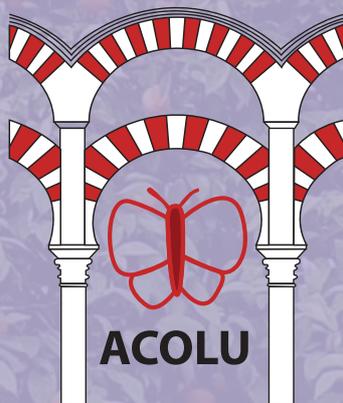


LUPUS CÓRDOBA

Nº 5 - Año 2021

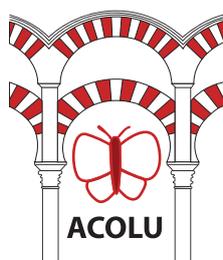


Asociación Acolu
Apoyo a la Convivencia
con el Lupus en Córdoba

Índice

02	CONTACTO
03	EDITORIAL
04	DÍA MUNDIAL DEL LUPUS
07	ARTÍCULOS
20	CAMPAÑA FOTOPROTECCIÓN
23	COMIDA JORNADA DE CONVIVENCIA
24	OTRAS ACTIVIDADES
28	AGRADECIMIENTOS
28	COLABORA CON NOSOTROS
29	INSCRIPCIÓN SOCIO
30	JUNTA DIRECTIVA

Contacto

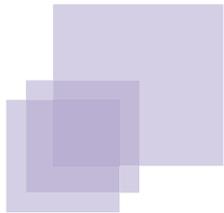


Asociación Acolu
Apoyo a la Convivencia
con el Lupus en Córdoba

 622 630 102  acolu@hotmail.com  ACOLU CORDOBA  acolu.es

 Lupus Córdoba España  Acolu_lupuscordoba  @AcoluEspana

Editorial



Durante este tiempo en el que estamos viviendo una situación tan anormal, de gran incertidumbre, preocupación, y en la que sin esperárnoslo nos vimos obligados a suspender todas nuestras actividades por la situación socio-sanitaria provocada por el COVID-19, y viendo como esta se prolongaba en el tiempo, nos surgió una gran preocupación al ver que no podíamos cumplir con nuestro mayor objetivo y finalidad, dar apoyo al afectado de lupus en la convivencia en su día a día con esta enfermedad.

No conformes con ello, la Junta Directiva de ACOLU decidió reinventarnos, buscar la forma de poder paliar, por lo menos en parte, la gran necesidad de apoyo e información tan necesaria para nuestros socios; y para ello decidimos adecuarnos a las nuevas tecnologías virtuales, si no se podía presencialmente, sería de forma telemática, y tras mucho esfuerzo y trabajo, así es como hemos podido mitigar, en parte, esta situación.

Poco a poco, y con gran esfuerzo por parte de todos los socios, podemos, a día de hoy, decir que nuestra “familia lupica” sigue creciendo, está viva y unida.

Seguimos con la mirada positiva que siempre tanto nos ha caracterizado, no perdemos la esperanza, la ciencia no nos abandona, la investigación, que va a pasos agigantados, siempre nos ayuda, y con paciencia, y aunque sea lentamente, estamos pudiendo volver a realizar algunas de las actividades tan necesarias para nuestro colectivo, y

otras las volveremos a hacer en cuando la situación nos lo permita.

No cabe duda de que ha sido una temporada en la que muchas cosas no nos han gustado, cosas que no voy a detallar, ya que todos la hemos vivido y sufrido. Pero, no todo ha sido malo, hemos conocido y reforzado la unión con otras asociaciones, con otras personas que igual que nosotros padecen esta patología, y a pesar de estar lejos físicamente, las hemos podido sentir muy cerca, telemáticamente; y gracias a las tecnologías que hemos podido utilizar, hemos creado nuevas sinergias, compartido experiencias, y aprendido cosas nuevas.

Aunque nos ha faltado el calor humano, esa cercanía, tan necesaria para todos, y quizás más para nosotros, aunque desconozco el porqué, porque somos andaluces, por nuestro clima, carácter, o quizás por la forma de vida a la que estamos acostumbrados o con la que nos hemos criado. Y aunque volvemos poco a poco a la presencialidad, no queremos dejar atrás, ni olvidar, lo que hemos aprendido de bueno, queremos compatibilizar lo presencial con lo telemático, la cercanía física con el poder compartir con los que se encuentran lejos, salvando los kilómetros que nos separen.

*María Isabel Ruiz Castillo.
Presidenta de ACOLU.*



Día Mundial del Lupus

El 10 de Mayo se conmemora el “Día Mundial del Lupus”, y en todos los lugares del mundo el principal objetivo de este día, además de reivindicar sobre la mejora de las prestaciones para los afectados, es dar visibilidad a esta enfermedad.

