

HOMENAJE

número 10



apsuria *Personas con el alma
muy grande*

editorial

¡Bienvenido OCTUBRE!

Octubre llega, como cada año, con ese aire de comienzo que nos renueva por dentro. Se abren las puertas de un nuevo curso, y con ellas, se abre también un espacio de posibilidades, de retos, de ilusiones y, sobre todo, de compromiso.

No es un comienzo más. Cada inicio de curso es una oportunidad para reinventarnos, para seguir creciendo, para fortalecer nuestros valores y para recordar por qué hacemos lo que hacemos. Y este año, además, tiene un matiz especial: celebramos el número 10 de nuestra revista *HOMENAJE*, una publicación que nació con la voluntad de dar visibilidad, de reconocer, de contar y de emocionar. Diez números que recogen la esencia de APSURIA, sus historias, sus protagonistas, sus avances y sus sueños.

En un mundo que cambia a un ritmo vertiginoso y donde a veces parece que se pierde lo esencial, en APSURIA seguimos apostando por lo humano, por la cercanía, por el acompañamiento personalizado, por la inclusión real y por una educación que abra puertas y derribe barreras.

Nuestros objetivos para este curso no son pocos: queremos seguir avanzando en innovación educativa, mejorar nuestras infraestructuras, reforzar nuestros programas, abrir nuevas líneas de colaboración y, sobre todo, mantener viva la llama de nuestra misión.













Pero más allá de los planes y las metas, lo que verdaderamente nos mueve es la certeza de que cada gesto cuenta. Que cada pequeño logro es, en realidad, una gran victoria. Que el trabajo bien hecho, aunque a veces no se vea de inmediato, deja huella. Y que el impacto que generamos en las personas es el mejor indicador del camino que estamos recorriendo.

Por eso, al dar la bienvenida a este nuevo curso, no solo abrimos las puertas del centro. Abrimos también los brazos a un futuro que queremos construir juntos. Con alegría. Con esperanza. Con esa energía que nace cuando se trabaja desde el corazón.

Gracias por formar parte de esta historia. Gracias por creer. Gracias por sumar. Y gracias, sobre todo, por seguir soñando con nosotros.

APSURIA. Personas con el alma muy grande.

sumario

inspiración ¡¡¡Mirando al futuro!!!		4
personas 14 preguntas a María Gaona		5
noticias APSURIA en actividad		9
voluntariados ¡¡¡Venid a visitarnos!!!		26
la columna de Fer trabajo, trabajo y trabajo		29
asociación el cole		31
fundación la residencia		35
conocimiento en profundidad		39
sabías qué? curiosidades		44
marcas... ...con el alma muy grande		46
enigma ¿Que será, qué será?		49
reflexión algo que nos hará pensar		51

inspiración



!!!Mirando al futuro!!!

Parece que casi siempre que hablamos del futuro, un halo negativo nos envuelve. "A saber que nos deparará", "Cualquier tiempo pasado fue mejor", "No tiene buena pinta". Pero basta con mirar su cara para entender que el futuro no debe asustarnos.

Su futuro es de esperanza, es de ilusión, es de oportunidades y por eso quiere decirnos que "lo mejor está por venir".

Mirar al futuro con optimismo es un acto de valentía, y esta sonrisa es nuestro recordatorio de que el porvenir se puede llenar de luz. Solo tenemos que atrevernos a mirarlo... y a seguir caminando hacia él.

personas



“AYUDA MUY, PERO QUE MUY DESINTERESADA”

En este número nos ha visitado María Gaona. A María la conocimos desde Instagram porque por ella misma siempre posteaba nuestros eventos y publicaciones, bajo su plataforma @vecinoslamoraleja. ¡Y no nos conocíamos! Cuando lo hicimos, nos dimos cuenta que María es una de esas personas que hace las cosas sin pedir nada a cambio, es una de esas personas que si te puede ayudar lo hace, y es una de esas personas que todos deberíamos llevar en nuestro corazón, por su solidaridad, empatía y ganas de colaborar.

Lo que es difícil de explicar es de donde saca tiempo para todo. Ejecutiva TOP de una multinacional americana, compagina este trabajo con la labor de difusión de todo lo que pasa en Alcobendas, La Moraleja, El Soto, El Encinar. Si quieres saber que está pasando en esta zona de Madrid, lo mejor es visitar su Instagram. Y además, ¡saca tiempo para ayudar a APSURIA! [María, muchas gracias, ¡ERES UNA PERSONA CON EL ALMA MUY GRANDE!](#)

personas



1.- **Hola María, cuéntanos un poco sobre ti para que nuestros lectores te conozcan un poco mejor.**

¡Hola! Soy María, una persona muy inquieta, apasionada por la comunicación y por los proyectos que tienen un impacto real en la vida de las personas. Siempre me ha gustado combinar mi trabajo con causas sociales, porque creo que todos tenemos algo que aportar para construir

una sociedad más empática y justa.

