



Donació de sang i grip

La vacuna de la grip o haver passat la malaltia possibiliten la donació sempre que no es manifestin símptomes

EDUCACIÓ

De l'escola al carrer: el projecte "Donació de sang i educació per a la ciutadania"

PROJECTE DE FUTUR

Els recanvis plasmàtics poden frenar l'Alzheimer

L'obsequi postdonació, un obsequi poc convencional

Dia Mundial del Donant 2010: la voluntat d'arribar als joves

ALTRES TIPUS DE DONACIÓ

La donació de medul·la òssia

ENTREVISTA A ÀLEX

ROVIRA, PENSADOR, ESCRIPTOR I CONSULTOR

Promoure la donació i racionalitzar el consum

En tots els mitjans de comunicació s'està parlant molt sobre la Grip A: l'abast de l'epidèmia, les vacunes, i d'altres. Tanmateix, s'ha fet poca menció de com afecta la grip, sigui del tipus que sigui, la donació de sang.

Influeix una epidèmia de grip als bancs de sang? I tant que ens afecta! Baixen el nombre de donacions i, en moltes ocasions, augmenten les transfusions. I, si hi ha un corrent alarmista respecte a l'estat de salut de la comunitat, encara més.

El Banc de Sang i Teixits, davant situacions de grip estacional, posa en marxa operatius específics per mantenir els estocs en condicions normals i poder subministrar regularment als hospitals.

Enguany, tenint en compte la possible fase epidèmica de la Grip A, hem iniciat uns protocols d'actuació específics per evitar que la incidència d'aquest virus afecti els pacients que necessitin transfusions.

Per una banda, hem fomentat l'adopció de mesures senzilles entre els hospitals, però de gran utilitat per

potenciar un consum de la sang el més racional possible. D'una altra, hem promogut mesures per facilitar la donació de sang entre tots aquells ciutadans que ho vulguin fer.

Però la tasca més important que hem de fer continua sent el fomentar que la donació de sang esdevingui un hàbit de participació ciutadana. Això farà possible que, malgrat situacions anòmales, tots els que puguin contribueixin a mantenir les reserves de components sanguinis, permetent que el sistema de salut funcioni sense contratemps.

En aquest número, dediquem un article a aquest tema, però en tractem molts d'altres que, com sempre, esperem que us interessin. Us proposem conèixer un altre tipus de donació: la de medul·la òssia. Parlarem també de què són i com s'elaboren els hemoderivats i us presentarem la valoració dels programes que el BST té endegats per promoure la donació en el món educatiu i que han estat un dels elements clau per a nomenar Barcelona seu del Dia Mundial del Donant de Sang 2010.

SI LA DONACIÓ ESDEVÉ
UN HÀBIT DE PARTICIPACIÓ
CIUTADANA, CONTRIBUIREM A
MANTENIR LES RESERVES

Agenda

MARATONS

GENER 2010:

Dia 16 Santa Margarida de Montbui, dia 23 Piera, dia 29 Sant Andreu de la Barca, dia 30 Agramunt.

FEBRER 2010:

Dia 4 Santa Perpètua de la Mogoda, dia 7 Molins de Rei, dia 12 Sant Vicenç dels Horts, dia 20 Vilassar de Mar, dia 27 Tàrraga.

NOUS PUNTS DE DONACIÓ

Hospital Sant Joan de Déu:
tots els dilluns de 9.30 a 14 hores.
Hospital General de Catalunya:
tots els dimecres de 16.30 a 20 hores.

NOU ACCÉS

Per obres, l'accés al Banc de Sang de l'Hospital de Sant Pau serà provisionalment pel c. Sant Antoni Maria Claret (davant del c. Independència).



Premis

- El Banc de Sang i Teixits ha estat distingit amb els Premis a la Competitivitat Empresarial, 2009, que reconeixen l'excel·lència i l'esforç en l'àmbit de la innovació i la internacionalització, en la categoria de "Nova iniciativa empresarial". El premi l'ha concedit l'Agència AcciÓ, adscrita al Departament d'Innovació, Universitats i Empresa.

- La campanya de comunicació *University attack* del BST ha guanyat dos premis a l'Eficàcia-EFI de plata en dues categories –la de baix cost i la de regional/local– que atorga l'Associació Espanyola d'Anunciantes durant l'anomenada "Gran Nit de les Marques".

Aquesta campanya de comunicació també ha rebut el guardó mexicà Caracol de Plata al Reconeixement Iberoamericà al Missatge de Benefici Social, en la X edició del certamen. L'associació civil Caracol de Plata promou la responsabilitat social empresarial i la participació ciutadana a l'àrea de la comunicació.



Els Premis a la Competitivitat Empresarial van reconèixer el BST

Convenis

El BST ha signat convenis de col·laboració amb:

- El Banc Nacional d'ADN i la Universitat de Salamanca per establir les condicions per tal d'obtenir mostres-control de donants sans, dins el projecte "1.000 GENOMAS".

- La University of Liverpool i l'Applikon Biotechnology per dur a terme el projecte europeu REDONTAP per a l'estudi de la producció de cèl·lules sanguínies a partir de cèl·lules progenitores.

- El Bàsquet Manresa per realitzar accions formatives orientades a promoure la donació de sang a la ciutat.

- I amb l'Hospital Anthony Nolan i la Nottingham Trent University per investigar en la identificació de nous biomarcadors que influeixen en una major qualitat de les unitats de sang de cordó.

DONAR

Direcció editorial
Departament de Màrqueting del Banc de Sang i Teixits

Coordinació editorial
Marta Garriga

Comitè de redacció
Elisenda Serra
Lluís Puig
Gal·la Cortel
Lluís Massuet
Anna Llobet
Eva Villamayor
Otlia Ragull

Disseny i realització
Medigrup Digital, S.A.

Barcelona:
932 800 008
Madrid:
915 351 467

DP: B.19250-2008

Pots donar sang si t'has vacunat de la grip o l'has passat

Enmig de la campanya de la grip (tant la A com l'estacional), les necessitats de donació de sang segueixen sent les mateixes. Haver-se vacunat o haver patit aquesta malaltia no són, en principi, problemes per fer aquest gest de solidaritat. De tota manera, es tracta d'un escenari canviant.

Els experts alerten que una alta incidència de la grip aquest hivern pot reduir el nombre de donacions de sang a Catalunya. Als Estats Units ja està passant, però aquí, per ara, és només una hipòtesi. La població pot seguir donant sang, tot i que amb alguna petita restricció. En cas de dubte, sempre és recomanable consultar al metge de capçalera o al facultatiu que trobem en el punt fix o mòbil d'extracció de sang o també trucar al 112 o al Sanitat Respon (902 111 444). Segons el Departament de Salut, "es pot donar sang als cinc dies després d'haver-te curat de la grip".

Aquest temps és de dues setmanes des del final dels símptomes per als qui hagin passat la grip estacional, l'habitual de cada any. En canvi, per a l'H1N1 es recomanen cinc dies perquè, en general, és més benigna



En cas d'haver rebut la vacuna de la grip, cal esperar entre una setmana i quinze dies fins poder fer la donació

guna de les dues gripes. Les restriccions són les de sempre: un màxim de tres donacions (dones) o quatre (en el cas dels homes) amb un interval de dos mesos, com a mínim, entre cada donació.

I per descomptat, es pot

solidari, cal respondre a un reguitzell de preguntes sobre la nostra salut (medicació, antecedents, vida sexual, estades prolongades a l'estranger...), ens prenen la tensió i les pulsacions...

Lluís Puig afirma que mai s'ha "transmès la grip per transfusió perquè la presència del virus en sang és molt extraordinària".

DIFERÈNCIES ENTRE LA GRIP ESTACIONAL I LA GRIP A RESPECTE A LA DONACIÓ DE SANG

Encara que els símptomes són diferents, els efectes són semblants: es redueix el nombre de donacions quan la incidència és elevada. "Si un dia anem amb una unitat mòbil i de mitjana extraïem 50 bosses de sang, la xifra es pot reduir a 25 si hi ha una punta de malalts", explica Lluís Puig.

La punta més important dels darrers anys es

va produir la temporada 2005-2006, quan es va arribar als 600 casos per 100.000 habitants. Per arribar a aquella situació caldria que augmentés la incidència en la població adulta. Catalunya no ha repetit encara la situació viscuda aleshores, però a països com els Estats Units l'estoc de sang s'ha vist afectat, segons han informat els mitjans de comunicació locals.

En tot cas, els donants poden seguir fent aquesta acció altruista encara que s'hagin vacunat o hagin passat la malaltia. I és que quan hi ha epidèmies, la sang és més necessària que mai.

EN ALERTA

Les autoritats sanitàries saben que l'activitat als quiròfons les properes setmanes pot reduir-se si la grip desborda les previsions. Primer perquè si ingressa molta gent gran als hospitals pot treure llits. I segon, perquè si emmalalteixen infermeres o metges, caurà

el nombre d'operacions (al mateix temps que es reduirien també les necessitats de sang). De moment es tracta de càlculs, que per ara no s'estan complint. És cert que Catalunya es troba en situació d'epidèmia i que s'ha arribat a superar els 550 casos de grip per cada 100.000 habitants durant les darreres setmanes. Però també és veritat que la immensa majoria d'engripats és població infantil (en concret, els grups de 0 a 4 i de 5 al 14 anys, segment en què el contagi arriba a l'1% o a mil casos per 100.000 persones). Per tant, el col·lectiu que pot donar sang gairebé no ha estat afectat, almenys fins ara.

Les alertes estan enceses, encara que de moment no ha calgut activar-les i les reserves del Banc de Sang i Teixits són suficients. Si en fes falta, "inci-

FINS ARA EL COL·LECTIU QUE POT DONAR SANG GAIREBÉ NO HA ESTAT AFECTAT PER LA GRIP

ES CALCULA QUE ENTRE EL 15% I EL 20% DE LA POBLACIÓ CATALANA ES VACUNARÀ D'ALGUNA DE LES DUES GRIPS

i costa menys de recuperar-se. Segons Lluís Puig, director d'Hemodonació del Banc de Sang i Teixits, els criteris que es fan servir opten per "la màxima prudència".

Què passa si m'he vacunat contra una o les dues gripes? Sempre que no es presenti cap símptoma, no hi ha cap problema per fer la donació. En un principi, les autoritats xifren que entre el 15% i el 20% de la població catalana es vacunarà d'al-

donar sang abans de vacunar-se. No hi ha relació.