Como en años anteriores ACOLU, aunque no pudo colocar mesas informativo-divulgativas debido a la situación socio-sanitaria causada por el COVID-19, realizo las actividades que la situación le permitía, aunque fuese de forma telemática y/o en redes sociales, contando con diversas colaboraciones.

El 10 de Mayo se ilumina de color morado, color representativo del lupus, la fachada del Hotel Córdoba Center, y de la Diputación Cordobesa.

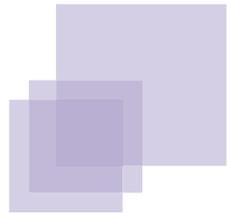
En los luminosos de los buses de AUCORSA, también el día 10 de Mayo, se podía leer “DIA MUNDIAL DEL LUPUS”.



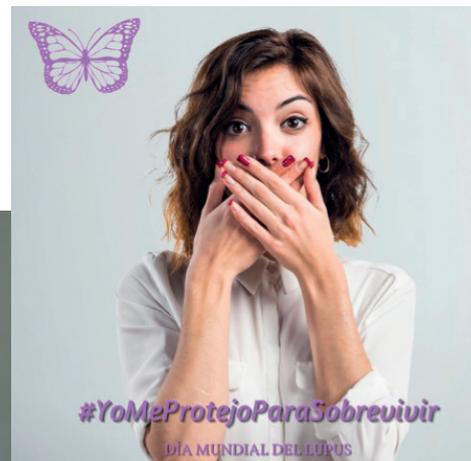
Durante los días cercanos al 10 de Mayo, se colocan decoraciones alusivas al Día Mundial del lupus, y carteles alusivos en diferentes Centros Cívicos del Ayuntamiento de Córdoba.

AYÚDANOS A VISIBILIZAR en el día 10 de Mayo:
ESTE AÑO LAS PERSONAS AFECTADAS POR LUPUS TENEMOS 2 FRENTES
ABIERTOS, PONER FRENO AL COVID-19 Y PONER FRENO AL SOL
POR ESO, SUBE UNA FOTO O VÍDEO PONIÉNDOTE PROTECCIÓN SOLAR O
UNIENDO TUS MANOS HACIENDO EL GESTO DE LA MARIPOSA DELANTE DE
TU BOCA Y AÑADE LOS HASHTAGS
#YoMeProtejoParaSobrevivir #DemosVisibilidadalLupus
No olvides etiquetar a @Felupus

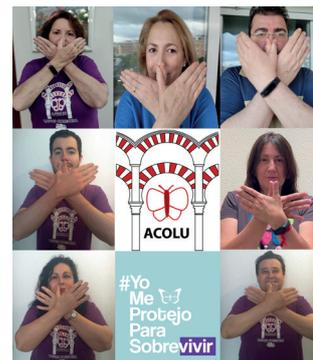




En este año 2021, desde la Federación Española de Lupus (FELUPUS), se lanzó el lema “Yo me protejo para no morir y también lo hago para sobrevivir” #YoMeProtejoParaSobrevivir, con el objetivo de hacer una comparativa entre la situación que vivimos con el COVID a nivel mundial, mediante el uso de mascarillas, y además #YoMeProtejoParaVivir y la situación que viven a diario los pacientes de LUPUS que tienen que utilizar la crema de protección solar para poder protegerse y sobrevivir #YoMeProtejoParaSobrevivir.



Este llegó a ser un gran éxito en redes sociales, sumándose gran número de personas de todos los ámbitos. Estos son algunos ejemplos de cordobeses que se unieron:



Este día, las diferentes asociaciones de Lupus existentes, mediante un manifiesto común reclaman: un aumento de los fondos tanto públicos como privados para la investigación médica sobre el Lupus, programas de formación dirigidos a los profesionales de la salud, a los pacientes y al público en general y, el reconocimiento mundial del Lupus como una cuestión de gran importancia en la salud pública; que es una enfermedad autoinmune que puede provocar daño en los tejidos, lesiones en órganos vitales y, en algunos casos, la muerte; que más de cinco millones de personas por todo el mundo sufren los efectos devastadores de esta enfermedad y más de cien mil hombres, mujeres y niños se diagnostican cada año de Lupus, la mayoría de los cuales son mujeres en edad fértil; que los fondos destinados a los esfuerzos en la investigación médica sobre el Lupus, al descubrimiento de una cura y de tratamientos más eficaces para los pacientes de Lupus son sensiblemente inferiores a los dedicados a otras enfermedades de similar magnitud y gravedad; que bastantes médicos de todo el Mundo desconocen los síntomas y los efectos que el Lupus tiene sobre la salud, provocando que la gente con Lupus sufra durante varios años antes de conseguir el diagnóstico correcto y el tratamiento adecuado; que a nivel mundial hay una gran necesidad de ofrecer formación y apoyo a los afectados de Lupus y a sus familias; y que hay una urgente necesidad de aumentar la sensibilización a la población en general sobre el impacto debilitante del Lupus a todas las naciones del mundo.



