

HOMENAJE

número 12



apsuria *Personas con el alma
muy grande*

editorial

¡El compromiso como modo de vida!

Ahora que comenzamos el 2026, nos gustaría repasar lo que ha sido el 2025 para APSURIA.

No ha sido un año fácil. Sería injusto decir lo contrario. Ha sido un año de resistencia, de decisiones difíciles, de momentos en los que todo parecía pesar un poco más de lo habitual. Un año que nos ha puesto a prueba como proyecto, como equipo y como personas. Y, aun así, aquí estamos.

Seguimos adelante no porque haya sido sencillo, sino precisamente porque no lo ha sido. Porque incluso en los momentos más duros hemos elegido no soltar la ilusión. Hemos trabajado con convicción, con compromiso y con la certeza de que lo que hacemos tiene sentido. Cada página, cada idea, cada esfuerzo ha sido una pequeña declaración de resistencia y amor por este proyecto.

Este año nos ha enseñado que subsistir también es un logro. Que mantenerse en pie, crear, publicar y seguir creyendo cuando todo invita a rendirse es una forma silenciosa —pero poderosa— de valentía. No siempre se trata de crecer a toda velocidad; a veces, el verdadero triunfo es continuar.












Nada de esto habría sido posible sin quienes han caminado a nuestro lado: el equipo que nunca dejó de empujar, las personas que confiaron cuando las dudas eran muchas, y quienes siguen leyendo, apoyando y creyendo en lo que hacemos. Cada gesto, por pequeño que parezca, ha sido un sostén imprescindible.

Este editorial no es solo un cierre de año, es un agradecimiento profundo. Y también una promesa. La promesa de seguir trabajando con la misma ilusión, con la misma honestidad y con la misma pasión que nos ha permitido llegar hasta aquí.

2025 nos deja cicatrices, sí, pero también nos deja algo aún más valioso: la certeza de que seguimos vivos, creando y soñando. Y eso, en tiempos difíciles, ya es una victoria. Desde aquí, queremos agradeceros vuestra presencia y aliento. ¡Vamos a por el 2026!

APSURIA. Personas con el alma muy grande.

sumario

inspiración ¡¡¡Madre mía, la hemos liado!!!		4
personas Conversación con los RR.MM.		5
noticias APSURIA en actividad		10
voluntariados ¡¡¡Venid a visitarnos!!!		16
la columna de Fer trabajo, trabajo y trabajo		19
asociación y fundación por una vez, juntas!!!		21
conocimiento en profundidad		26
sabías qué? curiosidades		30
marcas... ...con el alma muy grande		32
enigma ¿Que será, qué será?		34
reflexión algo que nos hará pensar		36

inspiración



¡¡¡Madre mía, la que hemos liado!!!

En su mirada no hay culpa, solo luz.
Una sonrisa que parece decirlo todo
sin pronunciar una sola palabra.
Sus ojos brillan con una mezcla extraña:
inocencia y valentía, dulzura y atrevimiento,
como si supiera que equivocarse también
es una forma de vivir.

No intenta esconderse. No busca ser otra
persona. Se muestra tal cual es, con su alegría
desordenada y con su corazón siempre
abierto.
Y en ese instante, sin ruido ni poses, nos
regala una lección silenciosa: la belleza está
en ser real, en reírse de uno mismo y en
caminar por la vida con ternura.



“AMIGOS PARA SIEMPRE...”

En este número, hemos querido acercar a nuestros lectores a un amigo, a un voluntario, a un embajador o como queráis llamarlo, de APSURIA.

Es una persona, que los que le conocemos bien, no deja a nadie indiferente. Es de verdad. Es de sus amigos. Es de su familia. Y es muy de APSURIA. Desde hace quince años, no falta a ninguna cita ni a ningún evento que desarrollamos, nunca nos dice que no y siempre está dispuesto a ceder parte de su tiempo o presupuesto en ayudar a nuestros chicos. Y este amor que tiene a APSURIA, es capaz de trasladarlo a su hija Mónica, que ya ha desarrollado las prácticas de su carrera con nosotros y es otra voluntaria que siempre pendiente de ayudar. Para APSURIA, Juan Carlos, es un amigo de los de verdad, de los que nunca te fallan y de los que siempre están ahí por si le necesitamos. **JC es una persona con el alma muy grande!!!**

personas



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

Tengo 62 años. Tres matrimonios a mis espaldas. Seis hijos. Siete experiencias laborales. He vivido el desamor, la soledad, la angustia de quedarte en el paro, ver morir a seres queridos que eran jóvenes para irse antes de tiempo. Nunca fui Presidente de una empresa. Ni de la comunidad de propietarios. Soy un jugador mediocre de mus y mi bandeja en el pádel es lamentable. Me he equivocado en la vida, cientos, miles, millones de veces. Ahora soy feliz.

2.- ¿Desde cuándo conoces APSURIA?

Desde hace 15 años. Coincidió con un gran amigo de la infancia en un restaurante que estaba comiendo con Nuria. Fue conocerla y descubrir un ángel.

3.- Lo primero que te vino a la cabeza, ¿qué fue?

Su dulzura, su bondad, su generosidad. Nuria es el testimonio vivo de que la sociedad podría ser mucho mejor en todos los aspectos fomentando comportamientos como el suyo y el de sus padres, concretados a través de un proyecto tan precioso como es APSURIA.

4.- Y desde ese día, ¿has seguido en contacto con la asociación y la fundación?