SER A PROP D'UN MALALT DE GRIP NO ÉS PROBLEMA PER DONAR

"Ja sigui un germà, un pare, la parella o el fill, no hi ha cap problema per donar si el possible donant no ha experimentat cap símptoma relacionat amb la grip", afirma el director d'Hemodonació.

Abans de fer aquest gest

Si voleu ampliar informació sobre la grip, podeu consultar la pàgina web: www.gencat.cat/salut

La donació de medul·la òssia, un acte necessari

Tot i els grans avenços assolits per la ciència en aquests últims anys, la leucèmia encara és una malaltia fatal per al 30% dels nens i per a la meitat dels adults. Molts pacients requereixen un trasplantament per a la seva curació, i només un de cada quatre disposa d'un donant familiar compatible, generalment un germà. Per això, els donants de medul·la òssia són l'única oportunitat que tenen aquests malalts per poder sobreviure

La medul·la òssia és un teixit indispensable per a la vida, ja que s'hi fabriquen les cèl·lules de la sang i del sistema immunitari. A la medul·la òssia hi resideixen els progenitors hematopoètics (també denominats cèl·lules mare), capaços de produir totes les cèl·lules de la sang. Moltes malalties són conseqüència d'una producció excessiva, insuficient o anòmala d'un determinat tipus de cèl·lules derivades de la cèl·lula mare. El trasplantament de medul·la òssia permet la seva curació al substituir les cèl·lules defectuoses per d'altres normals procedents d'un donant sa. "En moltes d'aquestes malalties, ja siguin leucèmies, limfomes o aplàsies medul·lars, entre altres, si al pacient no se li fa un trasplantament de medul·la òssia morirà. És la seva única opció terapèutica", afirma Enric Carreras, director del Registre de Donants de Medul·la Òssia (REDMO).

DONANTS COMPATIBLES

Per realitzar un trasplantament hematopoètic amb èxit és necessari comptar amb un donant compatible amb el pacient. Ser compatible significa que les cèl·lules del donant i del pacient són tan semblants que poden conviure de forma indefinida en el receptor. Aquest fet es produeix perquè totes les cèl·lules tenen en la seva superfície un seguit de proteïnes, denominades antigens leucocitaris humans (o antigens HLA) que les diferencien de les cèl·lules d'un altre organisme. Com que tot individu hereta la meitat dels seus

antigens del seu pare i l'altra meitat de la seva mare, la màxima probabilitat de trobar un donant compatible es produeix entre els germans del pacient o entre familiars de primer grau (pares i fills). Lamentablement, com a conseqüència de les lleis de l'herència, la probabilitat que un germà sigui compatible amb un altre és només del 25% i la de trobar un familiar que ho sigui de menys del 5%. Quan un malalt que requereix un trasplantament no té un donant compatible entre els seus familiars, la seva única possibilitat de curació és localitzar un donant voluntari no emparentat que sigui compatible. "Els milions de possibles combinacions dels diferents antigens HLA fan difícil localitzar un donant. Per això és tan important tenir-ne molts i conscienciar la societat sobre la necessitat d'aquesta donació", explica el doctor Carreras. I tot i que al món hi ha 14 milions de donants registrats, "no és suficient", afegeix. A Espanya n'hi ha 75.000. "Pot semblar una xifra elevada, però és baixa si la comparem amb d'altres països. Aquí tenim 1,2 donacions per mil habitants quan Alemanya en té 40. Hem de treballar a nivell de conscienciar els ciutadans per aconseguir superar la xifra actual de 8.000 donants nous a l'any", comenta el doctor.

COM FER-SE DONANT?

Per possibilitar la localització dels donants s'han creat registres de donants voluntaris a tots els països desenvolupats. A Espanya s'ha encomanat aquesta



En moltes malalties de la sang, el trasplantament de medul·la òssia és l'única opció terapèutica del pacient

tasca al Registre de Donants de Medul·la Òssia (REDMO), creat l'any 1991 per la Fundació Internacional Josep Carreras. Tres anys després, el REDMO va ser nomenat pel Ministeri de Sanitat i Consum Registre Nacional per a la recerca de donants de medul·la òssia per a pacients espanyols i estrangers i per a la captació i registre de donants voluntaris de progenitors hematopoètics entre la població espanyola. D'aquesta manera, fer-se donant és molt senzill. A part de tenir més de 18 anys i gaudir d'un bon estat general de salut, només cal anar a un Centre de Referència de Donants i omplir un full de registre amb les dades bàsiques (edat, direcció, telèfon i breu historial clínic); després s'extraurà al

donant una mostra de sang per estudiar les seves característiques d'histocompatibilitat. Amb aquest pas, el donant ja queda registrat al REDMO i, en un futur, si hi ha algun pacient compatible amb ell que el pugui necessitar, se l'avisarà.

EL FUTUR PASSA PER...

Els grans avenços assolits per la ciència en aquests últims anys han estat fonamentals. "Fa 25 anys, molts pacients de leucèmia morien. Avui dia, alguns tipus de leucèmies es curen en un 95% dels casos. Altres no es curen però es controlen en un 95% dels casos sense necessitat de fer trasplantaments. I quan cal fer el trasplantament, com a mínim el 50% dels pacients es curen", explica

A ESPANYA HI HA 75.000 DONANTS DE MEDUL·LA ÒSSIA REGISTRATS, PERÒ ENCARA ÉS UNA XIFRA INSUFICIENT

Enric Carreras, que considera que no és exagerat dir que entre el 50% i el 60% dels malalts de leucèmia es poden curar. D'altra banda, afirma que, encara que pugui sonar una mica utòpic, la principal perspectiva de futur és que el trasplantament desaparegui. "És a dir, hem d'obtenir l'eina perquè puguem curar la leucèmia sense canviar les cèl·lules del pacient per les d'una persona sana. Hem de ser capaços de corregir les pròpies cèl·lules del malalt, però mentre això no arribi, l'única alternativa

que tenim és el trasplantament", destaca. Per això, la donació és necessària per garantir la supervivència dels afectats per aquestes malalties. En aquest sentit, un dels col·lectius més sensibles i més fidels és el dels donants de sang. "Com que ja estan conscienciats, és el col·lectiu perfecte perquè es facin donants de medul·la òssia", afegeix.

Els hemoderivats, fonamentals per al tractament de moltes malalties

El plasma és la part líquida de la sang que conté aigua i múltiples proteïnes, que serveixen per produir determinats productes farmacèutics, anomenats hemoderivats, utilitzats en el tractament i prevenció de moltes malalties

El plasma, junt amb els concentrats d'hematies i els concentrats de plaquetes, és un dels tres components sanguinis que s'obté a partir de les donacions de sang. Després d'haver estat convenientment tractat als laboratoris del Banc de Sang i Teixits (BST) es pot arribar a guardar fins a tres anys, tot i que normalment s'acaba utilitzant molt abans.

De fet, en aquests moments, el plasma és el component sanguini que més falta fa, ja que no només és utilitzat en les transfusions, sinó que també és usat per a la producció d'una àmplia gamma de productes farmacèutics, els anomenats hemoderivats, que s'obtenen de les proteïnes que conté el plasma. És per això que és tan important mantenir-lo en unes con-

EL PLASMA NO NOMÉS S'USA EN LES TRANSFUSIONS, SINÓ QUE TAMBÉ SERVEIX PER PRODUIR ELS HEMODERIVATS

dicions òptimes –s'emmagatzema a -30°C–, perquè aquestes proteïnes no es degradin i, posteriorment, se'n pugui treure el màxim rendiment d'elles.

PRODUCCIÓ DELS HEMODERIVATS

Actualment només un 15% del plasma que obté el Banc de Sang i Teixits s'utilitza per a les transfusions. La responsable de subministrament del BST, Elvira Mallafré comenta que "amb el 85% del plasma, produïm uns productes farmacèutics, dels quals a Catalunya



El plasma es pot arribar a guardar fins a tres anys, tot i que normalment s'acaba utilitzant molt abans

encara no som autosuficients". Aquests productes s'anomenen hemoderivats i la seva producció

requereix d'una tecnologia molt complexa, que el BST no té. És per això que el procés s'externalitza a la indústria farmacèutica.

Mallafré explica que, periòdicament, un camió, completament refrigerat, va al magatzem del BST a recollir el plasma i se l'emporta a la indústria, on passa una sèrie d'anàlisis i just després s'inicia un procés de fraccionament molt complex i laboriós, per separar les proteïnes que conté, i que serviran per produir els diversos hemoderivats.

En aquests moments, els hemoderivats que provenen del plasma de Banc de Sang són bàsicament quatre: l'albumina, el factor VIII, el factor IX i les immunoglobulines. N'hi ha d'altres, però són molt més específics. Cadascun d'ells té uns usos terapèutics concrets. Els hemoderivats són productes

farmacèutics i es distribueixen per les farmàcies hospitalàries.

COM S'OBTÉ EL PLASMA?

El plasma s'obté de les donacions convencionals a partir d'un procés de fraccionament que permet separar els diferents components sanguinis, o a

través d'un tipus de donació específica, la plasmafèresi, que permet extreure únicament el plasma de la sang del donant. Evidentment, la plasmafèresi té unes característiques diferents a la donació de sang convencional. D'una banda, permet obtenir més quantitat de plasma, tot i que requereix de

ELS DERIVATS DEL PLASMA MÉS IMPORTANTS SÓN L'ALBÚMINA, EL FACTOR VIII, EL FACTOR IX I LES IMMUNOGLOBULINES

més estona per part del donant; i, d'altra banda, com que el donant conserva els glòbuls vermells, la recuperació és quasi immediata i, per tant, la donació es pot repetir al cap de quinze dies.

A Catalunya la demanda d'hemoderivats s'està incrementant en els darrers anys.

Per què serveixen els hemoderivats?

La Dra. M. Alba Bosch, cap de Transfusió del BST, explica les aplicacions terapèutiques més freqüents dels principals hemoderivats:

- L'albumina és la proteïna percentualment més abundant i participa en activitats fisiològiques fonamentals com el manteniment de la pressió oncòtica intravascular i el transport de proteïnes, minerals i drogues per la circulació sanguínia. Està indicada per a determinats casos de dèficit d'albumina i en casos de pèrdua de volum circulatori greu i sobtada.
- Els concentrats de factor VIII i de factor IX s'utilitzen en les persones afectades d'hemofília de tipus A i hemofília de tipus B, respectivament, per tractar

els episodis hemorràgics, així com també per prevenir el sagnat abans i després de la cirurgia en aquests malalts.