2.- **¿Cómo eres capaz de compaginar actividades tan diferentes y a la vez tan motivadoras?**

Creo que la clave está en la organización y en tener claro el propósito. Cuando haces cosas que te apasionan y que aportan valor, encuentras la energía y el tiempo. Para mí, cada proyecto es una oportunidad para aprender y para crecer, así que intento disfrutar de todo lo que hago.

3.- **¿Cómo conociste a APSURIA?**

Conocí a APSURIA a través de una amiga que me habló con muchísimo cariño del trabajo y la labor que hacían con personas con discapacidad severa. Me despertó tanta curiosidad que quise saber más, y cuando visité el centro y conocí a su equipo, supe que quería implicarme.

4.- **¿Qué fue lo que más te llamó la atención?**

Sin duda, la calidez humana y el concepto familia. Desde el primer momento sentí que APSURIA no es solo una entidad, sino una gran familia. Me impresionó el cariño con el que se trata a cada persona, la dedicación del equipo y la alegría que se respira en cada rincón.

5.- **¿Qué te motivó a implicarte en la difusión de nuestra labor?**

Siento que todos tenemos la responsabilidad de poner un granito de arena y trato de ayudar desde lo que sé hacer: comunicar, conectar a persona y dar difusión. Hay historias preciosas detrás de cada usuario y profesional de APSURIA, y merecen ser contadas. Difundir su labor es una forma de darles voz y de sensibilizar a la sociedad.

personas

6.- Desde tu experiencia, ¿qué crees que distingue a APSURIA de otras entidades sociales?

Su cercanía y autenticidad. En APSURIA todo se hace desde el corazón, sin perder la profesionalidad. Es un lugar donde la discapacidad no define a las personas, sino que se reconoce su valor, su capacidad de amar y de transmitir. Es una asociación que nació con el alma de ayudar y así continua.

7.- Según tu punto de vista, ¿qué papel juega la comunicación a la hora de dar visibilidad a las personas con discapacidades?

Es fundamental. La comunicación puede romper barreras, cambiar mentalidades y generar empatía. Cuanto más mostramos la realidad de las personas con discapacidad severa, más entendemos que todos formamos parte de una misma sociedad diversa.

8.- ¿Cuál dirías que es la clave para que un mensaje solidario llegue y emocione al público?

La autenticidad. Cuando un mensaje es sincero y refleja la verdad de las personas, conecta. No hace falta adornar ni dramatizar; basta con contar las cosas desde el corazón. La emoción llega sola cuando hay verdad detrás. La solidaridad debe ser pura y siempre nace de una esencia de transformar la vida de otros.

9.- ¿Has notado algún cambio en la percepción de la sociedad hacia la discapacidad gracias a campañas o acciones de difusión?

Sí, poco a poco veo más conciencia y sensibilidad. Cada vez se habla más de inclusión y accesibilidad, y eso es un gran paso. Pero todavía queda camino por recorrer, especialmente en la visibilidad de las personas con discapacidad más severa.

10.- ¿Qué está significando para ti colaborar con APSURIA como altavoz de su labor?

Está siendo una experiencia muy enriquecedora a nivel personal y profesional. Me ha permitido conocer a personas que enseñan a valorar lo esencial, y un equipo que trabaja con un compromiso admirable.

personas

11.- Desde tu visión, ¿qué necesita APSURIA para seguir creciendo y llegando a más gente?

Seguir comunicando, abriendo puertas y buscando alianzas. A veces, con más apoyo institucional y mediático, se podrían hacer cosas aún más grandes. Pero lo más importante es no perder su esencia: esa humanidad que la distingue.

12.- ¿Cómo valoras el esfuerzo de APSURIA por dar visibilidad a la discapacidad severa y grave?

Lo valoro muchísimo. Es un trabajo que requiere constancia, sensibilidad y valentía. Dar visibilidad a realidades tan delicadas no es fácil, pero APSURIA lo hace con respeto, con ternura y con un enfoque muy humano.

13.- ¿Qué mensaje te gustaría transmitir a quienes aún no conocen a APSURIA?