Si, a un ángel no se le puede negar nada. En mi parroquia tenemos un propósito que es regalarle a Dios un mundo mejor cada día y colaborar con APSURIA es ponerse manos a la obra para conseguirlo.

5.- ¿De qué formas colaboras con APSURIA?

Me gustaría poderle dedicar más tiempo, pero desde mi trabajo como Director Adjunto del Circuito de Madrid Jarama-RACE colaboramos regalando experiencias de conducción en los mercadillos y rifas, aportamos comidas para determinados eventos, buscamos incluir a APSURIA en proyectos solidarios financiados por las marcas de automóviles y trato a título personal de aportar ideas y sugerencias para buscar nuevas fórmulas de financiación.

personas

6.- ¿Y qué ha significado o significa para ti, formar parte de la familia APSURIA?

Mi aportación a APSURIA es egoísta. El regalo permanente me lo dan ellos a mí y no al revés. Colaborar con APSURIA, me ha permitido cambiar mi percepción sobre el ser humano. Antes pensaba que había mucha gente que sólo iba a su rollo y sólo buscaba su interés. APSURIA me ha devuelto la confianza en afirmar que también hay mucha gente buena, generosa de corazón. Espejos en los que mirarse y aprender de sus testimonios vitales.

7.- ¿Qué es lo que más valoras del trabajo que realiza APSURIA?

Todo se hace con una sonrisa en la boca. Hay felicidad en cada poro de la piel. La botella siempre está medio llena, aunque tengamos problemas económicos para salir adelante. Las penas se minimizan para maximizar las alegrías. Esa es la actitud que hay que tener en la vida, para salir adelante y afrontar con inteligencia emocional los reveses que te va poniendo la vida en el camino.

8.- Por lo que nos cuentas, además de amigo y voluntario, también podríamos considerarte embajador de APSURIA. ¿Cómo haces para difundir la causa de APSURIA?

Desde mi humilde posición, siempre estoy con los oídos bien abiertos solidariamente hablando, siempre es un gran tema de conversación para sacar en comidas o reuniones y siempre la tengo en mente para ver de que forma podemos ayudar.

9.- ¿Crees que las empresas tienen una estrategia social definida, o todavía sigue siendo una asignatura pendiente?

Hay de todo como en botica, pero yo creo, qué por regla general, no existe una estrategia. Nos movemos a impulsos, dependiendo de los gustos y aficiones de los Directores o CEOs de turno.

Pero yo creo que donde se debería poner el énfasis es en la financiación y ayudas públicas. Creo que la gestión eficaz en esta materia sí que es una asignatura pendiente y deberíamos instar a nuestros gobernantes para que ayuden más y mejor, simplifiquen burocracias, acorten los procesos de pago y eliminen ayudas a "chiringuitos" disfrazados de ONGS.

Pone los pelos de punta, leer noticias de cómo se invierten nuestros impuestos. No hay derecho..

personas

10.- Haciendo un poco de repaso histórico, habrás visto la evolución de APSURIA durante todos estos años. Cuéntanos un poco de su desarrollo.

APSURIA se ha ido profesionalizando en sus estructuras sin perder su espíritu de familia. Como muestra un botón, esta revista es una herramienta de gran utilidad para mantener viva la llama de la Gran Familia de APSURIA y permitir conocer de primera mano sus novedades.

Se están aportando nuevas soluciones para conseguir más recursos. Unas salen, otras no, pero cada día se intentan abrir nuevos melones para tratar de paliar el mayor problema que tenemos como es la carencia de recursos.

11.- ¿Crees que todavía tiene margen de crecimiento y desarrollo?

La vida evoluciona a una velocidad de vértigo. O te adaptas o mueres. Y APSURIA a pesar de los pesares, seguirá peleando en los nuevos escenarios. Contar con savia nueva como Nuria en la Dirección, es una bendición para la institución, Porque además, contamos con un enchufe grande con el Gran Jefe desde el cielo, de la mano de nuestro querido Fernando.

A Dios rogando y con el mazo dando.

12.- Como bien sabes, en España hay un gran número de organizaciones sin ánimo de lucro. Según tu opinión, ¿cuál es la manera de diferenciarse del resto?

Nunca dejar de ser familia y ser consecuentes con nuestros valores fundacionales, aunque cada vez la familia sea más grande (y no queda otra). Seguir sonriendo y cuando hablemos con alguien hacerle pensar que es el ser más importante en ese momento.

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

Invierte una hora de tu tiempo en visitarla. Esa hora te cambiará la vida para siempre

personas

14.- Para terminar, el claim de APSURIA, es "Personas con el alma muy grande". ¿Qué te sugiere?

De joven me dediqué a la publicidad y creo que es de los mejores claims que he conocido en mi vida profesional. No puede definir mejor a la gente que forma parte de APSURIA.