- Finalment, les immunoglobulines que habitualment coneixem com a gammaglobulines, anticossos o defenses, procedeixen de la barreja de plasmes de nombrosos donants, i per aquest motiu contenen anticossos enfront de múltiples agents infecciosos, especialment vírics. Actuen augmentant els mecanismes inespecífics de defensa de l'organisme i també intervien en la modulació de la resposta immune. S'utilitzen en les immunodeficiències primàries i en altres malalties amb component immunològic.

Un projecte que implica els infants i joves dels centres educatius

Gràcies a la metodologia de l'Aprenentatge i Servei (APS), la donació de sang s'incorpora com un acte cívic i solidari que els alumnes poden aprendre a través d'assignatures, com la d'Educació per la Ciutadania

Agulles, bata blanca, sang... parlem de tres conceptes que sovint es consideren tabú a la infància, però que es poden trencar fàcilment amb una mica d'imaginació. L'acte de donar sang, les seves conseqüències i les fites que s'assoleixen gràcies a aquest acte individual i alhora col·lectiu queden generalment molt allunyats de l'univers infantil. Tractar d'apropar-lo d'una manera divertida i que alhora permetés als infants i adolescents adquirir uns coneixements i uns valors és l'objectiu que es va marcar el Banc de Sang i Teixits (BST) a partir del projecte "Donació de sang i educació per a la ciutadania", basat en la metodologia de l'Aprenentatge i Servei. Vanessa Pleguezuelos, coordinadora del projecte al BST, explica com "es va detectar que la donació de sang era invisible per a la societat. Per incidir en els infants i joves, es va pensar en endegar una iniciativa educativa".

Actualment, l'escola és un dels principals vehicles de transmissió i adquisició de valors, especialment des de la introducció de l'assignatura Educació per la ciutadania. El BST va veure en aquesta matèria una gran oportunitat per mostrar als infants i als més joves el valor de la donació de sang com a eix de participació a la societat. L'Aprenentatge i Servei és una proposta educativa que combina processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat en un sol projecte ben articulats en el qual els participants es formen tot treballant sobre necessitats reals de l'entorn amb l'objectiu de millorar-lo. Es tracta d'una metodologia desenvolupada pel Grup de Recerca en Educació Moral (GREM) de la Universitat de Barcelona

i que s'aplica cada vegada en més col·legis i instituts a partir d'una necessitat social.

El BST ja té preparats uns materials, uns protocols i uns manuals per formar els més joves, en definitiva un guió d'actuació i planificació que es presenta al centre educatiu i als seus docents. Si aquests hi estan d'acord, acabaran entre tots coordinant l'acció. Hi ha diferents nivells d'actuació i d'implicació per part de l'escola. Trobem exemples on tota l'escola ha participat, des dels 3 fins als 18 anys. Cada curs haurà d'assumir unes tasques específiques que en conjunt formaran part de la campanya de donació de sang, des de la redacció de cartes informatives a mares i pares, la creació de mate-

ÉS UN PROJECTE QUE NEIX A L'ESCOLA PER SORTIR AL CARRER I FER PARTICIPAR A TOTHOM

rial de promoció per repartir pel barri, fins a la realització de les enquestes que es fan a peu de carrer per conèixer l'abast de l'acció o la producció de l'obsequi que s'ofereix als donants.

EFFECTE MULTIPLICADOR

Mercè Juan és la directora del centre d'Educació infantil i primària Camí del Mig de Mataró. Quan van rebre la proposta de desenvolupar l'APS amb el BST al principi els va causar una mica d'impressió i, sobretot, incertesa perquè no sabien què havien de fer, com i en quins terminis, però "Banc de Sang ens ho va facilitar tot. Treballar amb ells ha estat una gran experiència, que repetirem".

Els de primer van fer un obsequi per als donants, els de quart de primària van escriure una carta per a les



Tots els alumnes del centre d'Educació infantil i primària Camí del Mig de Mataró han tractat la donació de sang des de diverses perspectives

famílies, el curs de sisè va anar a la ràdio i a la televisió a explicar la campanya i van dissenyar un logotip. Cada curs, una tasca. "Per als alumnes és una experiència molt enriquidora perquè poden comprovar per ells mateixos que allò que han fet i après té un servei i dona uns resultats palpables. Ells són els protagonistes", afegeix Pleguezuelos. Aquest és un projecte que neix a l'escola per sortir al carrer i fer participar a tothom. "El fet que l'escola pugui participar en una activitat per al barri és també interessant", diu Mercè Juan.

L'efecte multiplicador de l'experiència és innegable. "La campanya de donació va impregnar tots els àmbits. Aquells dies, la classe de filosofia es va vertebrar a partir d'aquest tema i també la de ciències naturals. Però

és que a la revista trimestral que editem a l'escola, vam dedicar-hi un monogràfic sobre la campanya i a l'editorial es va afegir un missatge d'agraïment per la tasca realitzada de la regidora d'Educació. I a la rua de Carnestoltes, l'AMPA va fer la seva carrossa amb motius referents a la donació de sang: tots anaven disfressats de glòbuls blancs, vermells, etc. Durant molt de temps "es va parlar de la campanya amb molta satisfacció", explica la directora del CEIP Camí del Mig. A més, la implicació traspasa l'àmbit escolar i arriba a tota la comunitat. En el cas d'aquest centre de Mataró, el propi

alcalde de la població va enviar una carta als alumnes en agraïment per la seva aportació al municipi, i la televisió i la ràdio de Mataró van dedicar força temps a aquesta acció. Durant aquest curs, el BST

ha compartit la seva experiència amb altres col·lectius per tal d'enriquir el projecte. Les escoles també intercanvien experiències de forma que el missatge de la donació de sang arriba cada vegada abans i més lluny.

Escoles amigues

El primer any que una escola participa en el projecte, ho viu amb molta intensitat i nerviosisme. Cal organitzar la participació de les classes, que cada grup desenvolupi les tasques assignades, assegurar-se que infants i joves entenen i adquireixen el valor que s'està treballant i provar d'aconseguir, finalment, que la campanya de donació sigui un èxit. I gairebé sempre ho és. I això és una satisfacció tan gran que les escoles acaben repetint. Per això el Banc de Sang i Teixits ha creat la categoria d'Escola Amiga per aquells centres educatius que més enllà de la primera experiència, s'animen a incorporar l'APS al seu calendari escolar.

La reincidència dona als organitzadors uns coneixements que els permetrà tenir més autonomia.

Atenció al client:

93 274 90 25

client@bstcat.net

Resultats del projecte (curs 2008-09)

- 28 campanyes
- 27 centres
- 1.173 infants i adolescents
- 96 hores formatives

escola amiga
BANC DE SANG I TEIXITS

Departament de Ciutadania i Participació Social

Banc de Sang i Teixits

L'atracció més solidària

Des de fa temps el Banc de Sang i Teixits visita dos cop a l'any –normalment, maig i agost– el parc temàtic de PortAventura. Són dos dies en què la donació de sang es converteix, sens dubte, en una de les atraccions més solidàries del recinte, en la qual els protagonistes són els treballadors.

Pascasio Blanco, responsable Servei Prevenió, i **Ylenia García**, administrador sènior Servei Prevenió

“Animem totes les empreses perquè l'esforç que suposa és mínim”

Com va sorgir la idea d'organitzar una jornada de donació?

Les jornades de donació de sang es realitzen des de fa diversos anys amb col·laboració amb el Banc de Sang i Teixits de Tarragona. PortAventura sempre ha estat conscient de la necessitat de sang als hospitals i els nostres empleats sempre han mostrat el seu suport a la iniciativa de donar sang.

Quantes jornades de donació han fet?

Al llarg de l'any es realitzen dues jornades de donació, una a l'inici de temporada, i una altra a l'estiu, que coincideix amb el moment que tenim més empleats a la plantilla.

Com valoreu el desenvolupament de la jornada?

Nosaltres el valorem molt positivament, tot i que sabem que hem de continuar treballant per aconseguir superar el nombre de donacions. El Banc de Sang i Teixits posa tots els mitjans materials i professionals perquè la jornada sigui un èxit, i per la nostra part estem contents amb l'acceptació que la iniciativa té entre els nostres empleats.

Quines actuacions van dur a terme els dies previs a la jornada per atraure donants?

El Banc de Sang i Teixits ens envia material informatiu uns dies abans de les jornades i distribuïm aquesta informació entre els empleats a través de diferents canals de comunicació: cartelleria, intranet, revista interna i comunicats. No obstant, en el futur esperem poder fer noves accions que reforcin la iniciativa.

Què diríeu a una empresa per animar-la a organitzar una jornada de donació?

Més que les empreses, hem d'animar les persones que donen, ja que està a les nostres mans la possibilitat de donar sang a gent que la necessita. Les empreses hem de ser conscients de la responsabilitat social que tenim i hem de posar els nostres mitjans per donar suport a iniciatives com aquesta. Animem totes les empreses, perquè l'esforç que suposa és mínim, i en canvi representa un gran benefici per a la societat.



Cristina Cumplido,
Metgessa del Treball
Departament de RH

“La donació no va afectar la meua jornada laboral”

Havia donat sang alguna vegada? Si és així, per què va començar a donar sang?

He donat sang en alguna ocasió. En el cas de la campanya de PortAventura ho vaig fer perquè ho tenia pendent i així ajudava a altres persones.

Com valora l'experiència de donació de sang viscuda a l'empresa?

La valoro positivament, em van tractar molt bé.

Com va afectar la donació de sang la seva jornada laboral?

No em va afectar, no vaig notar res.

Què li diria a un possible donant de sang perquè s'animés a fer-ho?

Que de la mateixa manera que hi ha persones que necessiten sang, algun dia ell també la podria necessitar per salvar la seva vida.

Marga León,
Metgessa del Treball

“Vaig començar a donar quan vaig entrar a l'empresa”

Des de quan dóna sang?

Vaig començar a donar sang en entrar en aquesta empresa. Era un tema que tenia pendent, i amb les facilitats que representa poder donar sang a la pròpia empresa, jo no vaig tenir excusa per no fer-ho. Des d'aleshores dono sang a les dues campanyes que realitzem al llarg de l'any.

La donació va afectar la seva jornada laboral?