The banner features a world map background with a purple-to-blue gradient. In the top left, there is a circular logo for the 'FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUPUS' with a stylized figure. Below it is the 'Día Mundial del Lupus' logo, which includes a butterfly and a globe. The top right corner contains the hashtag '#DemosVisibilidadAllLupus'. The center of the banner displays the date '10 DE MAYO DE 2021' and the main title 'DEMOS VISIBILIDAD AL LUPUS' in large, bold, white letters. At the bottom center, the website 'WORLDLUPUSDAY.ORG' is written in white. In the bottom right corner, there is a small logo for 'ACOLU' featuring a stylized archway.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUPUS

#DemosVisibilidadAllLupus

10 DE MAYO DE 2021

**DEMOS VISIBILIDAD
AL LUPUS**

WORLDLUPUSDAY.ORG

ACOLU

¿QUE SON LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES COMO EL LUPUS?

Una enfermedad autoinmune es aquella en la que el propio organismo no distingue entre agentes buenos y agentes malos a los que debe combatir. Como primera analogía podríamos decir que es como tener “el enemigo en casa”. ¿Y qué significa esto?, normalmente nuestro cuerpo está preparado para eliminar o combatir lo que entra en nuestro organismo y nos va a hacer daño, como los virus y las bacterias, pero en las enfermedades autoinmunes también combate a tejidos y células sanas a los que por un fallo de identificación ve como enemigos.

LUPUS

El lupus es una enfermedad que puede provocar síntomas como pueden ser dolores musculares, problemas de riñón y/o corazón, anemias, pérdida de pelo, afectaciones cutáneas como el eritema malar, abortos espontáneos, fatiga crónica, o depresión, entre otros. Podríamos decir que es autodestructiva.

Es una enfermedad de carácter sistémico, ya que los anticuerpos pueden llegar a afectar a cualquier órgano vital del cuerpo (riñones, corazón, pulmones, cerebro...). La respuesta autoinmune, provocada por el sistema de defensa natural del cuerpo contra las infecciones, se compone de anticuerpos que viajan por el torrente sanguíneo hasta los diferentes órganos. El lupus actúa por brotes, es decir, alternando periodos de mayor sintomatología o actividad (exacerbación),

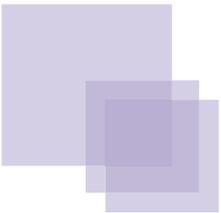
con otros de inactividad (remisión).

El Lupus Eritematoso Sistémico, aunque no es de carácter hereditario, todo apunta a la presencia de un componente genético, ya que puede desencadenarse en personas con antecedentes familiares de otras enfermedades autoinmunes. También es fundamental la presencia de determinados factores externos o medioambientales, como son, entre otros, las infecciones, el sol, o el consumo prolongado de determinados medicamentos.

Los síntomas más comunes son el cansancio, molestias articulares y/o musculares, afectaciones cutáneas, pérdida de peso inexplicable y/o febrícula prolongada que no se debe a ninguna otra causa.

Los pacientes con lupus suelen tener dolor e inflamación en las articulaciones, en un 90% de los casos, siendo las de los dedos de las manos, los pies, las rodillas, las muñecas, y los codos las que con más frecuencia se ven afectadas. Tras el descanso nocturno es muy frecuente que empeoren, y que por las mañanas tengan rigidez en las articulaciones, teniendo dificultad para moverlas, y consiguiendo mejorar esto tras un tiempo y mediante la realización de varios ejercicios. A la vez que se produce esto en las articulaciones, también pueden aparecer dolores musculares en los brazos, las piernas, etc.

Aun no siendo el más frecuente, el síntoma cutáneo más conocido es el eritema malar, llamado eritema en alas de mariposa; que consiste es un enrojecimiento y erupción en la nariz y mejillas que podríamos



decir se asemeja a una mariposa con las alas extendidas. Los lúpicos suelen ser muy sensibles a los rayos ultravioleta (fotosensibilidad) por lo que no es de extrañar que aparezca un brote, o incluso la enfermedad, tras una exposición solar, aunque esto no significa que todos tengan este problema, aunque sí que deben protegerse del sol. Cuando la enfermedad esta activa también suele ser relativamente frecuente la caída del cabello.

