

## Donación



De izquierda a derecha, Manuel Arellano, Rafael Lara, Jose Ramón Górriz, Vicenta Mendoza, Jesús Santesteban y Juana Mari Alduán, en la sede de ALCER Navarra.

JESÚS CASO

DIANA DE MIGUEL  
Pamplona

**H**ACE nueve meses que Juana Mari recibió un riñón de Jesús, su marido. Sabe que le ha regalado muchos años, que le ha evitado tener que vivir conectada a una máquina de diálisis, que podrá volver a irse de casa rural con su cuadrilla... a vivir, en definitiva. A José Ramón y Manuel ya les han regalado dos. En su caso, fue la generosidad de cuatro familias que dijeron sí a la donación cuando acababan de perder a un familiar la que les ha permitido, no sin dificultades, reengancharse a la vida con la fuerza de dos recién nacidos. El riñón que espera Vicenta todavía no ha llegado. Lleva desde noviembre de 2014 recibiendo diálisis peritoneal en su domicilio, un procedimiento que le permite depurar líquidos y electrolitos en la zona peritoneal a través de un catéter. Su marido, Rafa, no se separa de ella. Quiso donarle su riñón, pero un problema físico impidió la operación. Para ella, es como si lo hubiera hecho.

En el Día Mundial del Riñón que se conmemora hoy, 10 de marzo, día en el que se celebra el 40 aniversario de la Federación Nacional de Asociaciones para la Lucha contra las Enfermedades del Riñón (ALCER), Juana Mari Alduán, José Ramón Górriz, Manuel Arellano y Vicenta Mendoza ponen rostro y voz a la lucha que día tras día emprenden los enfermos renales en Navarra para tener una calidad de vida aceptable y, sobre todo, vivir muchos años. La cita se produce en ALCER Navarra, la asociación que desde 1977 reivindica los derechos de estos enfermos. Con la ayuda de un dietista y un psicólogo, la asociación quiere atender una de las

# Cita con la vida

partes más importantes de las necesidades de las personas con enfermedad renal y sus familias para tratar de mantener una mejor calidad de vida. En algunos casos, les ayuda a demorar la entrada en diálisis. En otros, a afrontar en mejores condiciones un posible trasplante. Pero, además, ALCER promueve la investigación y trata de sensibilizar a la sociedad en su conjunto sobre la importancia de la donación dando a conocer la realidad de una patología que según la OMS afecta a un 10% de la población y ya sufren 15.000 navarros. A día de hoy, se han trasplantado más de 1.000 riñones y unos 350 enfermos se encuentran recibiendo diálisis. Pero todavía queda mucho por hacer. Para que haya más donantes y más jóvenes. También, para mejorar la asistencia que reciben los enfermos y seguir dando visibilidad a la patología.

## Juana Mari recibió el riñón de su marido

La de Juana Mari es algo así como la historia que a todo enfermo re-

nal le gustaría contar. Porque como dice ella, "es que yo no he estado enferma". Le diagnosticaron una poliquistosis el 7 de noviembre de 2013. Se trata de un trastorno renal que normalmente se transmite de padres a hijos, mediante el cual se forman múltiples quistes en los riñones ocasionando que aumente su tamaño. Ni siquiera llegó a probar la diálisis, el temor de todo enfermo renal. Y eso que cuando el equipo de prediálisis le dijo que tenía que elegir entre uno de los tratamientos que se ofertan confiesa que salió de la consulta porque "no podía respirar". "Vamos a casa, Jesús, y cuando me muera, muerta", recuerda que le imploró a su marido.