No em va afectar gens. Com que sabia amb dies d'antelació el dia que es realitzava la campanya, m'ho vaig poder programar.

Què li diria a una persona que no hagi donat mai sang?

Que pensi que amb un petit gest, que no costa gens, pot estar salvant la vida d'algú.

Olga Martí,
Departament de RH

“Donar sang suposa tan sols uns deu minuts”

Dóna sang de forma periòdica?

Vaig començar-ne a donar quan van operar el meu pare del cor. Aleshores, tal i com molts donants van ajudar el meu pare, vaig pensar que a través de donacions meves periòdiques podria ajudar a altres persones.

Com va afectar la donació la seva jornada laboral?

El temps que trigues a donar sang suposa uns deu minuts, que és el mateix temps que dediques a l'esmorzar. Per tant, no em va afectar gens la jornada laboral.

Què li diria a un possible donant de sang perquè s'animés a fer-ho?

Que sempre hi ha gent que necessita sang i que, realment, no costa res contribuir en una causa que és realment noble i universal.

Perfil de l'empresa

PortAventura és el parc temàtic líder d'Espanya en visitants (3,7 milions al 2008), i el segon del sud d'Europa. Des de la seva obertura, l'any 1995, la seva localització privilegiada a la Costa Daurada i el seu creixement constant amb la contínua incorporació de noves atraccions i de nous negocis, li han permès de diversificar la seva oferta i constituir-se com a destinació turística. PortAventura és responsable de 8.000 llocs de treball directes i indirectes, una xifra que la converteix en l'empresa que més llocs de treball genera a la província de Tarragona.

Les empreses interessades a organitzar una campanya de donació a les seves instal·lacions, poden informar-se tot contactant amb el departament del Promoció del BST al telèfon 93 274 90 25 o pel correu electrònic client@bstcat.net.

Integralia s'encarregarà de l'atenció telefònica del BST

A l'altra banda de la línia del telèfon, darrere del servei d'atenció telefònica del Banc de Sang i Teixits, hi haurà l'equip d'Integralia, la fundació sense ànim de lucre de DKV per a la inserció laboral de persones amb discapacitat

LA FUNDACIÓ INTEGRALIA, AMB GAIREBÉ 10 ANYS D'EXPERIÈNCIA, DÓNA UN BON SERVEI DE CALL CENTER ALS SEUS CLIENTS

Ha rebut últimament una trucada del Banc de Sang i Teixits per recordar-li que en properes dates una unitat mòbil de donació s'instal·larà a la plaça major de la seva població? O potser ha estat vostè qui ha trucat al servei d'atenció telefònica per realitzar alguna consulta sobre el procés de donació de sang o teixits? Si és així, sàpiga que aviat aquesta atenció li farà alguna de les 9 persones que formen part de l'equip de treball d'Integralia per al BST.

A finals de l'any 1999, l'empresa DKV Seguros va crear la Fundació Integralia per promoure accions i mesures per facilitar la integració social i laboral de persones amb discapacitat. Amb aquest objectiu s'inaugura, el gener del 2000, el primer centre de treball especial a El Prat de Llobregat, un espai totalment adaptat on Integralia ofereix des d'aleshores un eficient i professional servei de telemàrqueting.

Per la seva banda, el Banc de Sang i Teixits encarregarà, a partir del gener del 2010, tota una sèrie de tasques a la Fundació Integralia: servei d'atenció telefònica per atendre les consultes dels donants i de la societat en general i també per realitzar tot un seguit de



Javier de Oña és el subdirector de la Fundació Integralia

trucades de recordatori i seguiment per a les persones que ja han estat donants alguna vegada. Els recordarà, per exemple, cada cert temps, quan ja poden tornar a donar sang. Aquesta col·laboració neix com a part de la política de Responsabilitat Social Corporativa que el Banc de Sang i Teixits desenvolupa amb gran part dels seus proveïdors de serveis, però també està basada en què Integralia dóna un bon servei de call center amb gairebé 10 anys d'experiència. A més, Integralia s'ha especialitzat en el sector sanitari, la qual cosa facilita molt el domini dels coneixements necessaris per atendre les trucades que rep el BST.

Tots els professionals que formen part d'Integralia, gairebé 200, pateixen alguna discapacitat física, en la seva gran majoria d'un 60% o més, és a dir, estem parlant d'una discapacitat severa (com ara lesions medul·lars, esclerosi o tetraplegia), però que en cap cas els impedeix treballar en

unes determinades feines, com és la de teleoperador. Javier de Oña, subdirector de la fundació, explica que tot i que l'espai sí que està adaptat (més amplada, accessos sense escales, etc.), una persona amb discapacitat "no necessita gaires diferències respecte a qualsevol altra que no viu amb aquestes circumstàncies".

INTEGRALIA ÉS LA PORTA D'ACCÉS AL MÓN LABORAL DE MOLTS DELS SEUS MEMBRES

No obstant, per a ells és difícil trobar una feina, així que, sovint, Integralia és la porta d'accés al món laboral de moltes de les persones que en formen part. Els treballadors d'Integralia reben una formació general sobre les habilitats i competències que exigeix la feina, com ara l'empatia, el llenguatge, l'amabilitat, etc., i una formació específica en atenció mèdica, molt important tenint en compte que la majoria dels seus clients són d'aquest



Centre que la Fundació Integralia té a El Prat de Llobregat

àmbit. En el cas del Banc de Sang i Teixits, a més, les 9 persones que hi treballaran reben una formació específica impartida des de la unitat d'Atenció al Client del BST. "Estarem encantats de treballar amb el BST perquè compartim molts valors com la solidaritat, l'entusiasme o l'aprenentatge. Això fa

que el servei encara tingui més qualitat perquè estem molt conscienciats amb el tema de la salut, ja que nosaltres l'hem patit, en algun moment". Per a una persona amb discapacitat,

treballar és molt important, ja no només per una qüestió econòmica, també perquè mitjançant el treball aconsegueixen reduir diferències i formar part de la societat.

Integralia, en dades

Constitució de la fundació: novembre de 1999

Constitució del Centre d'Atenció Telefònica: febrer de 2000

Plantilla actual d'Integralia: 170 persones

Activitat del Contact Center: atenció de trucades

Activitat total: 1.991.711 contactes

Mitjana de trucades rebudes: 7.019 al dia (any 2008)

Interaccions amb clients: 1.791.494 el 2008

Nivells de qualitat: 90% trucades ateses

Mitjana de temps de resposta: 40 segons

Clients: DKV Seguros, DKV Servicios, Hospital Vall d'Hebron, Hospital Parc Sanitari Pere i Virgili, Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, Institut Català de la Retina, Novartis Farma, Unilever Best Food, Intermón Oxfam, Hospital de La Paz (Madrid), ESADE ALUMNI (associació d'antics alumnes d'ESADE), Hospital General de VIC, Fundación Empresa y Sociedad, Ferrero Rocher, Fundación ADEPS, American Express, Animalia Asistencia, Infociencia, Clarian Ibérica i FOCSI.

Centres de treball: Barcelona, Madrid, Jerez de la Frontera i Dénia.

Integració laboral

Segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la integració laboral de les persones amb discapacitat és una de les vies més efectives per la recuperació de la salut i l'autoestima.

La donació de medul·la òssia i de sang perifèrica

Una persona sana, al llarg de la seva vida disposa d'una gran quantitat de cèl·lules progenitores, és a dir, de cèl·lules mare. Per tant, en té més que de sobres per donar-ne perquè les recupera amb poques hores. Aquesta donació pot salvar la vida de persones malaltes que tenen com a única opció terapèutica el trasplantament de la medul·la òssia

Hi ha una àmplia gamma de malalties, com ara leucèmies, aplàsies medul·lars o limfomes, entre moltes altres, que són conseqüència d'una producció anòmala o insuficient de progenitors hematopoètics (o cèl·lules mare), residents a la medul·la òssia. I com que els medicaments que existeixen actualment no poden guarir aquestes malalties, l'única opció terapèutica que tenen els malalts és el trasplantament de medul·la òssia, que consisteix a substituir les cèl·lules defectuoses del pacient per d'altres de normals procedents d'un donant sa. La probabilitat de trobar un donant compatible és molt baixa (inferior a 1/20.000, excepte entre germans, que és d'un 25%), per això, l'existència de registres nacionals i internacionals de donants de medul·la òssia esdevé fonamental. A

AQUESTA DONACIÓ POT SALVAR LA VIDA D'UN PACIENT QUE TÉ COM A ÚNICA ALTERNATIVA EL TRASPLANTAMENT

Espanya, el REDMO (Registre de Donants de Medul·la Òssia) s'encarrega d'aquesta funció. Per fer-se donant i registrar-se, només cal acudir a un Centre de Referència de Donants, omplir el formulari d'inscripció (edat, direcció, telèfon, breu historial clínic) i fer-se una anàlisi de sang (que servirà per estudiar les característiques d'histocompatibilitat). I si en un futur hi ha algun pacient compatible amb el donant que el pugui necessitar, se l'avisarà. "Se li tornarà a preguntar si encara té la voluntat de ser donant i, si la resposta és afirmativa, se li extraurà de nou una



Les cèl·lules mare d'un donant sa són capaces de repoblar una cèl·lula òssia malalta

mostra de sang per realitzar l'estudi de compatibilitat i descartar qualsevol malaltia", afirma Marta Torrabadella, directora mèdica del Banc de Sang de Cordó Umbilical del Banc de Sang i Teixits de Catalunya. A partir d'aquí, la donació pot fer-se de dues maneres: de medul·la òssia o de sang perifèrica. La decisió d'uti-

triar, tot i que s'intenta que accepti les dues vies per tal de beneficiar al màxim el malalt.

LA DONACIÓ DE MEDUL·LA ÒSSIA

"Aquest és el procediment clàssic, que requereix ingrés hospitalari i anestèsia", explica la doctora. En un quiròfan, es col·loca el donant en posició de decúbit pron (cap per avall) sobre la taula d'operacions, i se li punxionen les crestes iliaques. En cada punció s'obtenen uns 5 ml de sang medul·lar que conté els progenitors hematopoètics, és a dir, les cèl·lules mare. Malgrat que s'efectuen múltiples puncions, al finalitzar l'aspiració només s'observaran 1 o 2 orificis a la pell que cobreix cada cresta ilíaca. Aquest procediment acostuma a durar

entre una hora i dues hores. L'estada a l'hospital sol ser de menys de 24 hores, i el més habitual és ingressar el mateix dia de la donació. "L'únic efecte secundari és l'adoloriment en les zones de punció, però et recuperes en pocs dies", destaca Torrabadella.