La más frecuente lesión en el riñón, suele ser la nefritis (inflamación), incluso pudiendo llegar a verse afectados los dos riñones, y esta puede ser de carácter leve o grave. La inflamación puede hacer que el riñón sea incapaz de retener sustancias tan importantes como las proteínas, eliminándolas por la orina o incluso llegar a hacer que los residuos del organismo se acumulen en la sangre, cuando no llegue a poder eliminarlos adecuadamente. También se puede originar una subida de la tensión arterial debido a esta lesión.

Cuando el lupus afecta al corazón y/o los pulmones, inflamándolos, lo suele hacer sobre todo en el pericardio (membrana de revestimiento del corazón), denominado pericarditis, y en la pleura (membrana de revestimiento de los pulmones), denominado pleuritis. Dando lugar a síntomas parecidos como son dolor en el tórax, y algunas veces, fiebre.

Aun siendo muy frecuentes en la población general, las situaciones leves de hiperactividad, dolor de cabeza, o incluso las depresiones, también pueden deberse

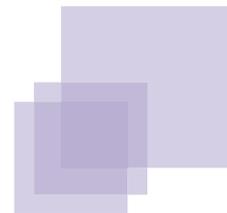
a una pequeña inflamación cerebral que en algunas ocasiones, aunque raras, pueden ir acompañadas de otros síntomas, como podrían ser alteraciones del comportamiento, epilepsia, etc.

La persona que tiene lupus es más sensible a las infecciones, y esto es a causa de que su propia enfermedad le predispone a estas, y a que las medicaciones que debe tomar en su tratamiento disminuyen las defensas.

Es importante destacar que, aunque el lupus puede aparecer a cualquier edad, e independientemente del sexo, 9 de cada 10 personas que lo tienen son mujeres, y la mayoría en edad fértil; lo que hace pensar en un condicionante de tipo hormonal, y aunque esto no se sepa con seguridad, hay informes que indican la aparición de Lupus durante el embarazo, el ciclo menstrual, los usos de contraceptivos orales o de terapia hormonal sustitutiva.

Puede aparecer durante la pubertad, al dar a luz o durante la menopausia, y después de una infección vírica, de una exposición solar, como resultado de un trauma o después de un tratamiento prolongado con ciertos medicamentos. Todas estas situaciones pueden ser detonantes en aquellas personas que ya son susceptibles de tenerlo.

De momento no existe cura para el Lupus, pero con tratamiento sí se puede controlar la enfermedad por lo que a día de hoy la mayoría de los enfermos pueden disfrutar de una expectativa de vida normal.



Dr. Miguel Ángel Caracuel Ruiz.

Servicio de reumatología del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba, Instituto Marimondas de investigación biomédica de Córdoba (IMIBIC).

ACTIVIDAD FÍSICA Y DOLENCIAS DEL APARATO LOCOMOTOR.

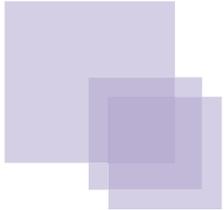
El efecto beneficioso y saludable del ejercicio físico sobre la salud humana, ya sabido desde antiguo, es un descubrimiento reciente de la Medicina, demostrado sin lugar a dudas en las últimas décadas que el ejercicio físico alarga la vida de los que lo practican, disminuye el riesgo de muerte súbita y de enfermedad coronaria, y desde luego,

aumentan la capacidad de trabajo y la sensación de bienestar de quien lo hace regularmente.

El cuerpo humano tiene un gran potencial funcional y estructural para adaptarse a las actividades físicas intensas. El hombre ha sido nómada, cazador y granjero, a través de la evolución de los tiempos. Únicamente en la historia más cercana se ha producido una drástica reducción de la actividad física a causa de la industrialización, automatización y motorización. Estos cambios han servido para minimizar las actividades físicas del hombre. Al mismo tiempo, se evidencia un aumento de las enfermedades cardiovasculares, como causa de muerte e incapacidad, lo que sugiere que los cambios en el estilo de vida podrían ir en detrimento del individuo y de la sociedad.

La Federación Internacional de Medicina del Deporte recomienda a todos los individuos que participen en un programa regular de ejercicio aeróbico, de tres a cinco veces por semana, durante 30 ó 60 minutos por sesión. El ejercicio aeróbico puede consistir en actividades como caminar, correr lentamente, hacer excursiones, nadar, ir en bicicleta, remar, saltar a la comba, patinar o practicar sky de fondo. **La selección del deporte o actividad física, debe ser hecha en relación a las facilidades de práctica, edad y posibles incapacidades.**

El ejercicio regular aeróbico, constituye una de las recomendaciones que la OMS (Organización Mundial de la Salud) hace



extensiva a la población general, junto con otras medidas destinadas a controlar los factores de riesgo cardiovascular, para la prevención de las manifestaciones de la cardiopatía isquémica (angina de pecho, infarto de miocardio, muerte súbita), así como la rigidez de las articulaciones que sólo puede ser contrarrestada por la actividad física regular.

