forma presencial, pero estar atentos porque estamos trabajando para poder realizar el G.A.M. online.

BOLETÍN

INFOALCER

www.alcercastalia.org

RECETA FÁCIL DE PANINS

Nuestro equipo de nutricionistas ha adaptado la receta de los paninis a personas con ERC, por lo que es segura para el colectivo, eso sí siguiendo las indicaciones individuales que cada persona tiene. Os proponemos una receta fácil que podréis hacer incluso aquellas personas que no se os da bien la cocina, o con los más pequeños de la casa. También es ideal para esos adolescentes que quieren cocinar y no saben por dónde empezar. ¡Qué aproveche!

Prevención

Evitar distancias inferiores a 1 metro .
Evitar gestos de contacto.
Evitar tocarse con las manos los ojos, la nariz y la boca.
Mantenga una buena ventilación de los espacios cerrados.
Cambie los hábitos de saludo, evitando darse la mano o besarse.
Limitar la celebración de reuniones presenciales y el acudir a espacios donde haya gran cantidad de gente (conciertos, jornadas, etc...)
Lavarse las manos a menudo.
Seguir una correcta alimentación.
No compartir comida u objetos sin limpiar.
Evitar viajar con tos y fiebre.
Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
No se recomienda el uso de mascarilla si no está enfermo/a.

Dónde llamar

Ante cualquiera de los síntomas que hemos descrito, llamar al 900.300.555 para que indiquen qué procedimiento seguir.

ingredientes

- 1 bocadillo de pan (bajo en sal si hay HTA o peso elevado entre diálisis)
- Resto de ingredientes al gusto según ejemplos

instrucciones

- **Panini de queso y jamón cocido**

Poner el horno a calentar a 220°C.
Mientras coge calor, corta el bocadillo por la mitad (lo aconsejado son 60-80 gr de pan).
Añade el queso en polvo de Pizza y jamón cocido
Extra bajo en sal y sin fosfatos.
Mételo en el horno durante 8-10 minutos
Saca el panini y añade un poquito de orégano y aceite de oliva

RECOMENDACIONES

Desde que empezó el estado de alarma estamos seguros que habéis recibido, al igual que nosotros, mucha información sobre cómo debemos actuar ante esta situación, tanto en casa como cuando tenéis que ir al centro de diálisis o a las revisiones médicas.

En este documento hemos intentado resumir todas estas medidas para que tengáis la información clara y concisa, ¡esperamos que os sirva de ayuda!

BUTLLETÍ

INFOALCER

www.alcercastalia.org

REPARTIMENT DE TERMÒMETRES A LES PERSONES EN HEMODIÀLISIS

El dia 24 de març des de ALCER Castalia vam repartir més de 500 kits formats per un termòmetre i una fulla informativa per a la prevenció del Covid-19 entre totes les persones que estan en hemodiàlisi a la província de Castelló. El repartiment dels kits es va dur a terme a través de la Unitat de Diàlisi de l'Hospital General Universitari de Castelló i dels centres de Diaverum (Castelló, Orpesa i Vinaròs) i de B. Braun (Vila-real i la Vall d'Uixò).



ATENEM DES DE CASA

Abans de que es decretés l'estat d'Alarma, el 12 d març, en ALCER Castalia ja vam restringir les visites a la seu de la nostra associació. Des de llavors, tot el nostre equip multidisciplinar continua atenent de manera telefònica, si teniu qualsevol dubte de nutrició, social o psicològic podeu cridar. Recordar que totes les nostres activitats presencials s'han suspès per l'estat d'alarma per Covid-19.

#QUEDA'TACASA

CUIDANT LA TEUA SALUT,
CUIDES LA SALUT DE TOTS/ES

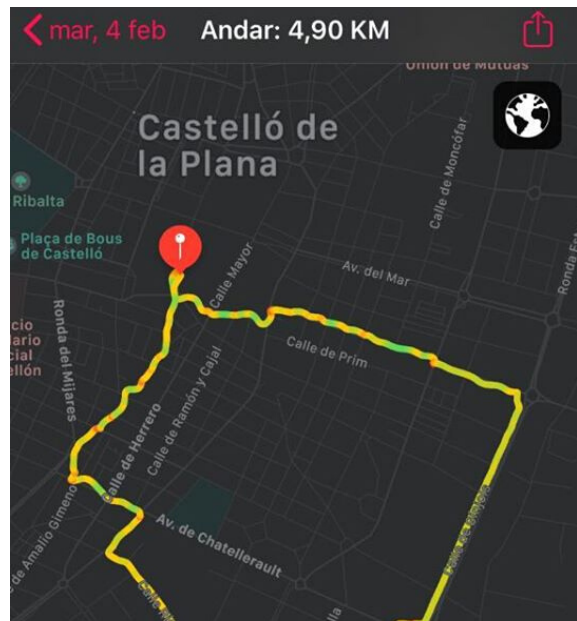
BUTLLETÍ

INFOALCER

www.alcercastalia.org

ACTIVALCER

Les rutes de passeig urbanes es van iniciar el mes de febrer. La finalitat d'aquesta activitat és que les persones assistents puguin millorar el seu estat físic a través de l'esport a l'aire lliure. Al mes de març les rutes urbanes van quedar suspeses per l'estat d'alarma, però el projecte ALCTIVALCER continua a través de les nostres xarxes socials, on ja hem penjats diversos vídeos per a realitzar activitats esportives en casa.