LA DONACIÓ DE SANG PERIFÈRICA

"La sang perifèrica mobilitzada és la primera alternativa que es va trobar a la medul·la òssia i, actualment, gairebé el 80% de les donacions es realitzen a través d'aquesta tècnica", comenta la doctora. De fet, és el procediment utilitzat al Banc de Sang i Teixits, que s'encarrega d'obtenir i processar cèl·lules progenitores de sang perifèrica mobilitzada. En condicions normals, les

cèl·lules mare estan situades a la medul·la òssia, i és excepcional observar-les a la sang. Tanmateix, existeixen mètodes per mobilitzar aquests progenitors fins a la sang circulant i per a la seva posterior recol·lecció. El mètode més simple és l'administració d'unes substàncies denominades factors de creixement hematopoètic, que provoquen, de forma transitòria, el pas de cèl·lules mare de la medul·la òssia a la sang perifèrica. Després de 4-5 dies de rebre aquests factors via injecció, existeixen suficients progenitors a la sang per obtenir-los mitjançant una tècnica denominada afèresi. L'afèresi es realitza fent circular la sang obtinguda d'una vena d'un braç a través d'unes màquines, els separadors cel·lulars, que recullen les

GAIREBÉ EL 80% DE LES DONACIONS ES REALITZEN A TRAVÉS DE LA TÈCNICA DE SANG PERIFÈRICA MOBILITZADA

cèl·lules mare i retornen la resta de la sang al donant per una vena de l'altre braç. "El procediment sol durar 3-4 hores, es pot fer ambulatoriament (no cal ni ingrés hospitalari ni anestèsia) i el donant està estirat en una llitera anatòmica", explica Torrabadella. Per tant, és molt més fàcil i menys aparatós que el procediment clàssic.

En qualsevol cas, una persona sana, al llarg de la seva vida disposa de grans quantitats de cèl·lules progenitores a la medul·la òssia i en té més que de sobres per donar-ne. Amb poques hores les recupera. Per això, ja sigui a través d'una tècnica o d'una altra, aquesta donació pot ajudar a salvar la vida d'un pacient que té com a única alternativa el trasplantament.

La sang del cordó umbilical, font de vida

La sang del cordó umbilical és actualment una molt bona alternativa a la donació de medul·la òssia i de sang perifèrica. Aquesta sang, que fins fa poc era un producte de deixalla, conté cèl·lules mare que poden utilitzar-se per realitzar trasplantaments a pacients amb una malaltia congènita o adquirida de la medul·la òssia, com leucèmies o aplàsies medul·lars. "Són cèl·lules mare capaces de repoblar una medul·la òssia malalta", afirma la doctora Torrabadella.



Els bancs de sang d'Argentina volen apropar-se als models europeus

La donació voluntària i la centralització de recursos són els seus principals objectius

Ja fa uns anys que Argentina està evolucionant i lluitant per ser un dels països líders de la seva regió. Entre d'altres, les institucions volen millorar el sistema educatiu i el sanitari, mirant de paliar les seves deficiències i injustícies i apropar-los, en la mesura del possible, als models europeus. També és així pel que fa a la donació de sang.

Argentina es troba immersa en un important procés de canvi en els valors i en el model de donació de sang per tal de passar del sistema de donació per reposició, que és el predominant a tot el continent sud-americà, a un model de donació voluntària no remunerada. La donació per reposició és una pràctica que consisteix a fer responsable de les necessitats de transfusió al propi pacient que la requereix per a la seva recuperació. Gran proporció de la donació de sang es fa per requeriment d'amics i familiars. En general és un sistema on ja hi ha establertes unes quantitats estàndards per a cada situació clínica o quirúrgica. Aquest sistema, però, té molts desavantatges. Silvina Kuperman, metgessa pediàtrica i especialista en Hemoteràpia i Immunohematologia de l'Hospital JP Garrahan de Buenos Aires explica que per al pacient que necessita la sang, la pràctica de la donació per reposició és un afegit "d'estrès, angúnia i responsabilitat que se suma a l'estat i la preocupació derivada de la pròpia malaltia que motiva la necessitat de la sang". Però no és l'únic inconvenient.

El requeriment de sang per part d'un familiar o un amic exerceix molta pressió en els implicats. Segons Kuperman, això "pot conduir-los a donar fins i tot quan no es troben dins de les condicions per ser acceptats, arribant a ocultar malalties o situacions de risc per malalties transmissibles per la transfusió". Cal tenir en compte que, tot i realitzar l'anàlisi de cadascuna de les unitats de sang, hi ha malalties que passen per allò que es coneix com un "període finestra", que

LA DONACIÓ PER REPOSICIÓ FA RESPONSABLE AL PROPI PACIENT DE LES NECESSITATS DE TRANSFUSIÓ

és el temps que transcorre des que ingressa a l'organisme un agent capaç de transmetre una malaltia fins que és possible detectar-lo amb les proves del laboratori. Per això és tan important la sinceritat en aquests casos. Però encara és més important, pel que fa a la donació, el concepte de voluntarietat. I és cap a aquest valor, que volen evolucionar a l'Argentina. Cal fer un esforç per canviar la cultura de la donació. Això s'aconsegueix, entre d'altres maneres, treballant molt la comunicació i l'educació. Segons la doctora, a Catalunya s'han desenvolupat estratègies de comunicació social que han tingut en consideració "temes que la població no coneixia i que tanmateix desitjava conèixer, com per

exemple com és la donació, la transfusió, compartir experiències, la seva opinió sobre els bancs de sang i d'altres".

A Buenos Aires, la doctora Kuperman és la coordinadora del Programa de Gestió de Qualitat a l'Hospital JP Garrahan. Hi va crear, l'any 2000, un equip específic per a la promoció de la donació, la fidelització dels donants, les activitats educatives destinades a la comunitat i el desenvolupament d'un programa de col·lectes externes. En aquests

nou anys que porten treballant-hi, han aconseguit que les donacions voluntàries passin de ser el 7 per cent al 35 per cent.

En general, a tot el país, les donacions voluntàries de sang es van duplicar el 2008. Així mateix, el



La doctora Kuperman és especialista en Hemoteràpia i Immunohematologia en un hospital de Buenos Aires

percentatge de donacions voluntàries sobre el total de donacions, mostra un permanent ascens des de fa cinc anys, quan representaven només el 3,8% i el 2008 el 12,07%.

En el període 2004-2008, l'increment total de donants va ser del 15%, mentre que l'augment de donants voluntaris va ser del 73%. "No obstant la demanda de sang és molt alta, i aproximadament 4.000 persones al dia necessiten una transfusió de sang", lamenta Kuperman.

CENTRALITZAR PER OPTIMITZAR

A l'Argentina, la donació està organitzada pels

bancs de sang intrahospitalaris i els centres regionals d'hemoteràpia, en el marc dels programes provincials dels ministeris de salut de cada jurisdicció. Aquest sistema suposa una descentralització que impedeix l'optimització de recursos. A Catalunya el sistema és el contrari i això, per a Kuperman és molt positiu: "El model de concentració de recursos és molt eficaç ja que permet millorar la qualitat de processos i productes juntament amb un increment en la eficiència en l'ús dels recursos". La centralització és el segon gran repte dels bancs de sang argentins. En aquest país

existeixen grans limitacions estructurals i funcionals que no aconsegueixen adaptar-se a les necessitats dels donants. "Potser caldria ampliar els horaris d'atenció i estendre-ho als caps de setmana i festius, així com implementar estratègies que consolidin col·lectes externes".

Els reptes són d'una gran transcendència per a tot el país. Caldrà fer molta feina però el més important és que, com explica Kuperman, "existeix la visió estratègica de consolidar un model que permetrà cobrir les necessitats de la població mitjançant l'ofertament de sang de manera segura i oportuna".

Beques Hemagenia, cooperació iberoamericana

Hemagenia és un grup de cooperació estable entre professionals del Banc de Sang i Teixits i de bancs de sang i centres de transfusió de països iberoamericans per intercanviar coneixements i experiències. Les seves beques fan possible l'estada de professionals de la Medicina Transfusional de l'Amèrica Llatina al Banc de Sang i Teixits de Catalunya. Gràcies a una d'aquestes beques, Silvina Kuperman, metgessa pediàtrica i especialista en Hemoteràpia i Immunohematologia de l'Hospital JP Garrahan de Buenos Aires, va visitar

Catalunya durant cinc setmanes per conèixer molt de prop el funcionament i la gestió del nostre Banc de Sang: "Ha estat una ocasió excel·lent per ampliar els meus coneixements amb nous enfocaments i realitats diferents." I és que la pràctica dels bancs de sang no és igual a tot arreu i la beca precisament el que permet és conèixer altres metodologies que després es podran aplicar als països d'origen dels becats. L'objectiu és millorar els seus sistemes i processos als bancs de sang. La doctora Kuperman participa en un projecte a l'hospital al qual treballa per dissenyar i implementar un model de banc de sang centralitzat "per complir amb la fita de lliurar productes en quantitat i qualitat adient, en el moment oportú, fent més eficient la utilització de recursos, actualment cars i escassos".

Recanvis plasmàtics i Alzheimer

Un estudi del Banc de Sang i Teixits i la Fundació ACE-Institut Català de Neurociències Aplicades apunta que els recanvis plasmàtics podrien ser d'utilitat per frenar la simptomatologia dels malalts d'Alzheimer

L'Alzheimer és una malaltia neurodegenerativa que es manifesta com un deteriorament cognitiu i trastorns conductuals. Es caracteritza per una pèrdua progressiva de la memòria i d'altres capacitats mentals, a mesura que les cèl·lules nervioses (neurones) moren i diferents zones del cervell s'atrofien i perden la seva funció. La malaltia sol tenir una durada mitjana aproximada de 10-12 anys, tot i que pot variar d'un malalt a un altre. De fet, l'edat avançada és el principal factor de risc per patir Alzheimer. La prevalença de la demència incrementa exponencialment amb l'edat: un 1% de la població entre 60 i 65 anys està afectada, i més del 30-35% de la població de més de 80 anys. Del total de la població major de 65 anys, el 6% està afectada per aquesta malaltia, i s'estima que a tot el món hi ha 24 milions de persones que tenen demència.