Les diría que se acerquen, que conozcan su labor y a las personas que forman parte de ella. Descubrirán un mundo lleno de amor, entrega y esperanza. APSURIA te cambia la mirada y te enseña a valorar lo realmente importante.

14.- El lema de APSURIA es "Personas con el alma muy grande", ¿qué te sugiere?

Me parece un lema precioso, porque resume a la perfección lo que se vive allí. Las personas de APSURIA tienen el alma tan grande que contagian alegría, ternura y fortaleza. Es un recordatorio de que la grandeza está en el corazón, no en las limitaciones.

noticias



noticias

El pasado mes de Julio, inauguramos el [JARDÍN de los SENTIDOS](#).

El [JARDÍN de los SENTIDOS](#) nace del profundo deseo de regalar un espacio seguro, libre de barreras, donde cada persona pueda sentir, respirar, tocar, ver, oler, descubrir... y relajarse.

Un lugar para reconectar con la tierra, con uno mismo y con los demás.

Un rincón que nos recuerda que, a veces, el mayor lujo es detenerse, escuchar, respirar profundo, tocar, sentir y conectar con la naturaleza.

Un espacio de conexión, pero a la vez de desconexión.



Porque en este [JARDÍN](#) están presentes los 5 sentidos

El [oído](#), que vibra con el murmullo del agua, el sonido de las cañas al moverse, el canto de los pájaros, el crujir de las hojas.

La [vista](#), que se llena de colores, de movimiento, de belleza natural.

El [tacto](#), que se despierta al rozar cada hoja con diferentes texturas, al tocar la corteza de un árbol o al sentir el agua entre los dedos.

El [olfato](#), que se embriaga con los aromas de nuestras plantas y árboles aromáticos.

El [gusto](#), que se alegra con los frutos comestibles que poco a poco nos regalará este espacio.

noticias

En el centro del **JARDÍN** hay **una encina** que es una alegoría y un símbolo como homenaje a nuestra historia y a todas las personas que han recorrido un pedacito de su vida junto con nosotros.

Esta **encina** con su robustez y longevidad representa la fortaleza interior, la resistencia ante la adversidad y la capacidad de permanecer firme ante los desafíos de la vida, un símbolo de resiliencia.

La encina es memoria viva, es presencia silenciosa, es raíz y abrigo, un símbolo profundo para todos los que formamos **APSURIA**.

Y para cerrar el círculo del alma, una figura muy especial, **la Virgen de Lourdes**, protectora de los enfermos y a la que desde **APSURIA** peregrinamos cada año a visitar y agradecer su inestimable cuidado y protección

Hoy se quedará para siempre con nosotros para protegernos, para guiarnos y para apoyarnos en momentos de flaqueza.

Este **JARDÍN** es un regalo.

Pero sobre todo, es una promesa.

Una promesa de seguir creciendo, de seguir soñando y de seguir construyendo espacios de vida para quienes más lo merecen.

Una promesa de vida para sentir y disfrutar



noticias



noticias



Este **JARDÍN de los SENTIDOS** es un lugar fértil donde cada persona florece a su manera



noticias



noticias

El 22 de Septiembre, tuvimos el honor de recibir a [D. Valentín Díez Morodo](#), [Presidente de la Fundación Nemesio Díez](#).

Su visita tenía como objetivo conocer de primera mano como había sido la transformación de [APSURIA](#) con la reforma integral proyectada y desarrollada por su Fundación.



Os dejamos un extracto del discurso de bienvenida de Nuria López a tan reseñable figura.

“Su presencia aquí no solo nos llena de alegría, sino que representa un fuerte impulso para seguir trabajando con la misma ilusión y entrega que nos ha traído hasta este momento.

Queremos darle la bienvenida con el corazón abierto, y compartir con usted lo que somos, lo que hacemos y, sobre todo, lo que soñamos.

noticias

Permítame que haga un paralelismo entre dos personas que nos entregaron su legado para que lo continuáramos las siguientes generaciones. Hoy queremos rendir un pequeño homenaje a dos hombres cuya huella trasciende más allá de su quehacer: [su padre, Don Nemesio Díez Riega, y el fundador de APSURIA, mi padre, Fernando López.](#)

Dos nombres, dos historias, y un mismo espíritu.

Pertenecen a esa clase de hombres que han cambiado su mundo para siempre porque [no se conformaron con lo que hallaron a su paso](#), ni se dieron por vencidos al primer revés.

Su [afán de superación, su sentido de la responsabilidad, su amistad, su empatía, su amor por la familia...](#) los llevó a lugares insospechados, a construir desde la nada y a abrir caminos donde antes no los había.