Llevaba siete años vomitando bilis. Le ocurría "muy de vez en cuando", hasta que un día la frecuencia de los vómitos aumentó y no le quedó más remedio que ir al médico. Con el resultado de la analítica saltaron las alarmas. Los riñones solo le funcionaban el 15%. Tenía que empezar con urgencia la diálisis. Empezó con una dieta estricta. Nada de frutos secos, champiñones, marisco, le-

En el Día Mundial del Riñón, cuatro enfermos renales ponen voz a la lucha que emprenden día tras día para mejorar su calidad de vida. Tres saben lo que es despertar gracias a la generosidad de otra persona; otra espera poder contarlo muy pronto.

che... "Estaba convencida de que iba a mejorar", asegura. "Es lo que pensamos todos", le espetó José Ramón. Pero no fue así. A Juana Mari le costó aceptar la enfermedad. "No hacía más que llorar. Un día mi hijo, de 21 años, me dijo que por qué no me dejaba ayudar. Entonces, me callé y ya no lloré más. Luego Jesús me ofreció su riñón... Debo de ser muy egoísta porque ni siquiera me planteé que lo podía pasar mal". Salió bien. Muy bien. El suyo fue uno de los cinco trasplantes renales de donante vivo que se realizaron con éxito el año pasado en Navarra. La técnica se introdujo ya en 1977, pero, en aquel momento, el elevado número de donantes cadáver que provenían de accidentes laborales y, fundamentalmente, de tráfico hizo que se priorizara la donación de cadáver. Es ahora, tras la reducción de esos donantes, debido a la entrada en vigor del carné por puntos y a las mayores medidas de seguridad en el ámbito laboral, cuando la donación de vivo se está volviendo a impulsar, demostrándose que, además, es la mejor opción de donación para donante y

receptor. Desde ALCER recuerdan que esta donación resulta clave porque ayudaría a rejuvenecer la edad de los donantes. Además, como explica Manuel, presidente de la asociación y auténtico veterano en la lucha contra la insuficiencia renal crónica —le diagnosticaron la enfermedad en 1989—, un trasplante anticipado como el que recibió Juana Mari es la mejor opción porque "la diálisis, a la larga, termina castigando al organismo".

Resulta habitual identificar la figura de los donantes en vida con la de auténticos héroes. Y no es para menos. Deben pasar por una auténtica carrera de obstáculos. Desde pruebas físicas a declaración jurada ante un juez amén de un sinfín de chequeos y verificaciones genéticas más. Y todo ello para verificar las condiciones físicas y psicológicas del donante y demostrar así que la donación no le va a perjudicar. Pero, también, para asegurar que se cumplen los criterios obligados de toda donación: voluntaria, altruista y universal. Para Jesús la decisión fue muy sencilla. "En esto de la donación se habla de altruismo, pero yo le vi el sentido práctico. Si Juana Mari no iba a estar bien, no lo íbamos a estar ninguno en casa. El egoísta fue yo", asume. Desde que a su mujer le diagnosticaron la enfermedad se había documentando sobre el tema de la donación y fue madurando la idea. "Todo el mundo me decía que podría llevar la misma vida y ese ha sido mi caso. No noto absolutamente nada. Ella está bien y yo también".

## Los dos trasplantes de Manuel y José Ramón

También lo están Manuel y José Ramón, que han pasado ya por dos trasplantes de riñón cada

## Donación

uno, aunque en su caso la lucha tiene casi tintes épicos. Al primero, le diagnosticaron la enfermedad cuando cursaba los estudios de COU. Tenía 17 años y acaba de llegar de una excursión a Monte Perdido, el tercer pico más alto de los Pirineos. A la vuelta, estuvo una semana tirado en la cama sin poder moverse. Hoy cuenta con vehemencia y sumo grado de detalle cómo despertó de su primer trasplante tras trece meses en diálisis. Lo recuerda casi todo. Desde el cierre hermético de la habitación, hasta los 45 goteros distintos que colgaban de su cama o los diez "grifos" seguidos de dos barras...