En mi caso, si me hubieran medido el tamaño de mi alma hace quince años y lo hicieran ahora, seguro que ha aumentado considerablemente, y tiene su mérito, porque los seniors sabemos qué salvo el colesterol y las arrugas, de mayor suele pasar al contrario.

noticias

https://www.instagram.com/leslie_weinstein?igsh=Z3RwYTMxcHJtYnZy



noticias

PROYECTO
“ADECUACIÓN
INSTALACIONES
RESIDENCIA
APSURIA”

noticias

SUBVENCIONA 0,7% IRPF



**Comunidad
de Madrid**

Adecuación de la Residencia Apsuria: Mejoras para el Bienestar de Nuestros Residentes

Desde enero de 2025, la Fundación APSURIA ha llevado a cabo un proyecto de mejora en la Residencia Apsuria para personas con discapacidad múltiple severa. Gracias a una subvención de la Comunidad de Madrid y una donación de la Fundación Nemesio Diez, se ha completado la Segunda fase de adecuación, centrada en la segunda y tercera planta de la Residencia, junto con la adquisición de maquinaria para la lavandería

Las principales mejoras incluyen la renovación de pasamanos, suelos y zócalos, adecuación de baños con duchas accesibles a nivel, para facilitar la higiene de los residentes y sustitución de puertas deterioradas. También se han adquirido equipos de lavandería para fomentar la sostenibilidad medioambiental y mejorar la eficiencia energética del centro.

Esta reforma, ha supuesto una mejora de la seguridad, accesibilidad y calidad de vida de nuestros residentes. A continuación os dejamos varias fotos del proyecto realizado durante el 2025.

noticias

LAS ZONAS COMUNES COMO LUGARES DE
ENCUENTRO, CONVIVENCIA Y BIENESTAR.



La distribución favorece el uso cómodo y seguro de las instalaciones, facilitando la convivencia y el trabajo de los profesionales y los residentes.

04



noticias



El pasado 3 de Diciembre, en el Centro Comercial Arturo Soria Plaza, [José Manuel Garbayo](#), presentó su colección de dibujos sobre lugares emblemáticos de Madrid. La colección se ha vendido exclusivamente en la papelería [PAPELORIO](#). Y gracias a José Manuel y Álvaro (propietario del comercio) una parte de su venta ha ido a parar a [APSURIA](#). Muchas gracias a los dos!!!



El 10 de Diciembre, acudimos por primera vez a [KYNDRYL](#). KYNDRYL es el mayor proveedor mundial de servicios de infraestructura de TI que presta servicio a miles de clientes empresariales en más de 60 países.

Era la primera vez que realizaban un mercadillo solidario y fuimos una de las dos fundaciones invitadas.

Nos dieron todo tipo de facilidades para montar nuestro stand y lo comunicaron muy bien internamente, con lo cual nuestra presencia fue todo un éxito.

El año que viene esperamos volver a estar y volver a repetir esta magnífica experiencia.

[Muchas gracias a KYNDRYL y muchas gracias a Antonio Ferreiro por ser la persona que nos hizo estar como en nuestra propia casa!!!](#)



noticias



El 15 de Diciembre, acudieron a nuestras instalaciones alumnas del [COLEGIO ALDEAFUENTES](#) para cantar villancicos con nuestros chic@s.

Nos lo pasamos en grande, viendo a las niñas darlo todo y a nuestros residentes disfrutar como hacía tiempo que no veíamos.

Muchas gracias al [COLEGIO ALDEAFUENTES](#) y sus [ALUMNAS](#) por hacernos pasar una mañana tan emotiva. Sois personas con el alma muy grande!!!



El 17 de Diciembre, el restaurante [CORRE VE Y DILE](#), nos dio la posibilidad de vender nuestros productos navideños, gracias al mercadillo solidario de Navidad que montaron en sus instalaciones.

Nos dejaron su terraza cubierta para que pudiéramos impregnarla de nuestro espíritu navideña. Muchas gracias al [CORRE VE Y DILE](#) y desde [APSURIA](#), os lo recomendamos, su ambiente y su comida son fantásticos!!!



El 19 de Diciembre, estuvimos invitados por el [Colegio Público Miguel Delibes de San Sebastián de los Reyes](#), a participar en su chocolatada que realizan por Navidad en sus instalaciones.

Aparte del chocolate y del roscón, que estaban buenísimos, disfrutamos de una tarde muy emotiva con las familias y niños del cole. Gracias a [Víctor](#), el director del colegio, por su cariño y empatía con la causa de [APSURIA](#)!!!



voluntariados

voluntariados

DICIEMBRE 2025



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3 VOLUNTARIADO PERSONAL	4	5	6	7
8	9	10 VOLUNTARIADO PERSONAL	11	12	13 HOSPITALIDAD LOURDES	14 TALITA
15 COLEGIO ALDEAFUENTES	16	17 VOLUNTARIADO PERSONAL	18	19	20	21 HOSPITALIDAD LOURDES
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

voluntariados



ENERO 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
			01	02	03	04		
05	06	07	08	09	FUNDACION TELEFONICA	TALITA		
12	13	14	15	16	17	HOSPITALIDAD LOURDES		
19	20	21	22	FOMENTO FUNDACION	23	24	TALITA	25
26	27	28	29	30	31			



la columna de Fer

La columna de Fer

MIS PADRES

Todos los hijos para sus padres son importantes y les cuidan como todo el mundo. Por ejemplo, mi padre que era minero y muy trabajador, siempre estaba atento a sus hijos, para que no nos faltara de nada.

En mi familia, la casa la llevaba mi padre. Él era el cabeza de familia.

Hasta que nos trasladamos a Madrid, mis hermanos y yo vivíamos entre nuestra casa y el colegio.

A medida que fuimos creciendo mis hermanos mayores se fueron colocando en diferentes trabajos, pero mi padre seguía estando pendiente de nosotros.