Gracias a ese legado, hoy estamos aquí.



noticias

Y gracias a su fundación, [la Fundación Nemesio Díez](#), hemos podido hacer realidad un sueño que por nosotros mismos hubiera sido imposible hacerlo. Ese sueño es la [reforma integral de nuestras instalaciones](#), que no solo mejora los espacios donde atendemos a nuestros chicos, sino que optimiza su uso, multiplica su funcionalidad, y nos abre nuevas oportunidades de crecimiento, sostenibilidad y comercialización de servicios. Este proyecto no es solo una mejora técnica o estética. Es una declaración de intenciones.

Es decirle al mundo que [la discapacidad no limita los derechos, ni las posibilidades, ni el valor de una persona](#).

Y que en APSURIA seguimos firmes en nuestra [misión de ofrecer una atención integral, de calidad y centrada en la persona](#), y en nuestra [visión de construir una sociedad más justa, inclusiva y accesible para todos](#).

Nada de esto sería posible sin amigos como ustedes.

Su apoyo no es solo económico. Es humano. Es verdadero. Es profundamente transformador”



noticias



noticias



noticias

El 25 de Septiembre celebramos el [III COCTEL BENEFICO](#) en los jardines cedidos solidariamente por [HERBERT SMITH FREEHILLS KRAMER](#).



En el evento tuvimos récord de asistencia, récord de marcas que colaboraron con APSURIA para que el Cóctel fuera un auténtico éxito y récord de regalos por valor de 20.000 euros que sorteamos en la rifa solidaria.

A todos vosotros, que sois parte fundamental de esta gran familia, queremos daros las gracias desde el corazón. Por estar, por apoyar, por ayudar, por colaborar, por creer en nosotros y, sobre todo, por creer en ellos.

De parte de nuestros alumnos y residentes, ¡un millón de gracias por todo vuestro cariño y solidaridad!

noticias



noticias



noticias



SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**

Creación de una Lavandería en APSURIA: Autonomía, Inclusión y Sostenibilidad

La Fundación APSURIA inicia en este 2025, una nueva fase de mejora en su Residencia para personas con discapacidad múltiple severa, con la **creación de una lavandería propia totalmente adaptada y sostenible**.

Este proyecto, financiado por la **Comunidad de Madrid**, forma parte del programa de adecuación y modernización de las instalaciones iniciado en 2024, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida, la seguridad y el bienestar de los residentes.

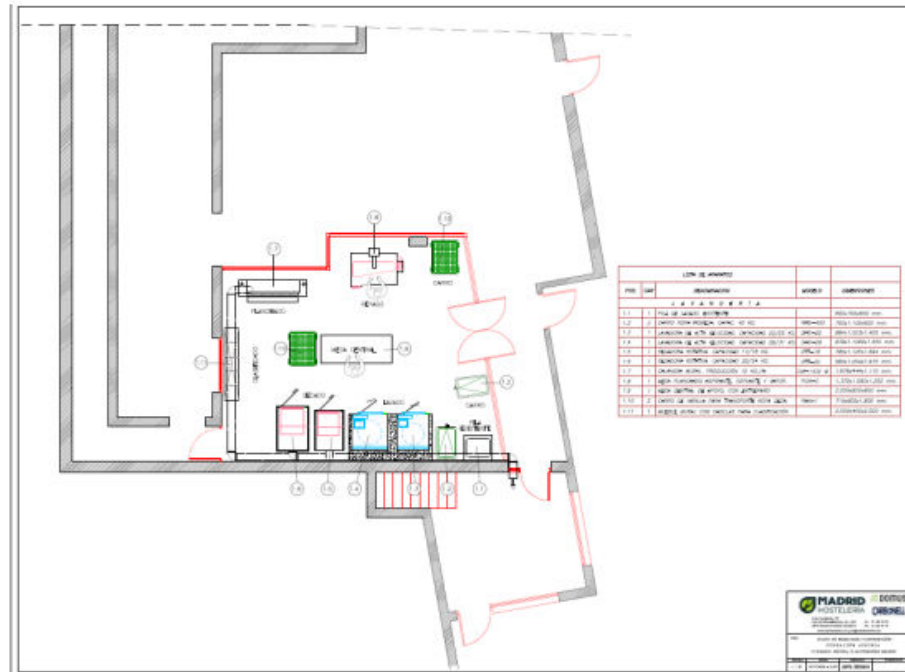
La lavandería contará con equipamiento profesional de alta eficiencia energética — lavadoras, secadoras, calandra mural etc...—, diseñado para optimizar el consumo de agua y electricidad, reducir el impacto ambiental y garantizar la máxima higiene en el tratamiento de la ropa.