A José Ramón el primer riñón le llegó en octubre de 1998. Tres años y medio después de que le ingresaran en urgencias por una pérdida repentina de visión. "No distinguía los colores. Iba conduciendo y solo podía intuir que el semáforo estaba verde por la posición de los discos. A partir de ahí, empecé a ver bultos, sin poder distinguir nada". Le diagnosticaron glomerulonefritis membranoproliferativa de tipo dos. Para el común de los mortales, inflamación de los filtros que están en el riñón y que impide que estos realicen su función correctamente. Pero solo unas horas después se enteró de que iba a ser padre por primera vez y acabó su agonía. "Podía haberme hundido en la miseria, pero el saber que había algo más por lo que tenía que luchar me vino fenomenal".

Los destinos de Manuel y José Ramón se volvieron a cruzar años después. Durante cuatro años compartieron turno de diálisis y con él su particular calvario para hacerse con un nuevo órgano. José Ramón llegó a entrar en el programa de donación cruzada con su mujer, un sistema que posibilita la donación entre una pareja incompatible entre ellos y otra que se encuentre en la misma situación. La clave está en que el donante de una de ellas sea compatible con el receptor de la otra y viceversa. Pero no prosperó y José Ramón se acabó convirtiendo en el primer paciente de Navarra en empezar con la hemodiálisis domiciliaria con fístula. Consiguió una mayor libertad de horarios y más libertad a la hora de comer y beber a cambio de pincharse en casa. La dieta y el deporte fueron claves para que José Ramón llegara al segundo trasplante en condiciones óptimas.

Manuel tuvo que compatibilizar diálisis y quimioterapia. Varios tumores imposibilitaron el trasplante anticipado que le llegó a plantear el equipo médico ante el deterioro de su función renal. Hoy los dos exhiben con orgullo las huellas que su particular calvario ha dejado en sus brazos: unas prominentes fístulas arteriovenosas por las que durante años recibieron la diálisis. Pero si algo recuerdan con especial emoción es el paso a su tercera vida. "Me llamaron a la siete de la tarde y entré en quirófano a las siete de la mañana", relata José Ramón. Asegura que cuando se enteró de que había un riñón esperándole las piernas le temblaban tanto que pa-

recía que estaba jugando al fútbol. Algo parecido le ocurrió a Manuel. Estaba reunido con el coordinador de trasplantes y no escuchó el móvil. Cuando lo vio, tenía llamadas perdidas de la Clínica, de su mujer, su hermano, su madre... Lo primero que hizo fue llamar a su médico. Le dijo que tenía algo importante que contarle. No necesitó escuchar más. Cuando telefoneó a su mujer apenas podía hablar. Escuchó sollozos al otro lado y sintió el mismo nudo en la garganta que le impedía tragar a él. "El calor y la energía que sientes por todo el cuerpo es brutal y aún más el saber que todas esas emociones las había provocado una familia que había dicho sí a la donación de órganos del familiar que acababan de perder".

### Vicenta, a la espera de un riñón

Vicenta aún no sabe cómo reaccionará cuando le digan que hay un riñón para ella. Le diagnosticaron nefroangioesclerosis, algo así como que las venas están muertas, en 2005. La medicación y una buena alimentación le permitieron ganar años de vida y ralentizar el deterioro de su función renal. Pero en noviembre de 2014 empezó la diálisis peritoneal domiciliaria. Un tratamiento que le mantiene atada a una máquina durante nueve horas, por la noche, y una calidad de vida que reconoce aceptable. Asegura haber pasado por una "depresión de caballo" que mejoró de forma notable cuando su médico le recetó bicarbonato. "Empecé a tomarlo un miércoles y el domingo mi madre me preguntó que si me habían curado ya". La ingestión de este compuesto ayuda, según algunas investigaciones, a contrarrestar uno de los trastornos más comunes en los enfermos renales, sus bajos niveles de bicarbonato, lo que se conoce como acidosis metabólica. Vicenta ha intentado la donación en vida con su hermano, pero un problema con un gen -hacen trombos- lo ha impedido y ahora es una de los 66 navarros que esperan por un trasplante de cadáver. Mientras tanto, trata de disfrutar de la vida que le está regalando la diálisis. Pasó las navidades en Taiwán, junto a su familia y un equipaje poco común: su máquina cicladora de unos 20 kilos de peso. Para un enfermo renal, salir fuera es una necesidad porque todo su entorno se ve afectado por ella. De hecho, desde ALCER se promueve esta actividad ayudando a pacientes y familiares a gestionar las plazas para los enfermos que deseen desplazarse durante sus vacaciones.