Mi padre nos quería a todos por igual, pero como yo estaba con mi problema, luchaba más por mi enfermedad y siempre trataba de que me pusiera mejor. Me cuidó toda su vida hasta que se puso muy malito y falleció en 1979.

Después, mi madre se convirtió en la cabeza de familia, y tanto ella como mis hermanos no dejaban de intentar mi mejoría. Siempre estuvimos juntos hasta que mis hermanos se fueron casando y yo me quede con mi madre, pero mis hermanos siempre estaban cuidando de mi madre y de mí.

Todos los domingos nos juntábamos y todos los días llamaban a mi casa. Éramos una familia muy unida.

Después falleció un hermano víctima de cáncer. A los pocos años, falleció otro hermano, de la misma enfermedad y yo entré en una profunda depresión. Cuando empezaba a encontrarme mejor, mi madre se puso muy malita de los pulmones, pero continuó cuidándonos a sus tres hijos, hasta que ya no pudo más y falleció con ochenta y nueve años, en 2017, acompañada de sus seres más queridos.

Desde que falleció mi madre, me voy los fines de semana con mis dos hermanas, que me quieren mucho, y yo, mucho más a ellas.

asociación y fundación

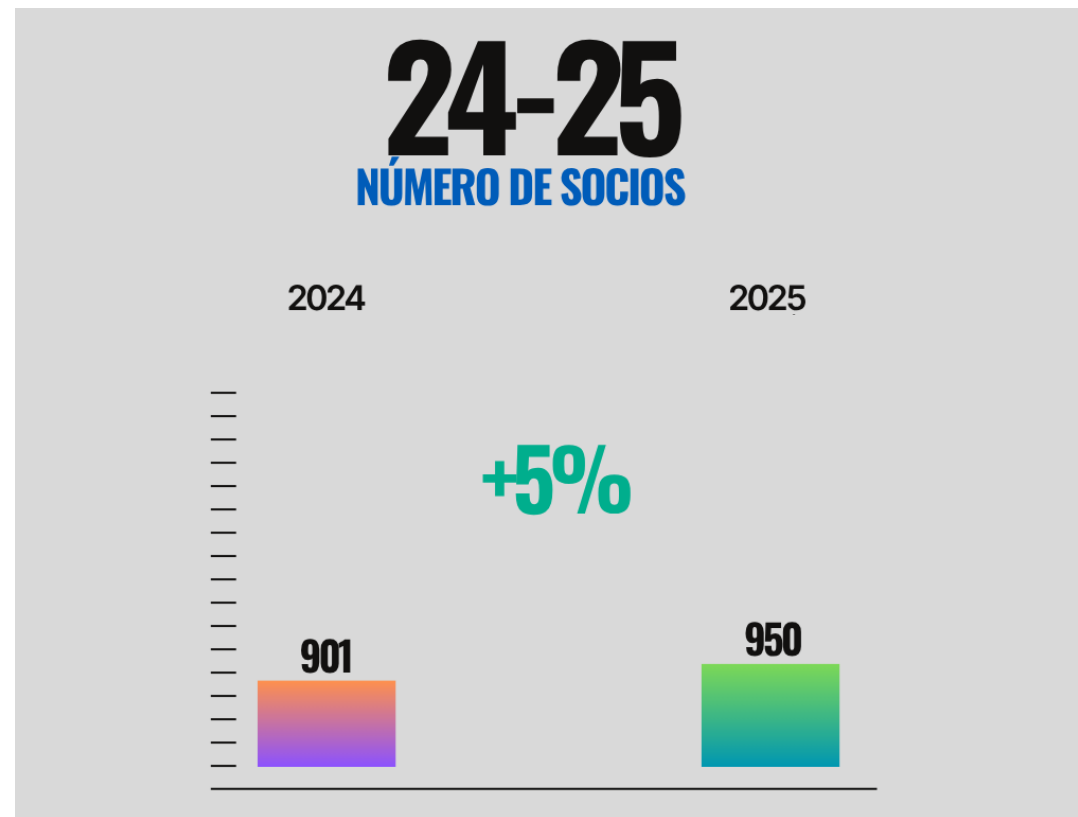


asociación y fundación

Por primera vez y sin que sirva de precedente, hemos decidido unir la actividad de la asociación y de la fundación, para recapitular todo lo hecho en el 2025 y compararlo con el 2024.

La actividad la hemos centrado en aquellos pilares que sustentan los ingresos de APSURIA:

- Socios
- Voluntariados
- Eventos
- Actividad total

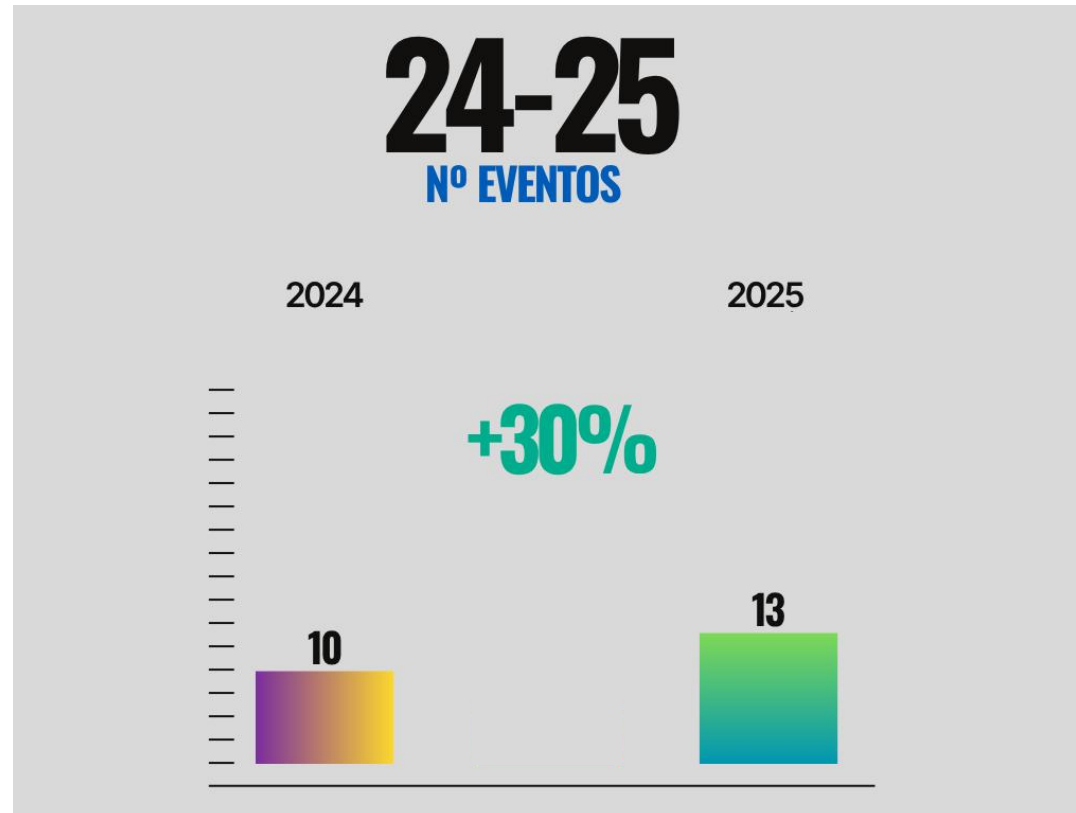


La estabilidad de una organización como APSURIA, se mide por el número de socios con los que contamos y la realidad es que es el parámetro que menos crece. Necesitaríamos multiplicar por 3 los socios actuales para conseguir la tan anhelada estabilidad económica. **¿NOS AYUDÁIS A CONSEGUIRLO?**

asociación y fundación

Dentro de los eventos están incluidos todos aquellos que organizamos desde APSURIA, más aquellos que han organizado otros por nosotros, más aquellos en los que hemos sido invitados.

Nuestros mercadillos de primavera y navidad, el cóctel benéfico que hacemos en septiembre, más todos los mercadillos navideños a los que nos invitan las empresas son algunos de los eventos incluidos en estas cifras.



Si queréis ayudarnos a incrementar la cifra del 2025 con nuevos eventos que podáis organizar o a los cuales nos podáis invitar, nosotros estaríamos más que encantados.

Recordad que hay 65 residentes y 14 alumnos que dependen de todo lo que seamos capaces de conseguir. **¿NOS ECHÁIS UNA MANO?**

asociación y fundación

El mayor incremento que hemos obtenido en el 2025, ha sido el de los voluntariados empresariales, es decir, empresas que han venido a APSURIA a colaborar de cualquier manera. Desde hacer manualidades para vender en nuestros mercadillos, pasando por ayudarnos a clasificar productos, realizar mudanzas en la residencia o enseñarnos a como se hace un yogur.