Día Mundial del Riñón
12 de marzo 2020

España, lista para frenar la enfermedad renal

Prevención y detección precoz para cualquier persona en cualquier lugar

Organizadores: Sociedad Española de Nefrología, ALCER, ONT, SEMFYC, SEMG

Con la colaboración de: [Logos of collaborating organizations]

DIA MUNDIAL DEL RONYÓ

El dia 12 de març vam celebrar el Dia Mundial de Ronyó, enguany a causa de la situació actual, vam realitzar una campanya a través les nostres xarxes socials Facebook, Twitter i Instagram. Aquest any la campanya ha estat dedicada a la prevenció de les malalties renals, ja que cuidar de la nostra salut ara, és molt important per a tenir una qualitat de vida saludable ara i en el nostre futur.

BUTLLETÍ

INFOALCER

www.alcercastalia.org

XERRADA EN LA FUNDACIÓ PUNJAB

El dia 26 de febrer vam estar en la Fundació PUNJAB realitzant la xerrada COM MILLORAR EL NOSTRE ESTAT DE SALUT? sobre nutrició i prevenció de la salut. Per a les nostres professionals, Noemí Martínez i Alicia Martínez va ser una gran experiència i a més totes les persones assistents van participar moltíssim. Esperem que puguem aplicar en el seu dia a dia tots els consells i experiències que els vam intentar transmetre.



GRUP D'AJUDA MÚTUA

El nostre grup d'ajuda mútua continua funcionant i reunint-se cada mes, coordinat pel Manu, el nostre psicòleg. El GAM és l'espai ideal per a parlar sobre les nostres inquietuds, pors i realitat, però també dels nostres somnis. Mentre duri l'estat d'alarma aquesta activitat ha quedat suspesa de forma presencial, però esteu atents perquè estem treballant per a poder realitzar el G.A.M. online.

BUTLLETÍ

INFOALCER

www.alcercastalia.org

RECEPTA FÀCIL DE PANINIS

El nostre equip de nutricionistes ha adaptat la recepta dels paninis a persones amb ERC, per la qual cosa és segura per al col·lectiu, això sí seguint les indicacions individuals que cada persona té. Us proposem una recepta fàcil que podeu fer fins i tot aquelles persones que no se us dóna bé la cuina, o amb els més petits de la casa. També és ideal per a aquests adolescents que volen cuinar i no saben per on començar. Bon profit!

Prevenció

Evitar distàncies inferiors a 1 metre .
Evitar gestos de contacte.
Evitar tocar-se amb les mans els ulls, el nas i la boca.
Mantingue una bona ventilació dels espais tancats.
Canviar els hàbits de salutació, evitant donar-se la mà o besar-se.
Limitar la celebració de reunions presencials i l'acudir a espais on hi hagi gran quantitat de gent (concerts, jornades, etc...)
Rentar-se les mans sovint.
Seguir una correcta alimentació.
No compartir menjar o objectes sense netejar.
Evitar viatjar amb tos i febre.
Evitar el consum de tabac i alcohol.
No es recomana l'ús de màscara si no està malalt/a.

On trucar

Davant qualsevol dels símptomes que hem descrit, telefonar al 900.300.555 perquè indiquin quin procedimem seguir.

ingredients

- 1 entrepà (baix en sal si teniu HTA o pes elevat entre diàlisis)
- Resta d'ingredients al gust, seguint l'exemple i les recomanacions de cadascú.

instruccions

• **Panini de formatge i pernil dolç**

Precalear el forn a 220°C.

Mentre agafa calor, tallar l'entrepà per la meitat (aconsellem entre 60-80 gr de pa).

Afegir el formatge en pols de pizza i el pernil dolç baix en sal i sense fosfats.

Posar-lo al forn durant 8-10 minuts.

Treure el panini i afegir una mica d'orenga i oli d'oliva.

RECOMANACIONS

Des de que va començar l'estat d'alarma estem segurs que heu rebut, igual que nosaltres, molta informació sobre com hem d'actuar davant d'aquesta situació, tant a casa com quan heu d'anar al centre de diàlisi o a les revisions mèdiques. En aquest document hem intentant resumir totes aquestes mesures perquè tingueu la informació clara i concisa, esperem que us serveixi d'ajuda!