El tiempo medio de espera en España por un riñón son 2,2 años. A Vicenta uno de los médicos que le trata llegó a decirle que en julio estaría trasplantada. "Te ilusionas mucho al principio. No me atrevía a apagar el teléfono por la noche... Pero llega un momento en que ya no piensas porque la obsesión no me beneficia en nada". Ha pasado ya un año de aquel desafortunado pronóstico médico y Vicenta sigue esperando. Fortaleza y ganas de vivir no le faltan.



Desde la izda.: Kristina Illescas, Alfonso Arana y José María Jiménez, en la sede de Proyecto Hombre. E.BUXENS

# Proyecto Hombre detecta que crece la adicción a las apuestas entre los jóvenes

**En el último año han comenzado a tratar a jóvenes y adultos en esta situación con un programa específico**

**Dos tercios del total de atendidos en 2015 presentaba problemas con el alcohol y más de la mitad, con la cocaína**

**AINHOA PIUDO**  
Pamplona

Proyecto Hombre está detectando una nueva realidad en el ámbito de las adicciones. No se trata de ninguna sustancia desconocida ni de un repunte en el consumo de alcohol, cocaína o cannabis que, con ligeras variaciones, se mantiene estable en los últimos años. Lo que constata la Fundación es que el juego, y más en concreto las apuestas deportivas, se ha convertido en un motivo creciente de consulta.

"Desde hace ya años veníamos observando una proporción muy alta de personas que nos demandaban tratamiento por consumo de drogas que, además, presentaban problemas con el juego. Sin embargo, en los últimos años estamos recibiendo, además, demandas de tratamiento únicamente por este problema", expuso ayer su director, Alfonso Arana, en una rueda de prensa en la que presentó la memoria del 2015, acompañado por el presidente de la Fundación, José María Jiménez, y la directora del programa ambulatorio (Aldatu), Kristina Illescas. "El panorama de la adicción al juego está cambiando, y observamos una creciente presencia de personas muy jóvenes que empiezan a presentar problemas de control con las apuestas deportivas", incidió Arana.

Tanto es así, que en el último año han comenzado a atender, tanto a jóvenes como a adultos, mediante un programa de específico para estas situaciones. La proliferación de locales comerciales dedicados a las apuestas y, especialmente, la facilidad de acceso que ofrece Internet, "al que es muy difícil poner puertas", están vinculados con este incremento.

**910 personas el año pasado**  
El año pasado, 910 personas hicieron uso de los distintos recursos que ofrece la Fundación repartidos entre Pamplona, Tudela y Estella: comunidad terapéutica, programa de apoyo a adolescentes (Suspertu) y atención ambulatoria (Aldatu). El 75,5% de demandas de tratamiento corresponden a varones, y la edad media de los usuarios, tanto hombres como mujeres, fue de 37,7 años. El 46,5% estaba en desempleo, sólo un 13% no tenía el graduado escolar o en educación secundaria, y un 57%

tenía causas judiciales pendientes o se encontraba cumpliendo condena.

La cocaína es la sustancia que ha motivado un mayor número de atenciones (34%), seguida por el alcohol (28,7), las anfetaminas (13,8%), el cannabis (12,3%) y la heroína (8%). La heroína ha experimentado un leve repunte (8%), pero "los casos de nuevos consumidores son muy aislados", y la subida se atribuye a "personas con una historia de consumo de muchos años". En la mayor parte de los casos se observa "un consumo simultáneo de varias sustancias", de modo que en dos de cada tres casos hay un abuso de alcohol, en más de la mitad, de cocaína, y en la mitad, de cannabis.