La internalización del servicio supondrá también un ahorro estimado de 45.000 euros anuales, recursos que podrán destinarse a programas de atención directa a las personas con discapacidad.

noticias

Con esta nueva actuación, APSURIA avanza en su compromiso con la sostenibilidad, la eficiencia energética y la atención centrada en la persona, creando entornos accesibles, dignos y llenos de oportunidades para quienes más lo necesitan.

A continuación, se muestra el plano de distribución y mobiliario previsto para la lavandería, ubicada en la planta baja de la Residencia APSURIA:



voluntariados



voluntariados



JULIO 2025

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

	1	2	3	4	5	6
				FUNDACION TELEFONICA	PARROQUIA LA MORALEJA	
7 VOLUNTARIADO PERSONAL	8	9	10	11	12	13
14	VOLUNTARIADO PERSONAL	16	17	18	PARROQUIA LA MORALEJA	20
21	22	SANTANDER AUDITORIA	24	25	26	27
28	29	30	31			

voluntariados



SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6 PARROQUIA LA MORALEJA	7
8	9 VOLUNTARIADO PERSONAL	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 PARROQUIA LA MORALEJA	21
22	23	24	25	26 FUNDACION TELEFONICA	27	28 VOLUNTARIADO PERSONAL
29 SCHREIBER FOODS	30 SCHREIBER FOODS					



la columna de Fer

La columna de Fer

Cuando nacemos nuestras articulaciones son frágiles, hasta que empezamos a coger artículos o juguetes que nos ayudan a la movilidad. Hasta que los músculos se ponen mas fuertes y se adaptan y cogen fuerza para poder manejarse por si mismos. Pero cuando hay alteración o discapacidad, los nervios se ven afectados y no funcionan. Se produce una adaptación para conseguir o mejorar el movimiento, pero para eso tenemos que trabajar mucho mas que una persona sin discapacidad.

Por ejemplo mi situación: poco a poco me he dado cuenta de que puedo hacer cosas que pensaba que para mi eran imposibles, ahora yo pienso igual que todos los profesionales, que si que puedo. Todas las recomendaciones que me han dado al principio, pensaba que no iban a funcionar y con el paso del tiempo me he dado cuenta de que me han ayudado mucho.

Tampoco pensaba que podría escribir con las manos y poco a poco, año a año, ahora lo voy haciendo cada vez mejor. Claro, que para conseguir esto uno tiene que trabajar en solitario todos los días y también tiene que dejarse aconsejar por los maestros, terapeutas, etc.

Con todos los ejercicios y la fuerza de voluntad que he puesto, he conseguido que mis articulaciones fueran avanzando y he ganado fuerza, coordinación, destreza,... para el día de mañana hacer cosas que no me esperabas y ser útil.



!!!Aquí estoy yo, intentándolo y consiguiéndolo!!!

asociación



asociación

El pasado 29 de Septiembre, la multinacional americana [SCHREIBER FOODS](#), líder en la producción de queso crema, queso natural, queso procesado, yogures y bebidas, y dentro de su programa solidario "[Doing Good Through Food](#)", realizó un voluntariado en el Colegio de Educación Especial de APSURIA.

El objetivo era facilitar la comprensión del proceso de elaboración del yogur, mediante una experiencia adaptada, inclusiva y participativa que estimula los sentidos y promueve el aprendizaje lúdico.



asociación

El **planteamiento** fue el siguiente:

- Crear un diseño para distintos niveles cognitivos y tipos de discapacidad.
- Proveer de materiales visuales, táctiles y gustativos.
- Participar activamente: de la leche al yogur
- Pictogramas, fotos reales, colores vivos.
- Actividades táctiles: tocar ingredientes, decorar envases, mezclar frutas.
- Tareas concretas: elegir sabores, colocar pegatinas.
- Refuerzo positivo: elogios, diplomas, mostrar creaciones.



“DE LA GRANJA AL ENVASADO”

asociación

Nuestros alumnos se lo pasaron en grande con el proceso de elaboración del yogur, con los voluntarios y voluntarias que estuvieron constantemente con ellos, con sus disfraces de operarios, manchándose las manos y haciendo nuevos amigos.

Desde aquí, queremos agradecer a [SCHREIBER FOODS](#) y sus [voluntari@s](#), la experiencia inolvidable que tuvieron los peques de poder fabricar un yogur a gusto del consumidor.