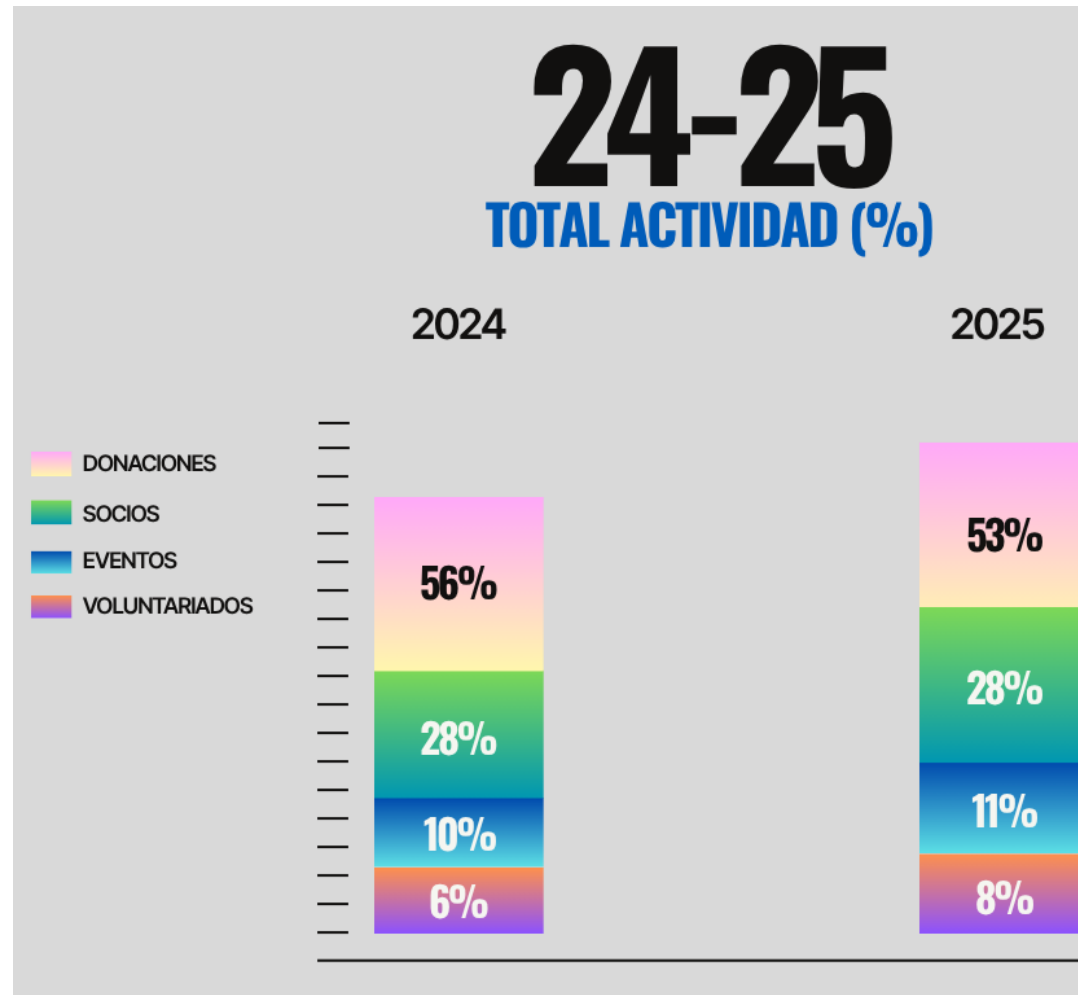


Si formáis parte de una empresa solidaria y queréis colaborar con nuestra causa con voluntariados, solo tenéis que decírnoslo. Nos encantaría ampliar el portfolio de las empresas que colaboran con nosotros. **¿NOS LLAMÁIS?**

asociación y fundación

Por último, os dejamos los datos de la distribución de nuestros ingresos. Como podréis ver son muy parecidos en cuanto a los porcentajes. Bajan las donaciones mínimamente y suben los eventos y voluntariados.

Para este año, el **OBJETIVO** que tenemos todos los que trabajamos en APSURIA, es incrementar el % de **SOCIOS** porque será la **CLAVE** de nuestro crecimiento.





ANURIA, SINONIMO DE PROBLEMAS RENALES

Hay silencios que duelen más que cualquier grito. En el cuerpo humano, uno de ellos ocurre cuando los riñones dejan de hablar, cuando la orina desaparece y con ella se apaga una de las señales más vitales de nuestro organismo. La anuria no es solo un diagnóstico médico: es una alerta profunda, un llamado urgente de un cuerpo que lucha por mantenerse en equilibrio. Detrás de cada caso hay historias de incertidumbre, de miedo, de resistencia y de esperanza. Comprender esta enfermedad no es solo conocer sus causas y consecuencias, sino también acercarnos con empatía a quienes la padecen, escuchar su lucha silenciosa y reconocer la importancia de cuidar aquello que, muchas veces, damos por sentado: la vida que fluye dentro de nosotros.. [¡Aprendamos junt@s!](#)

conocimiento

¿Qué es la anuria?

La anuria es un término clínico que describe un estado en el que los riñones producen poca o ninguna orina. Es una afección crítica que puede deberse a diversas causas, como la lesión renal aguda, la enfermedad renal crónica o la obstrucción de las vías urinarias. La anuria suele ser un signo de un problema de salud grave que requiere atención médica inmediata.

Causas y factores de riesgo

Causas infecciosas/ambientales

Las infecciones pueden provocar anuria, especialmente las que afectan a los riñones, como la pielonefritis (infección renal) o las infecciones urinarias (ITU) graves. Factores ambientales, como la exposición a toxinas o ciertos medicamentos, también pueden contribuir al daño renal, lo que provoca anuria.

Causas genéticas/autoinmunes

Ciertas afecciones genéticas, como la enfermedad renal poliquística, pueden predisponer a las personas a la disfunción renal y la anuria. Las enfermedades autoinmunes, como la nefritis lúpica, también pueden afectar la función renal, provocando una reducción de la producción de orina.

Factores dietéticos y de estilo de vida

Los hábitos alimenticios y el estilo de vida pueden influir en la salud renal. El consumo elevado de sal, el consumo excesivo de proteínas y la deshidratación pueden sobrecargar los riñones, lo que podría provocar anuria. Además, enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión, a menudo agravadas por un estilo de vida inadecuado, pueden aumentar el riesgo de daño renal.

Factores de riesgo clave

Años: Los adultos mayores corren un mayor riesgo debido al deterioro natural de la función renal.

Género: Los hombres pueden ser más susceptibles a ciertas afecciones que provocan anuria, como el agrandamiento de la próstata.

Ubicación geográfica: Las áreas con acceso limitado a agua potable o atención médica pueden experimentar tasas más altas de problemas relacionados con los riñones.

Condiciones subyacentes: Las personas con diabetes, hipertensión o antecedentes de enfermedad renal tienen un mayor riesgo.

conocimiento

Síntomas

Síntomas comunes de la anuria

El síntoma principal de la anuria es la reducción significativa o la interrupción total de la producción de orina. Otros síntomas asociados pueden incluir:

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

Fatiga o debilidad.

Náuseas o vómitos.

Confusión o estado mental alterado.

Señales de advertencia maternal

Ciertos síntomas requieren atención médica inmediata, entre ellos:

Dolor abdominal severo.

Sangre en orina.

Alta presión sanguínea.