Llama la atención que dos de cada tres mujeres acuden por problemas con el alcohol. "Nos preocupa la sensación de que existen muchas mujeres que beben en soledad, cuyo consumo está oculto", alertaron.

## Casi 4.500 personas atendidas en 25 años

• La Fundación celebra este año un cuarto de siglo de trayectoria, en el que ha cambiado "radicalmente" el perfil de quien pide ayuda

Cuando Proyecto Hombre echó a andar en el edificio de las Oblatas de Pamplona en 1991, el 90% de personas con las que trabajaba tenía problemas con la heroína y casi la mitad estaba infectada por VIH. En estos 25 años, que la Fundación planea celebrar con varias actividades de aquí a junio, el perfil del atendido "ha cambiado radicalmente", tal y como recordó ayer su presiden-

te. La heroína se sitúa hoy a la cola de las sustancias, y el VIH apenas alcanza al 1% de los casos. La gran mayoría tiene estudios primarios, mientras que entonces casi la mitad no contaban con el graduado escolar. En aquella época, el 70% tenía causas pendientes con la justicia, la mayoría por robo, mientras que hoy, con el 57%, lo más frecuente son la conducción bajo los efectos del alcohol y el tráfico de drogas.

En este cuarto de siglo, se han realizado 6,517 admisiones a tratamiento en los distintos programas, correspondientes a 4.457 personas distintas.

La escritora y columnista Julia Navarro visitó ayer, por tercera vez, el Club de Lectura de 'Diario de Navarra', donde presentó su novela 'Historia de un canalla'. Una apuesta arriesgada que muestra, en primera persona, "el alma desnuda de un sinvergüenza"

# Los lectores reflexionan sobre el mal

EVA FERNANDEZ Pamplona

Si algo caracterizó el tercer encuentro de la escritora Julia Navarro con los lectores del Club de *Diario de Navarra* fue que su sexta y última novela, *Historia de un canalla*, sirvió para que muchos de los asistentes hicieran una reflexión en voz alta sobre su propia idea del mal: el mal absoluto—encarnado por el protagonista de la historia, Thomas Spencer, un publicista y asesor de imagen norteamericano de familia acomodada sin ningún tipo de escrúpulos ni empatía con los demás— o el mal relativo, como una condición intrínseca del ser humano. "Todas las personas estamos llenas de claros oscuros, lo que sucede es que en unas predomina la claridad y en otras, casi todo es oscuro", expuso la escritora madrileña, dando lugar a opiniones encontradas entre los asistentes.

El coordinador del Club de Lectura, José Ignacio Roldán, había presentado previamente *Historia de un canalla* como una novela "difícil, dura y arriesgada, centrada en un único personaje", y en la que la autora había reconocido un gran salto—"aunque esperaba que no al vacío"—en su trayectoria literaria. "Siempre me han gustado los personajes reales, alejados del perfil de héroe o heroína, para que fueran creíbles a mis lectores", aclaró Navarro. "Lo que sucede—prosiguió—es que el personaje de Spencer también existe, es bastante común en el mundo actual, y todos los días podemos encontrar unos seis ejemplos en el periódico". La escritora se refería, más en concreto, a "los tiburones de Wall Street que han construido el glamuroso mundo en el que viven a costa del bienestar de los demás", o también al "compañero de trabajo al que no le tiembla el pulso haciendo *mobbing*".

Lo más llamativo de *Historia de un canalla* y lo que provocó que la autora deseara acabar la novela para "desprenderse" de su protagonista es que está escrita en primera persona. "Lo más cruel de Spencer es que, al no llevar el alma maquillada, no engaña al lector", aclaró. "Hay líderes sociales que pueden ser auténticos canallas, pero de los que no conocemos su verdadera naturaleza porque siempre intentan mostrar su cara



Las mujeres fueron mayoría entre el público asistente al encuentro de ayer, presentado por el coordinador del Club, José Ignacio Roldán (c). JESÚS CASO

más amable. La novela no es así", subrayó. "Muestra el alma desnuda de un sinvergüenza. Spencer es consciente de su maldad y todos los días analiza fríamente cómo debería haber actuado para hacer lo correcto. Es un alma atormentada; sin embargo, su soberbia le impide arrepentirse de ello".