Conocedores del beneficio de la actividad física a nivel general vamos a comentar a grandes rasgos la importancia de esta en los pacientes con patología del aparato locomotor, bien artríticos o artrósicos.

Con la finalidad de evitar las limitaciones de movilidad, mantener el tono de la musculatura e impedir las deformaciones y actitudes viciosas se recomienda a todos estos pacientes la práctica sistemática de ejercicios articulares. La falta de movimiento disminuye la capacidad funcional; la movilidad es indispensable para la nutrición de los tejidos óseo, cartilaginoso y muscular; se ha demostrado que los ejercicios tienen un efecto anabolizante y disminuyen la pérdida de calcio.

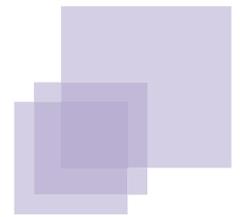
El médico que adquiere la responsabilidad de tratar un artrósico y/o artrítico debe **decidir en cada caso de forma individualizada** el tipo de ejercicio más adecuado y la manera en que debe combinarse con el reposo. De forma general podemos asumir que durante la fase aguda deben ser suaves, y limitados, en cuanto a su extensión y tiempo, por el dolor y la fatiga. Si los movimientos son muy dolorosos o hay una rigidez

extrema deben realizarse ejercicios estáticos (movimientos isométricos, sin mover la articulación)), varias veces al día a fin de prevenir la atrofia. En los casos subagudos o crónicos se deben efectuar movimientos activos (los realiza el paciente), a fin de que el enfermo autolimita el grado de movimiento ante la aparición de dolor y, de esta forma, se proteja la articulación; en cambio, los movimientos pasivos (con ayuda de otra persona) pueden aumentar el dolor y deteriorar la articulación. En ocasiones, sobre todo cuando ya hay limitaciones articulares, los movimientos activos pueden ser asistidos, mediante la ayuda manual del fisioterapeuta o facilitando el movimiento por procedimientos mecánicos o disminuyendo la acción de la gravedad, realizando los ejercicios en el agua.

Podríamos resumir a modo de decálogo una serie de normas generales, y en otra ocasión concretaremos acerca de cada articulación.

Las normas que hay que tener presentes a la hora de la prescripción y realización de los ejercicios son los siguientes:

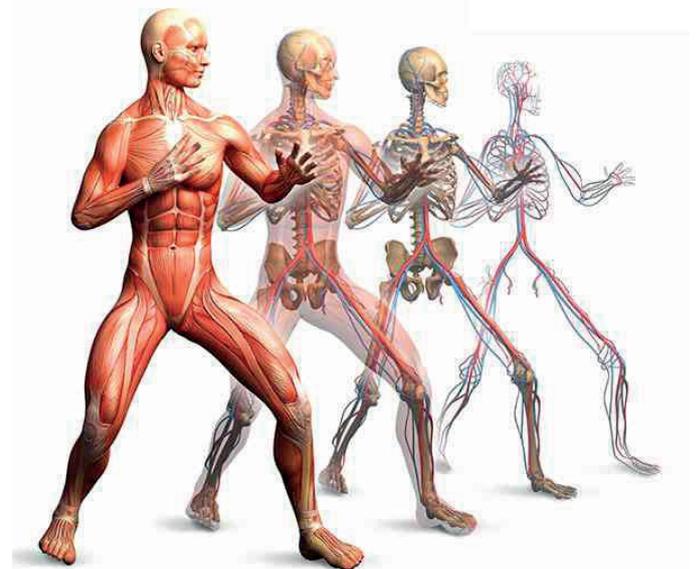
- 1. Los ejercicios no deben fatigar.** Es conveniente adaptar el tipo de ejercicio, su duración y su intensidad a cada caso particular. Si el enfermo está todo el día en su casa y no realiza ningún trabajo es mejor efectuar varias sesiones cortas durante 1 día; en caso contrario, son suficientes 2 o 3 sesiones diarias.