Gracias Yolanda, Laura, Yitzely y María por vuestra involucración, cariño y solidaridad con APSURIA!!!



“Personas con el alma muy grande”

fundación



fundación

Al igual que en el cole, [SCHREIBER FOODS](#), realizó 3 voluntariados los días 29 y 30 de Septiembre y el 3 de Octubre en el Centro de Día de APSURIA.

Los objetivo y planteamientos fueron los mismos que en el Cole, pero los resultados fueron distintos dependiendo de las elecciones de nuestros chicos.



fundación



fundación



SCHREIBER FOODS,
"PERSONAS CON EL ALMA MUY GRANDE!!!"



LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR DE LAS MEDICINAS

La **anuria** no es una enfermedad en sí misma, sino un aviso de que algo grave está ocurriendo en el organismo. Detectarla a tiempo y actuar con rapidez puede marcar la diferencia.

En **APSURIA**, donde la salud y el bienestar de las personas con discapacidad son prioridad, la prevención, la observación y la atención personalizada son las mejores herramientas para garantizar una vida más saludable y plena.

Este artículo nos puede ayudar a entender un poco más esta enfermedad.

[¡Aprendamos junt@s!](#)

conocimiento

¿Qué es la anuria?

La anuria es la ausencia de producción de orina. Normalmente, los riñones filtran los desechos de la sangre y producen orina, que luego se excreta del cuerpo. Cuando alguien tiene anuria, produce menos de 50 mililitros de orina al día. Esto es significativamente menos que la producción normal de orina de aproximadamente 800 a 2000 mililitros por día.

La anuria y su impacto en personas con discapacidades

Aunque puede presentarse en cualquier persona, las personas con discapacidad — especialmente aquellas con movilidad reducida, enfermedades neurológicas o tratamientos prolongados— pueden tener mayor riesgo de desarrollarla.

¿Por qué aparece en personas con discapacidades?

Hay diferentes aspectos que favorecen su aparición

Movilidad reducida y postración prolongada

La falta de movimiento dificulta la circulación y puede provocar retención urinaria o infecciones que afecten a los riñones.

Trastornos neurológicos

Las lesiones cerebrales o medulares pueden alterar el control del vaciado de la vejiga, favoreciendo la acumulación de orina y el daño renal.

Uso prolongado de medicación

Algunos medicamentos empleados de forma habitual (antiinflamatorios, antibióticos o antiepilépticos) pueden tener efectos secundarios sobre la función renal.

Causas de la anuria

Existen diversas afecciones que pueden provocar anuria, entre ellas:

Lesión renal aguda (LRA)

La lesión renal aguda es una pérdida repentina de la función renal. Puede ser consecuencia de una insuficiencia renal grave, deshidratación, pérdida de sangre o daño por ciertos medicamentos. La IRA es una de las causas más comunes de anuria.

Enfermedad renal crónica (ERC)

La enfermedad renal crónica es una pérdida gradual de la función renal con el paso del tiempo. Puede acabar provocando anuria si los riñones sufren daños graves.

conocimiento

Obstrucciones

Las obstrucciones en las vías urinarias, como cálculos renales o tumores, pueden impedir la excreción de orina, lo que provoca anuria. Estas obstrucciones pueden ocurrir en los riñones, los uréteres, la vejiga o la uretra.

Infecciones severas

Las infecciones graves, como la sepsis, pueden causar inflamación generalizada y daño a los riñones, lo que resulta en anuria.

Insuficiencia Cardíaca

La insuficiencia cardíaca puede reducir el flujo sanguíneo a los riñones, perjudicando su capacidad para filtrar desechos y producir orina.

Medicamentos

Ciertos medicamentos, especialmente aquellos que afectan la función renal, pueden provocar anuria. Entre ellos se encuentran algunos antibióticos, fármacos de quimioterapia y antiinflamatorios no esteroides (AINE).

Síntomas de la anuria

Reconocer los síntomas de la anuria es fundamental para el diagnóstico y el tratamiento tempranos.

Los síntomas pueden incluir:

Poca o ninguna producción de orina

Hinchazón en las piernas, tobillos o pies debido a retención de líquidos.

Fatiga y debilidad

Dificultad para respirar

Náuseas y vómitos

Confusión o disminución del estado de alerta

Diagnóstico de la anuria

El diagnóstico de la anuria implica varios pasos.