"¿El canalla nace o se hace?, ¿el malo, desgraciadamente, se ha convertido en un modelo social?, ¿las buenas personas dejamos el sitio a las malas?, ¿cómo son los canallas que están a nuestro alrededor?, ¿existe algún sistema para identificarlos?, ¿somos también canallas los que coperamos con el mal mirando hacia otro lado?, ¿se redime el canalla por amor? o, además de canallas profesionales, ¿todos llevamos dentro un malvado?". Estas son algunas de las cuestiones que los lectores plantearon a la también autora de *La Hermandad de la Sábana Santa* (2004), *Dime quien soy* (2010) o



Navarro ha charlado de tres de sus novelas con los lectores del diario. CASO

*Dispara, yo ya estoy muerto* (2013), y que provocaron que el coordinador del club cediese su protagonismo habitual a los asistentes.

"Todos, individualmente, podríamos hacer mucho más para

mejorar el mundo, pero yo distinguiría grados", opinó Navarro. "Ojalá tuviéramos un método para identificar canallas; yo, desde luego, no lo tengo", señaló en otro momento, aludiendo a políticos de los

**'HISTORIA DE UN CANALLA'**  
 Autora: Julia Navarro  
 Editorial: Plaza & Janes, 2016  
 Páginas: 864  
 Precio: 21,75€



que nunca habíamos pensado que llegarán a ser corruptos. "No siempre el amor redime. Hay hombres que, por ejemplo, han amado mucho a sus hijos, y han sido unos auténticos monstruos", afirmó en otra ocasión. O "no es que haya más canallas que gente buena. El problema es que los malos destacan en los medios porque hacen cosas fuera de lo normal", señaló. "La gente es mayoritariamente buena, y no hay más que verlo también en la crisis: ha hecho aflorar lo mejor de la sociedad", concluyó.

## La Cumbre de la Infografía reúne en Pamplona a 140 profesionales

Se entregarán los premios Malofiej, a los que se han presentado casi 1.400 trabajos

Efe. Pamplona

Más de 140 profesionales se reúnen desde ayer en Pamplona en la Cumbre Mundial de Infografía, en cuyo marco se celebrarán los Premios Malofiej con la participación de 1.388 trabajos procedentes de 150 medios de 33 países de los cinco continentes. Los premios, que se darán a

conocer mañana, serán decididos por un jurado de trece expertos en infografía, quienes escogerán los mejores trabajos de entre los 786 presentados por 77 medios para las categorías de gráficos impresos y las 602 presentadas por 73 medios en la categoría online. Se anunciarán en la última sesión de la Cumbre Mundial de Infografía que ten-

drá lugar en la Facultad de Comunicación de la Universidad de Navarra

La cita es en la Universidad de Navarra, que en una nota explica que en esta edición hay novedades en categorías y premios, pues el jurado elegirá el mejor gráfico sobre Cambio Climático y compromiso medioambiental, sobre Derechos Humanos y sobre Igualdad y Promoción de la Mujer, que se unen al Premio Miguel Urabayen al Mejor Mapa, entregado en ediciones anteriores, y al Premio Peter Sullivan, Best of Show. Además, se han incorpo-

rado nuevas categorías, como gráficos en portada o gráficos en redes sociales, entre otras.

En cuanto a la cumbre de Infografía, las sesiones tendrán lugar desde hoy y durante dos días, con ponentes de prestigio internacional como Richard Saul Wurman, escritor, arquitecto, cartógrafo y fundador de las conferencias TED, que dirigió entre 1984 y 2002.

La ceremonia final y la cena de clausura de la 24 edición de Malofiej tendrán lugar mañana por la noche, con la entrega de las medallas de oro y los grandes premios del certamen.