LA PROTEÏNA BETA-AMILOIDE

Encara no s'han descobert del tot les causes de la malaltia d'Alzheimer. Però dins de les hipòtesis existents, sembla que podria tenir força la que es relaciona amb l'acumulació anòmla de les proteïnes beta-amiloide al cervell dels pacients amb Alzheimer. Aquesta substància es transporta via sanguínia unida a l'albumina i, a més, està present al líquid cefaloraquídi, que és el líquid que banya el cervell. Des de ja fa anys, s'utilitzen uns procediments terapèutics, anomenats recanvis plasmàtics, que consisteixen a retirar plasma del pacient amb la finalitat d'extreure les substàncies nocives que



A tot el món hi ha 24 milions de persones que tenen demència

conté. Aquest plasma es substitueix per una altra substància que manté les propietats osmòtiques de la sang: normalment, és l'albumina.

El recanvi plasmàtic està indicat per a unes patologies concretes. Per a

L'ESTUDI DEL BST I LA FUNDACIÓ ACE, BASAT EN ELS RECANVIS PLASMÀTICS, MOSTRA UNS RESULTATS POSITIUS

d'altres, està demostrat que no té cap utilitat. I, per a algunes, encara no se sap. A partir d'aquí, es planteja la hipòtesi que aquest procediment podria ser útil per retirar el beta-amiloide, la substància nociva causant del deteriorament cognitiu dels pacients d'Alzheimer, del plasma. Així, disminuiria aquesta proteïna a nivell circulatori aconseguint desequilibrar la balança entre el

compartiment central, el cervell, i el perifèric, retirant, "netejan", els dipòsits de beta-amiloide. Amb aquesta hipòtesi, neix l'estudi que ha dut a terme el Banc de Sang i Teixits de Catalunya juntament amb la Fundació

ACE-Institut Català de Neurociències Aplicades. La responsable de l'estudi per part de la Fundació ACE és la neuròloga Mercè Boada Rovira, directora mèdica de l'entitat.

UN ESTUDI ESPERANÇADOR

Aquest projecte, que porta per títol "Estudi fase II per valorar l'eficàcia i seguretat del recanvi plasmàtic amb albumina 5%

en l'aclariment del pèptid beta-amiloide en líquid cefaloraquídi, i els seus efectes amb pacients amb la malaltia d'Alzheimer lleu-moderada", ja es va publicar l'agost passat a la revista *Drug News and Perspectives*.

L'estudi es va iniciar l'any 2006. En una primera fase, es va fer una prova pilot, amb 7 pacients, i els resultats ja van ser molt esperançadors, no tant pel que fa a la medicació dels nivells del beta-amiloide, sinó per l'evolució clínica dels pacients, que va ser molt bona en relació al que s'esperava. Davant d'aquests resultats, es va dissenyar un estudi en fase 2, amb 29 pacients. A 15 se'ls realitzaven recanvis plasmàtics, i a 14 no, però se'ls feien controls i se'ls sotmetien a les mateixes determinacions analítiques i tests cognitius que als anteriors. I els resultats obtinguts han estat molt en-

grecadors, tant a nivell de mobilització del beta-amiloide com, sobretot, pel que fa a l'evolució cognitiva dels pacients, obrint una nova estratègia terapèutica, que cal estudiar i provar en més estudis i amb una mostra de pacients més gran.

ELS RECANVIS PLASMÀTICS

El Banc de Sang i Teixits, a més de ser un centre d'obtenció de components sanguinis, s'encarrega dels serveis de transfusió dels principals hospitals. I dins d'aquest servei de transfusió, realitza els procediments terapèutics d'afèresi, un dels quals és el recanvi plasmàtic.

El recanvi plasmàtic (que pot fer-se de dues maneres, per centrifugació o per filtració), consisteix a separar el plasma i substituir-lo per albumina humana (un hemoderivat

extret de les donacions de sang o de plasma). La durada d'aquest procés és de dues hores.

L'estudi del Banc de Sang i Teixits i la Fundació ACE, basat en els recanvis plasmàtics, no proposa una terapèutica curativa, perquè no ataca la causa que provoca l'Alzheimer, però sí que és una terapèutica coadjuvant. Tot i que encara cal continuar estudiant més, els primers resultats d'aquesta investigació són esperançadors perquè apunten que, gràcies als recanvis plasmàtics, es produeix un fre de la simptomatologia dels pacients que han rebut el recanvi *versus* als pacients que no. I fins que no es trobi un tractament que sigui causal, es poden ajudar els malalts amb els tractaments de retirada d'aquesta substància hipotèticament nociva, el beta-amiloide.

DEL TOTAL DE LA POBLACIÓ MAJOR DE 65 ANYS, EL 6% ESTÀ AFECTADA PER LA MALALTIA D'ALZHEIMER

El significat de l'obsequi postdonació

Obsequiar:

[1731; del b. ll. *obsequiare* 'servir, oficiar']
v tr Mostrar deferència (envers algú) fent-li presents.

Obsequi:

[1803; del ll. *obsequium* 'complacència, deferència']
m Allò amb què hom obsequia algú.

L'Enciclopèdia Catalana

La definició d'obsequi i d'obsequiar són senzilles i clares: quelcom que utilitzem per tal de mostrar un comportament atent i amable vers els altres. Si aquestes definicions les emmarquem en l'àmbit de la donació de sang, el significat pren una dimensió més transcendent.

En el Reial Decret 1945/1985 de 9 d'octubre de 2005, en què es regula l'hemodonació i la tasca dels bancs de sang, s'esta-

bleix el principi d'altruisme que condiciona la donació de sang a Catalunya. En concret, defineix la donació de sang voluntària i altruista com aquella en la qual la persona dona sang, plasma o components cel·lulars per voluntat pròpia, i no rep cap mena de contraprestació per a aquest acte, ja sigui en efectiu o en espècies, que pugui ser considerada com a substitutiu de diners.

No obstant això, el mateix decret estableix que els "petits presents" són compatibles amb una donació voluntària no remunerada, com a reconeixement. I és en aquest aspecte, en els "petits presents", en què el Banc de Sang i Teixits té l'oportunitat d'agrair l'acte de la donació de sang. Agrair, reconèixer, fins i tot premiar les persones que, de manera voluntària i altruista ens cedeix el vostre temps i la vostra sang, un recurs bàsic i insubstituïble per al sistema de salut.

Malgrat les limitacions en el cost econòmic, l'obsequi que oferim després de la donació és dels pocs elements tangibles de què disposem per tal de materialitzar la importància de

la donació de sang. Amb aquesta voluntat, defugim dels obsequis convencionals que, si bé poden ser útils (un clauer, un bolígraf, altres) no ens semblen adequats per transmetre als donants la gran importància del seu acte en la nostra missió de garantir sang suficient i segura a Catalunya.

I és per aquest motiu que, des de fa uns mesos, obsequiem els donants amb la "sort" dels trèvols de quatre fulles, amb sals de bany que fan possible viure moments de benestar i "salut", amb la "calma i paciència" que la pràctica de la papiroflèxia aporta segons la filosofia oriental, i amb un símbol de benvinguda, un *rangoli*, que en la cultura hindú significa benestar familiar i protecció de la llar.

Per tal d'identificar els valors i idees d'actualitat, ens vam basar en un estudi sobre tendències socials, les quals determinarien els àmbits d'interès on s'emmarquen els presents. A partir d'aquí, es va dibuixar un panell de quatre obsequis, que fan referència a: la sostenibilitat, la salut i el benestar,

l'autoproducció i la personalització.

En l'elaboració de la primera remesa d'obsequis, ha participat la cooperativa La Fageda, on treballen persones amb discapacitat psíquica o malalties mentals cròniques (com vam anunciar en el número anterior) i que comparteix amb nosaltres els valors esmentats.

ELS PETITS PRESENTS SÓN COMPATIBLES AMB LA DONACIÓ VOLUNTÀRIA



La Fageda ha participat en l'elaboració dels primers obsequis

www.donarsang.cat, el nou web per als donants

Ja està a disposició dels donants de sang una nova pàgina web, que neix per divulgar tota la informació d'interès en relació amb la donació de sang, concebuda com un acte de solidaritat i de participació ciutadana. Els principals objectius de www.donarsang.cat són aportar arguments sobre la importància social d'aquest acte i facilitar al màxim la donació a partir d'informar de les campanyes de recollida més properes a l'usuari amb un buscador per codi postal o població i la ubicació exacta mitjançant l'aplicatiu Google maps. El web també té la finalitat d'agilitzar el contacte del donant amb el Banc de Sang i Teixits a partir de vies de consulta especialitzades i l'opció d'actualitzar les dades personals mitjançant un formulari en línia.

Alguns comentaris dels nostres donants

LES SALS DE BANY, UN OBSEQUI INADEQUAT

Considero que regalar sals de bany incita al consum innecessari i irresponsable d'aigua, ja que per utilitzar-les, se'n necessiten molts litres. D'altra banda, el regal no és molt atractiu per al col·lectiu d'homes.

El millor obsequi que heu fet fins a dia d'avui ha estat la samarreta. Regalar una peça de roba sempre és útil.

Ramon Gasulla

Rebuda per correu electrònic

UN OBSEQUI EXCEPCIONAL: UNA PLANTA

Sóc un noi de 18 anys d'Igualada i acabo de donar sang. Volia felicitar-vos molt especialment pel regal que heu ofert avui als que hem anat a la unitat mòbil. Jo sempre defensaré que no s'ha de donar cap mena d'obsequi als donants, ja que personalment és un acte que em satisfà molt.

Però si se'n donen, agraeixo que siguin tan especials com el d'avui: una planta. Se m'ha il·luminat la cara quan he obert la capseta i he vist la terra i les llavors! Us animo a continuar regalant plantes, que de fet podria ser un complement de l'eslògan *Donar sang és donar vida*.

Gerard Aguilera

Rebuda per correu electrònic

CONSULTA MÈDICA

Vaig donar sang ahir. Em vaig trobar bé en tot moment fins just després de sopar. Aleshores, em va començar a fer molt mal la panxa, entre l'estómac i el melic, i em vaig marejar. Se'm va passar aixecant les cames durant una estona i bevent aigua. Pot ser a causa de la donació? Com ho podria evitar?