2. El médico debe preparar individualmente el plan de ejercicios, aunque éste puede modificarse en visitas sucesivas si no se comprueba una mejoría.
3. Se deben explicar concienzudamente todos los ejercicios al enfermo, todas las veces que sea necesario, para que los realice correctamente, e instruirle sobre las motivaciones de esta terapéutica y sobre lo que se espera conseguir con ella.
4. Se le debe indicar que el hecho de efectuar mucho ejercicio con el trabajo habitual no excusa la realización de los ejercicios recomendados ni lo sustituye.
5. Cuando sea posible se debe instruir a un familiar para que controle, hasta cierto punto, el tratamiento.
6. El número de ejercicios explicados no debe ser superior a 2 o 3 para cada articulación y dar siempre prioridad a los más sencillos.
7. Los ejercicios que provocan dolor persistente durante 1 o 2 horas o que aumentan el espasmo deben evitarse.
8. Hay que dar preferencia a los ejercicios que contribuyan a mantener o a hacer independiente al enfermo.
9. No es suficiente indicar los ejercicios por escrito. Hay que enseñárselos, durante varias sesiones y, en todo caso, permitirle que él los anote a su manera.
10. Los ejercicios deben recomendarse no como procedimiento terapéutico de duración limitada, sino con la idea de que constituyan un hábito que deberá practicarse durante un tiempo indefinido.

Y finalmente dependiendo de las condiciones particulares de cada paciente podemos recomendar la práctica de algún deporte de forma periódica y sistemática, nadar, andar, montar en bici, remo y algún otro evitando deportes de choque.

Miguel A. Caracuel Ruiz. Reumatólogo.





Dra. María Ángeles Aguirre Zamorano.

Servicio de reumatología del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba, Instituto Marimondas de investigación biomédica de Córdoba (IMIBIC).

ENFERMEDADES AUTOINMUNES Y COVID-19.

Con toda seguridad, cuando el 13 de Marzo del 2020, el Gobierno anunció el comienzo del Confinamiento por la pandemia de Covid-19, nadie pensaba que un año y medio después, seguiríamos padeciendo los efectos de esta infección viral.

Han sido unos meses muy duros para todos, en especial para los familiares y

amigos de las víctimas que no han podido superar la enfermedad y para los miles de personas que han padecido los efectos de este virus.

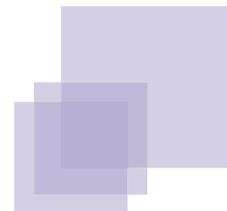
Durante este tiempo, lleno de miedo e incertidumbre, nos han asaltado muchas dudas sobre la transmisión del virus, los efectos de éste, los efectos de las vacunas, etc.

No se ha hablado de otra cosa, en los informativos de radio, televisión, redes sociales y en nuestras casas. Veíamos con estupor, escenas de personal sanitario envuelto en bolsas de plástico, por la escasez de equipos de protección individual (EPI) y no era fácil ni barato conseguir mascarillas o gel hidroalcohólico.

Gracias a la investigación científica, la situación actual parece evolucionar de forma favorable. Actualmente, escribo este artículo a mediados de septiembre, la situación sanitaria ha mejorado mucho y la tasa de incidencia en España se ha reducido a menos de 100 casos por 100.000 habitantes y algo más del 75% de los españoles estamos vacunados con la pauta completa.

En estos meses de Pandemia, ha sido constante la preocupación por parte de la comunidad médica y por supuesto de los pacientes con enfermedades autoinmunes, sobre si estas patologías podían aumentar el riesgo de infección por coronavirus o empeorar su pronóstico.

¿Cuáles son las consecuencias del Covid-19 en los pacientes con



enfermedades autoinmunes? ¿Es más grave le enfermedad en estos pacientes? Para responder esta pregunta, he intentado revisar algunos trabajos publicados en la literatura médica sobre el tema aunque, no puedo dejar de advertir, que a veces he encontrado resultados dispares en los diferentes artículos.

En general, lo que se ha descrito en cuanto a la infección por Covid-19 y enfermedades autoinmunes es que no parece haber un mayor riesgo de infección y cuando ésta se produce, no es esencialmente más grave que en la población general.

Los factores que se asocian con mayor gravedad de la enfermedad por coronavirus en los pacientes con enfermedades autoinmunes son esencialmente los mismos que en la población general, es decir, la edad y las comorbilidades como la hipertensión arterial, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma.

En cuanto a los tratamientos que reciben previamente los pacientes con enfermedades autoinmunes, tan solo los corticoides (prednisona) a dosis de 10 mg o más diarios se han asociado con una mayor gravedad de la infección por Covid-19.

¿Y que sabemos de la vacuna contra el virus y los pacientes con enfermedades autoinmunes? ¿Se produce una menor respuesta inmunogénica a la vacuna en estos pacientes? ¿Tienen las vacunas más efectos secundarios en estos pacientes? Para contestar a esto, he podido revisar

varios artículos científicos publicados. En el primer artículo procedente de Israel, analizan la respuesta a la vacuna Pfizer en 686 pacientes con enfermedades reumáticas de los que 101 tenían Lupus.