Historial médico y examen físico

Un proveedor de atención médica tomará una historia clínica detallada y realizará un examen físico. Esto ayuda a identificar cualquier condición subyacente que pueda estar causando anuria.

Pruebas de orina

Los análisis de orina pueden ayudar a determinar si los riñones están produciendo orina y pueden revelar signos de infección u otras anomalías.

conocimiento

Análisis de sangre

Los análisis de sangre pueden medir los niveles de productos de desecho, como creatinina y urea, que se acumulan en la sangre cuando los riñones no funcionan correctamente.

Estudios de imagen

Los estudios de imágenes, como ecografías o tomografías computarizadas, pueden ayudar a identificar bloqueos u otros problemas estructurales en el tracto urinario.

Biopsia de riñón

En algunos casos, puede ser necesaria una biopsia de riñón para determinar la causa del daño renal. Para ello, se toma una pequeña muestra de tejido renal para examinarla con un microscopio.

Opciones de tratamiento para la anuria

El tratamiento de la anuria depende de la causa subyacente. A continuación indicamos algunas posibles opciones de tratamiento:

Medicamentos

Los medicamentos pueden ayudar a controlar las afecciones que provocan anuria. Por ejemplo, los diuréticos pueden ayudar a aumentar la producción de orina en casos de insuficiencia cardíaca o sobrecarga de líquidos. Es posible que se necesiten antibióticos para tratar infecciones.

Diálisis

La diálisis es un procedimiento que realiza las funciones de los riñones filtrando los desechos de la sangre. Se utiliza a menudo en casos de insuficiencia renal aguda o crónica.

La cirugía

Si una obstrucción, como un cálculo renal o un tumor, está causando anuria, puede ser necesaria una cirugía para eliminar el bloqueo.

Cambios en el estilo de vida

En algunos casos, los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar la función renal. Estos pueden incluir modificaciones en la dieta, mayor ingesta de líquidos y el manejo de afecciones subyacentes como diabetes o hipertensión.

conocimiento

Complicaciones asociadas con la anuria

La anuria puede provocar complicaciones graves si no se trata a tiempo. Entre ellas, se encuentran las siguientes:

[Desequilibrio electrolítico](#)

Los riñones ayudan a regular los niveles de electrolitos, como el potasio y el sodio.

La anuria puede provocar desequilibrios peligrosos.

[Sobrecarga de líquidos](#)

La falta de producción de orina puede provocar la acumulación de líquido en el cuerpo, causando hinchazón y aumentando el riesgo de insuficiencia cardíaca.

[Acumulación de toxinas](#)

Los productos de desecho pueden acumularse en la sangre, provocando una afección llamada uremia, que puede causar confusión, fatiga y otros síntomas.

[Infecciones](#)

La anuria puede aumentar el riesgo de infecciones del tracto urinario y otras complicaciones.

Prevención de la anuria

Si bien no todos los casos de anuria se pueden prevenir, ciertas medidas pueden reducir el riesgo.

[Mantenerse hidratado](#)

Beber muchos líquidos para ayudar a mantener la función renal.

[Manejar las condiciones crónicas](#)

Controlar la diabetes, la presión arterial alta y otras enfermedades crónicas que pueden afectar la salud de los riñones.

[Evitar los medicamentos nefrotóxicos](#)

Tener cuidado con los medicamentos que pueden dañar los riñones y úselos sólo bajo supervisión médica.

[Revisiones regulares](#)

Los chequeos médicos regulares pueden ayudar a detectar y controlar afecciones que pueden provocar anuria.

sabías qué?



sabías qué?

HISTORIA

“La Clínica Virgen de Nuria”, fue la 1ª en España que ofreció de forma privada rehabilitación integral especializada para niños con parálisis cerebral”.

VOLUNTARIADO

“En España el voluntariado ha crecido tanto que 1 de cada 3 jóvenes entre 14 y 24 años participa en alguna actividad solidaria al año”.

INVESTIGACIÓN

“Muchas investigaciones médicas, como la del virus del VIH, han sido financiadas no por gobiernos, sino por fundaciones como la Fundación Gates o la Fundación Wellcome Trust”.

REDES SOCIALES

“Las campañas solidarias que más rápido se viralizan en redes sociales son las relacionadas con retos personales (Ice Bucket Challenge recaudó más de 200 mm de dólares”.

FUTURO

“Faltan 231 años para lograr la plena inclusión laboral de las personas con discapacidad, según una proyección de la Fundación Adecco”.

DEPORTE

“El modelo de voluntariado masivo en eventos deportivos, como los **JJ.OO.**, está inspirado en programas de ONG que se replicaron a partir de los años 80”.