IG

Rebuda per correu electrònic

EXTRACTE DE LA RESPOSTA D'ATENCIÓ AL CLIENT

Un mareig que es produeix hores després d'haver donat sang, sovint està relacionat amb l'extracció, tot i que hi poden haver altres causes afegides, com el nerviosisme, la mala tolerància a pèrdues de volum, una situació d'estress, el tabac, una digestió pesada o la manca de son, per exemple. Però ens agradaria assegurar que no es tracta de res greu ni que pot repercutir negativament en la salut. Una recomanació útil seria una bona hidratació abans i després de la donació, no fumar, no beure alcohol i no menjar res molt calent. També aconsellem que no es faci esport immediatament després.

El Dia Mundial dels Donants de Sang 2010: la voluntat d'arribar als joves

El Dia Mundial del Donant de Sang se celebra el 14 de juny de cada any. L'objectiu d'aquest esdeveniment és conscienciar a nivell global de la necessitat de sang i de productes sanguinis.

El Dia Mundial del Donant de Sang és una oportunitat per reconèixer l'aportació dels donants que han donat resposta a l'increment de la demanda de donacions de sang i plasma voluntàries a nivell mundial. Avui en dia, 57 països han assolit el 100% de donació de sang voluntària. En aquest sentit, hi ha hagut un increment de 18 països des del 2002.

Sang: l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la Federació Internacional de la Creu Roja i de la Mitja Lluna Roja (FICR i MLR), la Federació Internacional d'Organitzacions de Donants de Sang (FIODS) i la Societat Internacional de Transfusió de Sang (SITS). Durant el 2009-2010, la FIODS actuarà com a agència coordinadora de la comunicació amb qualsevol agència externa.

ció Catalana de Donants de Sang, la Federació Espanyola de Donants de Sang, la Creu Roja Espanyola, el Banc de Sang i Teixits, el Ministeri de Salut i Política Social i la Generalitat de Catalunya.

L'any 2010 serà l'any dels donants joves, amb el lema: "Nova sang per al món". L'increment de la necessitat de sang s'està produint a tot arreu. La gent jove hi pot contribuir de manera important, donant sang i reclutant altres joves per tal que siguin donants.

Per tal d'aconseguir arribar als joves i sensibilitzar-los, hem estructurat la nostra estratègia en tres pilars:

L'ANY 2010 SERÀ L'ANY DELS DONANTS JOVES, AMB EL LEMA "NOVA SANG PER AL MÓN"

Des del 2004, quatre agències patrocinen el Dia Mundial del Donant de

L'acte global del 2010 se celebrarà a Barcelona. Els amfitrions seran la Federa-



Implicar els joves en la donació, un dels principals objectius del Dia Mundial del Donant de Sang

1. Activisme juvenil mitjançant la cultura, oci i valors sota el paraigua "Barcelona té sang".

El concepte de la campanya de joves apel·la a l'orgull de pertinença, es refereix al caràcter de la seva gent i els condueix a la donació de sang de forma positiva. Aquesta és una campanya adaptable tant a nivell local com internacional.

2. Divulgació científica a les escoles i universitats que inclou un projecte educatiu "Cicle de sang".

La idea és sensibilitzar i conscienciar la ciutadania sobre la donació de sang.

3. Dinamisme digital per tal de promoure la donació de sang entre els joves a través de les xarxes socials.

Les xarxes socials a internet s'estan convertint en llocs de trobades de gent. Hi ha estudis que confirmen que la població adolescent utilitza quasi el 100% d'aquest format per relacionar-se. I és per això que hem d'aprofitar aquesta realitat i promoure la donació altruista entre els joves mitjançant aquesta eina.

ES VOL PROMOURE LA DONACIÓ DELS JOVES A TRAVÉS DE LES XARXES SOCIALS

Marc Ibars i Badia
President



Dia Mundial del Donant de Sang
Barcelona 2010
Nova Sang per al Món



Federació Catalana de Donants de Sang

Els joves, protagonistes de la donació

Amb l'objectiu d'assegurar un subministrament de sang segur arreu del món s'organitzaran, durant els propers mesos, moltes activitats orientades a la gent jove. Una d'elles és la Trobada de gent jove dels països de l'Arc Mediterrani, prevista per a la propera primavera. L'objectiu d'aquest esdeveniment és promoure la donació de sang i el voluntarisme en els països de l'Arc Mediterrani, aprofitant que alguns d'ells són ciutats agermanades de Barcelona i tenen establert un vincle cultural amb la ciutat. D'altra banda, el proper 13 de juny durant tot el dia tindran lloc diverses activitats lúdiques, moltes d'elles pensades per aquest col·lectiu, com ara un concert de música.

Objectius del Dia Mundial

El projecte del Dia Mundial del Donant de Sang Barcelona 2010 estarà centrat en el voluntariat a l'àmbit de la salut. Els objectius més importants del projecte són els següents:

- Definir i sistematitzar la tasca dels voluntaris en l'atenció sanitària.
- Adoptar un sistema de treball que permeti identificar, normalitzar i quantificar les contribucions dels voluntaris.
- Conscienciar els professionals dels centres hospitalaris, socio-sanitaris i d'atenció primària sobre la importància i la necessitat del voluntariat.
- Promoure la implantació del voluntariat en nous centres sanitaris.
- Incrementar les donacions de sang del 40,5‰ al 45‰.
- Obtenir la validació del model actual de donació de sang a través de la comunitat internacional.
- Involucrar gradualment i sistemàticament la joventut, des dels 18 anys, en la donació de sang.
- Enfortir la implantació territorial de les associacions de donants de sang.

Prova pilot per al diagnòstic precoç del VIH a les oficines de farmàcia

A Catalunya, l'any 2007, el 32% de nous diagnòstics es van fer de forma tardana, quan el pacient presentava una immunosupressió severa. Aquest retard en el diagnòstic comporta: no aprofitar els avantatges del tractament antiretroviral; presentar un nombre més alt de pràctiques de risc; tenir una càrrega viral més alta i transmetre més la infecció

Una de les línies estratègiques prioritàries del Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida és fomentar la detecció precoç del VIH amb diferents actuacions per tal de disminuir el retard diagnòstic.

Una d'aquestes actuacions ha estat el desenvolupament de la prova pilot *Fes-te la prova*, duta a terme en el marc d'una col·laboració estratègica entre el Departament de Salut i el Col·legi de Farmacèutics de Barcelona.

Des de la posada en marxa d'aquesta iniciativa el 27 d'abril de 2009, hi han participat 36 farmàcies de 21 localitats de la província de Barcelona. Les dades recollides fins el 5 d'octubre de 2009, ens diuen que:

- S'han realitzat 1.153 proves, de les quals 10 d'elles han estat reactives (0,87%, 8 homes i 2 dones). 2 d'aquestes persones amb

test reactiu són novingudes (20%). En 8 dels casos, la via de transmissió ha estat la sexual (en 4 casos heterosexual, i en la resta de casos no s'especificava).

- En relació al total de les 1.153 proves realitzades, la distribució per sexe és de 822 fetes a homes (71%) i 321 a dones (29%). 115 usuaris són persones novingudes (9%), principalment llatinoamericanes.

- La mitjana d'edat dels usuaris d'aquest servei és de 34 anys.

- El motiu principal per fer-se la prova és la realització d'una pràctica sexual de risc en un 87% dels ca-

sos. D'aquests, un 71% per pràctica heterosexual, un 9% per pràctica homosexual i un 20% que no s'especifica el tipus de pràctica sexual.

En cas de voler conèixer el teu estat de salut respecte a la infecció pel VIH pots:

- Consultar amb el metge de capçalera.
- Adreçar-te a les oficines

de farmàcia que realitzen el test ràpid. Trobareu les adreces al web farmaceuticonline.com o al web del Departament de Salut.

- Adreçar-te a un dels centres alternatius de determinació serològica del VIH, que també trobareu al web del Departament de Salut.

- Trucar al telèfon de la SIDA: 900 212 222

Els farmacèutics i les oficines de farmàcia poden constituir un recurs complementari molt valuós per augmentar la cobertura del cribratge de la infecció pel VIH en població de risc. Els usuaris que n'han rebut el servei n'han destacat la seva accessibilitat, celeritat i confidencialitat, així com aquells aspectes referits a l'acomboiament psicològic del resultat.

El Banc de Sang i Teixits vol remarcar que la donació de sang no és un mètode adequat per conèixer l'estat de salut o fer-se unes anàlisis de sang.

Per evitar transmissions, els bancs de sang practiquem anàlisis molt sensibles per detectar la presència de patògens. Però no sempre les anàlisis que realitzem poden detectar-los. Per això, és MOLT IMPORTANT que les persones que han tingut pràctiques de risc NO DONIN SANG.



Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable

PAAS

Més de 50 activitats en quatre àmbits: educatiu, sanitari, comunitari i laboral.

Entre elles:

- ✓ Revisió gratuïta de les programacions de menús escolars.
- ✓ Promoció de l'ús de les escales.
- ✓ Projecte AMED de restaurants promotors d'alimentació mediterrània.

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Per a més informació:

 www.gencat.cat/salut

Travessa per la Vall de Gerber i el Circ de Colomers

Quatre amics decidim evadir-nos fent una ruta per alguns dels paratges més bells dels Pirineus. Durant tres dies, transitarem per la zona perifèrica del Parc Nacional d'Aigüestortes i l'Estany de Sant Maurici

Els remuntadors de la cota 1900 de l'estació de Vaquèira-Beret són el punt d'inici del nostre recorregut. Carreguem les motxilles amb el menjar,

la roba i el sac de dormir per als tres dies que tenim previst caminar i iniciem, ja a mitja tarda i amb força ànims, la nostra travessa.

Primera etapa
Estem a 1.920 m d'alçada i comencem a ascendir en direcció S per la vall penjadada de Gerber. Travessem un petit bosc i un parell

de petits llacs i arribem a l'estany Gerber (2.165 m), molt gran i ideal per a una excursió familiar. Continuarem ascendint en direcció SW i sempre atents a seguir les fites, les petites acumulacions de pedres en forma piramidal que s'utilitzen per indicar la direcció correcta a seguir quan el camí no és tan fressat.

A continuació deixarem a l'esquerra del camí els estanys Llong i Redó per arribar a la part alta de la vall, on trobarem el refugi Gerber. Situat dalt d'una petita penya granítica a 2.478 m, serà el marc incomparable on passarem la nostra primera nit.