Frecuencia cardíaca rápida.

Signos de deshidratación, como boca seca o sed extrema.

Diagnóstico

Diagnóstico

Evaluación clínica

El diagnóstico de anuria comienza con una evaluación clínica exhaustiva. Los profesionales de la salud recopilarán la historia clínica detallada del paciente, incluyendo enfermedades recientes, medicamentos y estilo de vida. Una exploración física puede revelar signos de retención de líquidos u otras complicaciones.

Pruebas de Diagnóstico

Se pueden emplear varias pruebas diagnósticas para determinar la causa de la anuria:

Pruebas de laboratorio: Análisis de sangre para evaluar la función renal (por ejemplo, creatinina sérica, nitrógeno ureico en sangre) y los niveles de electrolitos.

Análisis de orina: Una muestra de orina puede proporcionar información sobre la función renal y detectar cualquier anomalía.

conocimiento

Estudios de imagen: Se pueden utilizar ecografías o tomografías computarizadas para visualizar los riñones y el tracto urinario en busca de obstrucciones o anomalías estructurales.

Trámites Especializados: En algunos casos, puede ser necesaria una biopsia de riñón para diagnosticar afecciones subyacentes.

Diagnóstico Diferencial

Los profesionales de la salud deben considerar otras afecciones que pueden presentarse de forma similar a la anuria, como la oliguria (disminución de la producción de orina) o la lesión renal aguda. Afecciones como la insuficiencia cardíaca o la enfermedad hepática también pueden provocar retención de líquidos y disminución de la producción de orina.

Opciones de tratamiento

Tratamientos médicos

El tratamiento de la anuria se centra en abordar la causa subyacente. Las opciones pueden incluir:

Medicamentos: En ciertos casos, se pueden recetar diuréticos para aumentar la diuresis. Se pueden usar otros medicamentos para tratar afecciones subyacentes, como la hipertensión o la diabetes.

Opciones Quirúrgicas: Si se identifica una obstrucción, puede ser necesaria una intervención quirúrgica para eliminar el bloqueo.

Diálisis: En casos de insuficiencia renal grave, puede ser necesaria diálisis para filtrar los productos de desecho de la sangre.

Tratamientos no farmacológicos

Las modificaciones del estilo de vida pueden desempeñar un papel crucial en el manejo de la anuria:

Cambios en la dieta: Reducir la ingesta de sal y proteínas puede ayudar a aliviar la tensión renal.

Hidratación: Garantizar una ingesta adecuada de líquidos es esencial, pero esto debe equilibrarse con cualquier condición subyacente.

Terapias alternativas: Algunos pacientes pueden beneficiarse de terapias complementarias, como la acupuntura o los remedios herbales, pero estos deben discutirse con un proveedor de atención médica.

sabías qué?



sabías qué?

ACCION SOCIAL

“El Tercer Sector de Acción Social (TSAS) cifra en 28.000 las organizaciones sin ánimo de lucro activas que operan en nuestro país”.

FINANCIACIÓN

“El modelo de financiación de las ong’s, ha descendido su dependencia pública en 12 puntos desde el 2008, situándose en un 49%”.

EMPLEO

“Desde el año 2008, el empleo del TSAS ha aumentado en un 15%, situándose aproximadamente en 600.000 personas”.

TAMAÑO

“El 78 %, de las ong’s son de pequeño tamaño, debido, en parte, al carácter minifundista del sector, que responde a la resolución de problemas de proximidad.”

VOLUNTARIADO

“Hay más de 4 millones de personas que colaboran de alguna manera con alguna organización sin ánimo de lucro en España”.

RELEVANCIA

“Solo un 30 % de los participantes en la conversación en internet hablan de las ongs. En el caso de los jóvenes solo se llega a un 20%”.

DEDICACIÓN

“Se estima, que las horas dedicadas por los voluntarios a la acción social en España, alcanzan la cifra de 2.860 millones de euros”.

COMUNICACIÓN

“La campaña SOMOS NADIE, lanzada por la Fundación Botín y la Plataforma del Tercer Sector, intenta visibilizar la labor del TSAS en España”.



marcas con el alma muy grande

EDRINGTON



www.edrington.com

UNA MARCA MAS QUE CENTENARIA

Edrington es una empresa dedicada a la elaboración de marcas de bebidas espirituosas de la más alta calidad, con más de 164 años de historia.

El modelo de propiedad de Edrington es único en su sector. Los orígenes de la empresa se remontan a 1861, cuando William Robertson fundó Robertson & Baxter en Glasgow.

Cien años después, sus nietas formaron una **fundación benéfica** para hacerse cargo del negocio. Elspeth, Agnes y Ethel Robertson deseaban aprovechar el éxito futuro del negocio familiar para extender el apoyo que habían brindado a organizaciones benéficas durante su vida.

Hoy en día, Robertson Trust sigue siendo el principal accionista de Edrington y ha donado más 396 millones de libras a organizaciones benéficas.

Sus valores impulsan su éxito y hacen de Edrington un lugar único y especial para trabajar y contribuir más a la sociedad



- **Donación:** Su propósito central es dar. Dar más a los empleados. Dar más a los consumidores. Dar más a los accionistas y socios comerciales. Y dar más a la sociedad.

- **Respeto:** Actuar con respeto hacia empleados, socios, competidores y las comunidades donde están presentes.

- **Integridad:** honestos, confiables y buenos ciudadanos.