Encuentran que la respuesta a la vacuna es ligeramente inferior en los pacientes con enfermedades autoinmunes reumáticas frente a la población general, 86% frente al 100%, aunque en el grupo de pacientes con Lupus se alcanzaba respuesta en más del 90% de los pacientes. En cuanto a los tratamientos que recibían estos pacientes, el Rituximab era el fármaco que más se relacionaba con una peor respuesta a la vacuna.

Otro estudio multinacional que incluía 2860 pacientes con enfermedades autoinmunes de los que 391 tenían Lupus, observó que los efectos secundarios que se producían tras la vacunación contra el Covid (incluía todas las vacunas que se administran en la Comunidad europea y Norteamérica), eran iguales a los que se producen en la población general, es decir, fatiga, somnolencia, cefalea, dolores musculares y fiebre.

En cuanto a si la vacuna podía producir brotes de la enfermedad tras su administración, éstos se produjeron en menos del 5% de los pacientes.

A continuación, quisiera citar el posicionamiento sobre vacunación frente al covid-19 de la Sociedad Española de Reumatología, publicado en su página web (www.ser.es):

“La vacunación frente al SARS-CoV-2 es

sin duda la forma más eficaz de luchar frente a la pandemia de COVID-19.

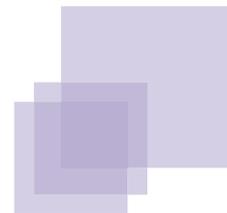
Todas las vacunas aprobadas en la Unión Europea han demostrado de forma convincente sus adecuados perfiles de eficacia y seguridad. Las dudas sobre el uso o no de algunas vacunas en perfiles específicos de pacientes (como por ejemplo los inmunodeprimidos) tienen relación con una posible menor eficacia, pero no con dudas sobre su seguridad.

Además, es importante tener en cuenta que no hay datos que demuestren que ninguna de las vacunas disponibles en la

actualidad sea más o menos eficaz que otras en pacientes inmunodeprimidos. Por esto resulta importante recordar que una posible protección, aunque sea menor, siempre va a ser mejor que la ausencia de protección que supone el no vacunarse”.

Para concluir, quisiera transmitir esperanza en la pronta finalización de esta pandemia. Creo, verdaderamente que estamos viendo ya la “luz al final del túnel”. Mientras tanto, sigamos manteniendo las medidas de prevención contra el virus que ya todos conocemos.





**Dña. Carmen
Recio Melgarejo**
Psicóloga Sanitaria.

MI LUPUS CERCA DE TI.

Es importante que sepan que tienes Lupus, una enfermedad crónica y que te trae muchos sentimientos diferentes.

Que has aprendido acerca de las emociones que has experimentado cuando te diagnosticaron, que vives con una enfermedad crónica, aprendiendo a apoyarte en ti y a dónde acudir para obtener más ayuda.

Cómo te impactó saber que tienes una enfermedad crónica, preguntándote por

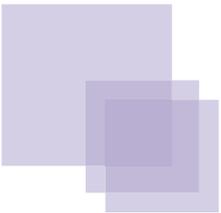
qué tuvo que tocarte a ti.

Has ido aprendiendo más sobre tu enfermedad y cómo cuidarte, tus sentimientos han ido cambiando, del miedo ante el impacto, la ira porque tienes Lupus, la tristeza porque ya no puedes vivir de la manera como lo hacías, la confusión de cómo cuidarte. Sentir que ya no eres una persona completa, sentir vergüenza y tristeza de tener una enfermedad.

Cuéntales que con el tiempo tu Lupus se volvió parte tuya y tienes una nueva normalidad, aprendiendo a vivir con tu enfermedad y acostumbrándote a tus exámenes, tus tratamientos. Cómo te abrumó todo lo que había que aprender, cambios en tu estilo de vida como protegerte del sol, con el tiempo te adaptaste a vivir con tu enfermedad, cómo ajustarla dentro de tu vida para tener sentido y como para ello necesitaste darte tiempo para aprender cómo cuidar tu Lupus.

Diles que necesitaste mucha energía para manejar tu Lupus cada día. Cómo algunas veces afectó a tu actitud y estado de ánimo, sentiste la soledad en esos momentos en que tu enfermedad era más difícil de manejar, recuerdas cuando debutó tu Lupus, sentiste que la vida nunca iba a estar bien otra vez. Todavía te enfada y te parece injusto que tengas esta enfermedad. Y claro que tienes miedo de empeorar con el tiempo. Ahora te das cuenta que estas clases de sentimientos son normales.