Segona etapa

El cel completament ras ens anima a començar la que serà l'etapa més llarga amb optimisme. Després de vorejar per la riba S l'Estany Negre, ascendim en direcció SW a l'ampli pas del Còth der Lac Glaçat (2.588 m), amb unes vistes magnífiques del Lac Glaçat. Després seguim fins al petit refugi guardat de Saboredo, situat a 2.298 m i a poc més de 2h de marxa des de Gerber.

Amb les forces recuperades després de descansar i menjar, sortim cap al NW en constant i cada cop més exigent pujada a buscar el Còth deth Tuc Gran de Sendrosa (2.451 m), el coll que ens permetrà passar del Circ de Saboredo al Circ de Colomers.

Els circs d'origen glacial com aquest amaguen una gran quantitat de llacs que es van formar a les excavacions rocoses que van quedar al descobert quan van desaparèixer els glacials de l'era quaternària.

En el descens anem a buscar el Lac Clòto de Baish

(2.142 m) amb la seva illa al mig, per a continuació pujar cap al Lac Long i a l'Estanh des Cabidornats, en unes 2h 30' de marxa després d'haver sortit de Saboredo. Aquí pots aturar-te per dinar. Un cop fet el merescut descans reprenem la ruta i ens dirigim al Còth de Pòdo (2.607 m), el punt culminant de la nostra ruta. Ens trobem en ple cor del Circ de Colomers, sens dubte, una de les zones lacustres més extenses i impressionants dels Pirineus. Per avui ja ho hem vist tot. I com que aviat es farà fosc el millor que podem fer és baixar fins al Lac Obago (2.233 m) on hi ha un petit refugi amb llar de foc.

Tercera etapa

De nou el temps ens acompanya. Sortim bordejant el Lac Obago fins al seu extrem S per començar l'ascensió en ziga-zaga i direcció SE del Pòrt de Ratera de Colomers (2.572 m). Quan

arribem al port girem direcció NE pel GR 211-4 que ens durà de nou al refugi de Saboredo, on ja vam estar el dia anterior. Per acabar la ruta, només ens queda desfer el camí que vam seguir el primer dia i tornar pel Còth der Lac Glaçat i la Vall de Gerber.

Com sempre que tenim l'oportunitat de realitzar una travessa, retornem amb la satisfacció d'haver pogut gaudir d'un contacte intens amb la natura i haver enfortit els nostres lligams de respecte, convivència i amistat que ens ajuden a créixer com a persones.

DURANT AQUESTA TRAVESSA DE TRES DIES PASSES PER DIVERSOS LLACS

Fitxa tècnica

Situació: Pallars Sobirà i Vall d'Aran (Lleida).

Dificultat: mitja-alta.

Allotjaments:

Refugi Gerber (2.478 m): refugi prefabricat propietat de la UEC. Lliure. Bon estat. 8 lliteres dobles amb matalassos i flassades. Cadires, taula, lloc per cuinar, farmaciola, emissora d'emergència.

Refugi del Lac Obago (2.233 m): lliure. 14 places sense matalassos. Taula i llar de foc.

Refugi de Saboredo (2.010 m): 18 places amb matalassos i flassades. Servei de menjar i begudes. Informació i reserves: 973 25 24 63.

Refugi de Colomers II (2.130 m): Habitacions col·lectives, 40 places. Servei de menjar i begudes. Informació i reserves: 973 64 05 92.

Refugi de Colomers I (2.138 m): entra en funcionament en absència del guarda de Colomers II. 30 places amb matalassos, taula i bancs.

Com arribar-hi: Per la carretera C-28, a meitat de camí entre el Port de la Bonaigua i l'ermita de la Mare de Déu de les Ares.

Cartografia: Vall de Boí. Mapa excursionista. Editorial Alpina. Escala 1: 25.000



La ruta per la Vall de Gerber i el circ de Colomers transcorre per les comarques del Pallars Sobirà i la Vall d'Aran

ÀLEX ROVIRA. ESCRIPTOR



“Donar sang no té preu”

Àlex Rovira és un dels grans pensadors d'aquest segle. Escriptor, conferenciant i consultor, ja té sis llibres a les seves esquenes, entre els quals cal destacar *La Bona Vida*. Mentre busca la recepta de la felicitat, ens explica com d'important pot ser un acte com la donació de sang

Com és que els seus llibres traspassen fronteres?

Sempre intento fer senzilles les coses que de vegades es presenten com a complexes o barroques. Quan he d'impartir una conferència, o escriure un article, un llibre o un assaig, procuro imaginar que estic parlant amb un amic o amb el veí que em trobo al replà de casa.

En alguna ocasió, vostè ha dit que no es considera un escriptor. Per què no?

Perquè entenc la novel·la com l'obra escrita per mestres de la literatura que m'han impactat. Jo puc fer assajos, contes, articles... però, per a mi, el concepte d'escriptor va molt més enllà: és aquella persona que ha esdevingut un referent.

El seu últim llibre és *La Bona Vida*. Com la defineix?

Com una actitud, una ma-

nera d'estar davant de tu mateix, davant de l'altre i davant de la pròpia vida. És una postura existencial que consisteix a fer bona la vida quan no ho és tant.

“LA SANG QUE DONES POT TRADUIR-SE EN EXPERIÈNCIES POSITIVES PER ALS ALTRES”

És difícil ser feliç en una societat com l'actual?

No és difícil, però vivim en un moment de molta confusió. Hi ha dos tipus de persones: les que es passen la vida buscant la felicitat i intentant trobar-la en les coses. I les que es dediquen a crear-la. Les primeres la busquen en el tenir, i les segones són felices i fan feliços als altres en el ser. Actualment, molta gent existeix, però poca viu de veritat.

M'imagino que no és fàcil escollir, però, quin llibre em recomanaria?

Buf, n'hi ha molts! Depèn de les preferències que tinguis. Si t'agrada la poesia, et

recomanaria l'obra de Machado, de Juan Ramón Jiménez, Pedro Salinas o Miquel Martí i Pol. Si prefereixes l'assaig, et diria Viktor Frankl. Però n'hi ha molts. Sort que tenim els llibres i la música! Gràcies a la paraula seguim vius.

A part de la lectura i la música, quines són les seves passions?

M'agrada passejar i perdre'm pel Montseny o per algun indret de la Costa

Brava. M'encanta Catalunya en general, sóc un enamorat d'aquest país. També procuro nedar cada dia una horeta, perquè m'ajuda a cuidar-me. I, sobretot, gaudeixo de la companyia dels meus fills i dels meus amics.

Què canviaria del món?

No hem de canviar res del món, sinó que ens hem de canviar a nosaltres mateixos. Si cada persona intentés fer les coses bé, sense fer mal als altres, amb una consciència més ecològica i solidària, i actués amb optimisme, coratge, humilitat, amor i voluntat de cooperació, instantàniament el món seria un altre. Per tant, no em qüestiono canviar-lo, sinó treballar-me a mi mateix.

Vostè és utòpic?

Sí, perquè si renunciem a la utopia estem perduts. De fet, si hem arribat fins on hem arribat ha estat gràcies als utòpics pràctics, a gent que tenia grans ideals i va deixar-s'hi la pell per encarnar-los. Si no hagués estat per ells, ara no tindriem ni llum que ens il·luminés, ni medicina que ens curés, ni llibres que ens guarissin i ni consciència que ens permetés tirar endavant.

Què diria a la gent que dona sang?

Que estan donant vida, literalment. Es crea una xarxa on tot és absolutament sistèmic. Per tant, vés a saber si la sang que has donat es tradueix en infinitat d'experiències positives per a d'altres persones.

I a la que no en dona?

Que prenguin consciència, perquè potser algun dia en necessitaran. A més, es regenera molt ràpidament. De tant en tant és un exercici útil, i quan et treuen l'agulla i et donen el refrigeri i sents bé. No costa res fer un acte com aquest.

Digu'ns una frase perquè la gent s'animi a donar sang.

No som conscients del valor que té la vida fins que la perdem o està en risc. Estar vius, que la sang ens alimenti, ens nodreixi i faci que tot funcioni, per a nosaltres és obvi. Però per a d'altres persones pot ser un tresor extraordinari, quelcom que no té preu.

On podeu donar sang?

Barcelona. Vall d'Hebron
Passeig Vall d'Hebron, 119-129
08035 Barcelona
Tel. 93 274 90 25

Barcelona. Sant Pau
Sant Antoni Maria Claret, 167
08025 Barcelona
Tel. 93 291 92 18

Barcelona. Clínic
Villarroel, 170, esc. 1, 1r pis
08036 Barcelona
Tel. 93 227 54 00 (ext. 2090)

Badalona. Germans Trias i Pujol
Carretera del Canyet, s/n
08916 Badalona
Tel. 93 497 88 25

L'Hospitalet de Llobregat. Bellvitge
Feixa Llarga s/n
08907 L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 93 260 75 19

L'Hospitalet de Llobregat. Hospital General
Av. Josep Molins, 29-41
08906 L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 93 440 75 00

Manresa. Fundació Althaia
Dr. Joan Soler, s/n
08240 Manresa
Tel. 93 874 51 51

Terrassa. Mútua de Terrassa
Plaça del Doctor Robert, 5
08221 Terrassa
Tel. 93 736 50 50

Girona. Dr. Josep Trueta
Carretera de França, s/n
17007 Girona
Tel. 972 22 67 02

Lleida. Arnau de Vilanova
Av. Alcalde Rovira Roure, 80
25198 Lleida
Tel. 973 70 53 37

Tarragona. Joan XXIII
Dr. Mallafré i Guasch, 4
43007 Tarragona
Tel. 977 24 23 34

Tortosa. Verge de la Cinta
Carrer de les Esplanetes, s/n
43500 Tortosa
Tel. 977 51 91 37

Reus. Sant Joan
Carrer Sant Joan, s/n
43201 Reus
Tel. 977 31 03 00 (ext. 5227)

Granollers. Hospital General
Av. Francesc Ribas, s/n
08400 Granollers
Tel. 938 42 50 00 (ext. 2830)

Sant Pere de Ribes. Hospital Sant Camil
Ronda Sant Camil
08810 Sant Pere de Ribes
Te. 93 896 00 25

Esplugues de Llobregat. Sant Joan de Déu
Passeig Sant Joan de Déu, 2
08950 Esplugues de Llobregat
Tel. 93 253 21 00

Sant Cugat del Vallès. Hospital General de Catalunya
Carrer Pedro i Pons, 1
08195 Sant Cugat del Vallès
Tel. 902 53 33 33



BANC DE SANG
I TEIXITS



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Més informació a: www.donarsang.cat