EDRINGTON



www.edrington.com

GLOBAL PERO CON CORAZON LOCAL

Bajo su lema "GIVING MORE" (Dando más), Edrington empezó a colaborar con APSURIA, el año pasado, creando y participando en voluntariados y parece que llevan con nosotros toda una vida.

Desde venir a ayudarnos a montar nuestro mercadillo de primavera, a organizar una carrera solidaria de 15 km entre los equipos de Jerez y Madrid, pasando por hacer un voluntariado con nuestros chicos para crear productos que posteriormente vendimos en los mercadillos de APSURIA

Por su involucración, su compromiso y su responsabilidad hacia APSURIA, la hicieron merecedora de reconocerla como "LA EMPRESA MÁS SOLIDARIA 2025"



Según Nuria López, directora de APSURIA, *"Haber descubierto a Edrington ha sido para APSURIA como un soplo de aire fresco. Es increíble que una compañía tan internacional pueda tener una visión solidaria tan local y haya elegido a APSURIA como uno de sus focos solidarios. Por todo esto y por su constante apoyo, hemos querido galardonarla como "LA EMPRESA MÁS SOLIDARIA 2025". Muchas gracias a vuestra gran familia, sois "Una marca con el alma muy grande".*

enigma



enigma



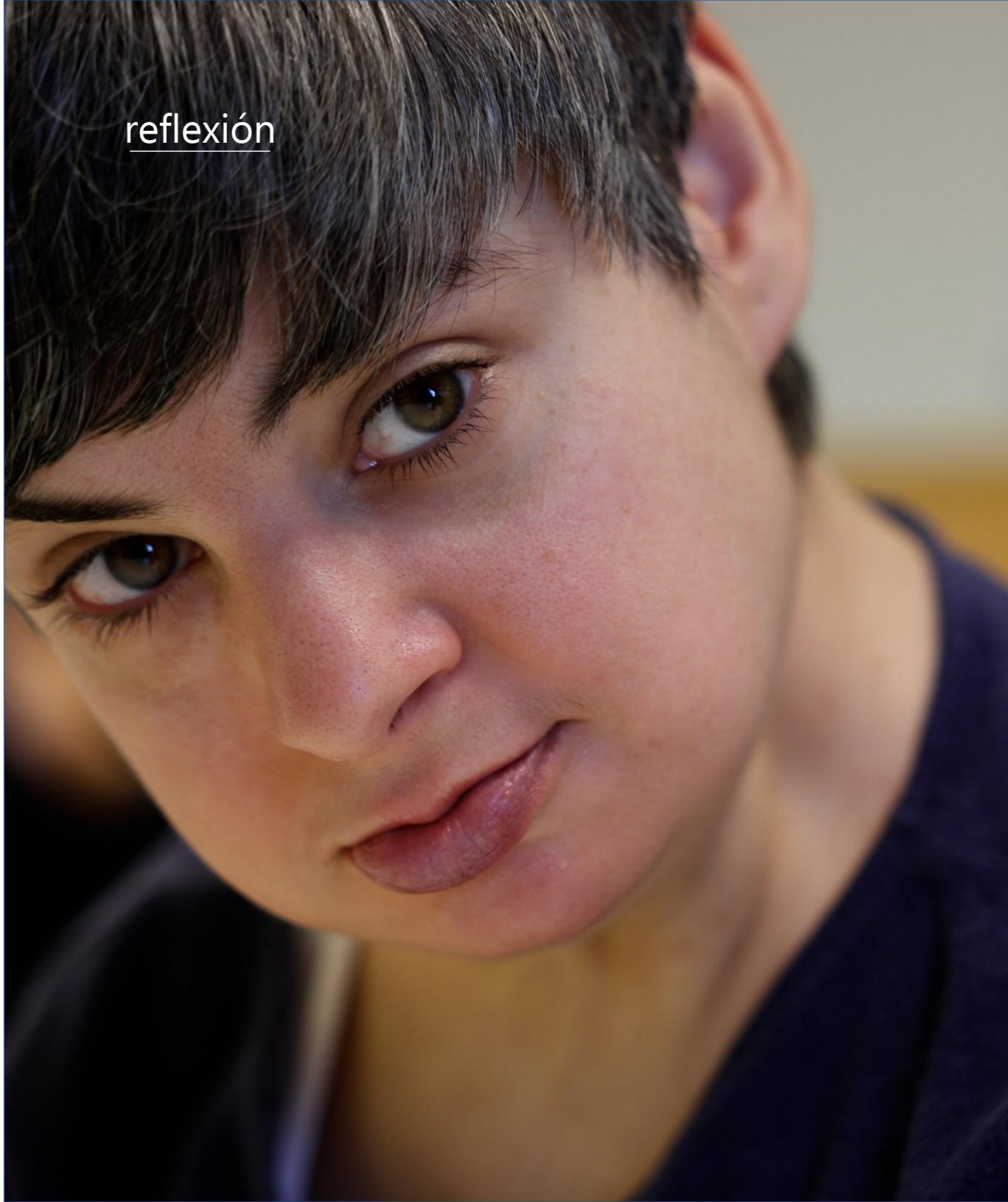
Sopa de letras

Encuentra 13 profesiones

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

Solución:
Médico, enfermera, profesor, ingeniero, podólogo, albañil, peluquera, policía, frutero,
limpiadora, abogado, arquitecto, psicólogo.

reflexión



reflexión

"Cree en ti mismo..."



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