TAMAÑO

“La ONG más grande en número de empleados y alcance es BRAC, originaria de Bangladesh, con más de 100.000 trabajadores”.

DONACIONES

“La Fundación Amancio Ortega ha donado más de 1.000 millones de euros a hospitales públicos españoles para equipos oncológicos”.



marcas con el alma muy grande



HERBERT SMITH
FREEHILLS
KRAMER

www.hsfkramer.com

CUANDO EL LIDER DESTACA POR SU HUMANIDAD

En *Marcas con el alma muy grande* nos gusta reconocer a aquellas compañías que han sabido traspasar los límites de lo estrictamente empresarial para convertirse en auténticos aliados de la solidaridad. Este número lo dedicamos a [Herbert Smith Freehills Kramer](#), una firma de abogados de prestigio internacional que, además de ocupar un lugar destacado en el ámbito jurídico, ha demostrado que la grandeza de una organización también se mide por su compromiso con la sociedad.

El *core* de [Herbert Smith Freehills Kramer](#) está basado en la excelencia en el asesoramiento legal y en una visión global de los retos que afrontan empresas y particulares. Su posición consolidada como uno de los despachos líderes del mundo es el resultado de una combinación de rigor, innovación y apuesta por el talento diverso. Sin embargo, lo que hace que esta firma brille con especial fuerza es su sensibilidad hacia las personas y las comunidades en las que desarrolla su actividad.





HERBERT SMITH
FREEHILLS
KRAMER

www.hsfkramer.com

GLOBALES PERO CERCANOS

Desde hace años, [Herbert Smith Freehills Kramer](#) ha mostrado una cercanía ejemplar con [APSURIA](#), apoyando nuestras iniciativas y acompañándonos en momentos clave de nuestro camino. Su implicación nos recuerda que la solidaridad puede expresarse de muchas formas: con tiempo, con conocimiento, con recursos... pero siempre con voluntad de generar un impacto positivo. Gracias a este apoyo constante, hemos podido fortalecer proyectos que mejoran la calidad de vida de las personas con discapacidad y brindan apoyo a sus familias.

En palabras de Nuria López, *"para APSURIA, contar con la confianza de una firma como Herbert Smith Freehills Kramer supone mucho más que una colaboración. Significa sentirnos respaldados por una compañía que entiende la importancia de la inclusión, que apuesta por devolver a la sociedad parte de lo que recibe y que integra la responsabilidad social en su propia identidad corporativa"*.



Por todo ello, [Herbert Smith Freehills Kramer](#) no solo es un referente jurídico de primer nivel, sino también un ejemplo de [empresa con valores](#), capaz de demostrar que la excelencia profesional puede convivir con una vocación solidaria y humana. Un verdadero socio, un compañero de viaje y, sin duda, una marca con el alma muy grande.

enigma



enigma



Sopa de letras

Encuentra 12 animales escritos en plural

L	O	M	B	R	I	C	E	S	É	J	V	R
Y	C	V	S	S	U	K	K	Á	Ü	C	L	L
D	A	S	O	Í	O	F	Ú	R	U	A	E	E
S	N	A	L	P	X	Q	A	Ú	Z	N	O	O
E	G	S	L	H	Ñ	W	P	Q	B	A	N	P
R	U	U	A	O	I	O	S	Ú	Ü	R	E	A
P	R	H	B	R	I	Z	O	Ú	F	I	S	R
I	O	B	A	M	E	O	J	Y	G	O	A	D
E	S	A	C	I	K	T	E	J	J	S	G	O
N	Ñ	H	Ó	G	L	F	N	R	Á	A	O	S
T	R	M	É	A	N	J	O	A	T	J	G	É
E	O	S	Ó	S	H	Ü	C	O	P	F	F	C
S	É	Q	L	A	Ú	C	S	O	R	R	E	P

(Sopa de letras cedida por Fernando Esquinas)

reflexión



reflexión

“El trabajo más productivo es el que sale de las manos de un hombre contento”



www.apsuria.org

91 662 24 98

Contacto: Nuria López
nuria.lopez@apsuria.org

C/ Anabel Segura, 12
28108 Alcobendas
Madrid



@fundacionapsuria



@fundacionapsuria



@apsuriafunda



@apsuria

Donaciones:

Bizum 07768

IBAN ES83 0049 0162 7222 1117 3066

Mastercard – Visa – American Express

Socios:

apsuria.org/colaboración



apsuria

Personas con el alma
muy grande