Hazles ver como el estrés puede hacer que sea más difícil cuidar de tu enfermedad,



aun así, aprendiste a hacerle frente manejándolo día a día, encontrando maneras que te funcionen para disminuir tu estrés, yendo a dar un paseo, leyendo un libro o viendo una película, probando a hacer yoga, taichi o meditación, tomando clase de arte, escuchando música, llamando a tus amistades y quedando con ellas.

Comparte como el encontrar maneras saludables y divertidas de hacerle frente al estrés te ayudó, y cuando tu estrés perduraba el hablar con tu terapeuta te ayudó a afrontar los muchos sentimientos que surgían.

Coméntales que el pedir ayuda a tu Asociación para conocer más acerca de tu enfermedad te ayudó para que pudieras manejarla y sentirte mejor al respecto. Aprendiste cómo vivir con tu enfermedad crónica, que al principio parecía como que lo estabas controlando, pero cuanto más ibas aprendiendo y podías hacer por ti, más normal y control sentías.

Aclárales como encontraste información en Internet, en una biblioteca y en las redes sociales, grupos de apoyo, organizaciones nacionales y hospitales locales. Siempre sitios web que sean confiables porque no toda la información que se encuentra proviene de fuentes fiables.

Sólo tu puedes decidir cuando hablar de tu enfermedad, a tus familiares, a tus amistades, a tus compañeros y que te gustaría contar con su apoyo. Tu naturalidad, tu sinceridad y tu tranquilidad te ayudarán a comunicarte y propiciar esa

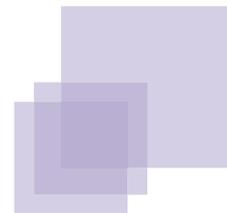
cercanía para contar con los demás y que cuenten contigo.

Te has dado cuenta que mantienes a la gente alejada de ti emocionalmente, puede ser que tu Lupus ha provocado que desconfíes, has puesto un muro que poco a poco tienes que superar compartiendo tus sentimientos, ideas, deseos ilusiones o frustraciones. Es así como se empieza a que te conozcan de verdad, abriéndote poco a poco, adquiriendo el hábito de decirles cómo te sientes sobre las cosas, lo que piensas, lo que esperas, en su justa medida y en el momento justo.

Mantener cercanía con las personas que amamos, nos mantiene alegres, nos da tranquilidad, seguridad, nos hace sentir la confianza de que todo estará bien. El trabajar la cercanía y convertirla en una habilidad te ayuda a distinguir una relación de otra, ten en cuenta que es un recurso, una estrategia que posee una riqueza de asociaciones y significados, capaz de generar emociones y sentimientos entre personas.

Comunícate de forma directa y clara, haz que las personas que te rodean sientan que le importas y que te aportan, se un referente, influye con tu ejemplo, muestra tu visión, muestra tus sentimientos y dificultades de forma auténtica.

Pero sobre todo sonríe, porque cuando sonríes muestras tu parte optimista, tu mejor versión y es una invitación a que se acerquen a ti. Tu y tu Lupus formáis un tándem juntos podéis conseguir lo que por separado se queda en sueño.



**Dña. Isabel
Velasco Ruiz.**

Tecnóloga de los alimentos.

LA ALIMENTACIÓN ES LA MEDICINA QUE NOS NUTRE.

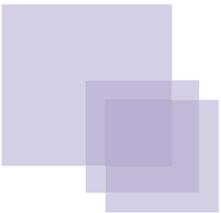
Las personas dedicamos aproximadamente 2h del día a comer, es decir, más del 10% de las horas que permanecemos despiertos. Si a esto además le añadimos el tiempo de preparación culinaria, estaríamos dedicando alrededor del 15% de nuestro tiempo activo a esta única actividad, a comer. Y nos gusta. Comer nos hace sentir bien, tanto física como mentalmente, y no solo es que nos guste, es que lo necesitamos, es imprescindible

para nuestro correcto funcionamiento fisiológico. En la comida encontramos la combinación perfecta entre necesidad y placer.

Con esto, es fácil entender que, para estar bien, es necesario comer bien: consumir la suficiente energía, que nos permite afrontar el día con ánimo y fuerza; y consumir los suficientes nutrientes, que nos permite tener una fuerte musculatura y tejido óseo, y que cada órgano del cuerpo trabaje de manera autónoma y eficiente.

Comer bien es nutrirse bien, es decir, alcanzar los requerimientos nutricionales que necesitamos -según nuestra edad, sexo y peso- de grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales. Todo esto se traduce de manera sencilla: tener una alimentación equilibrada.

Una alimentación equilibrada es aquella que, independientemente de nuestra situación fisiológica, nos va a mantener en un estado de salud óptimo, que nos permite realizar las distintas actividades diarias y prevenir -incluso combatir en ciertos casos- el desarrollo de ciertas enfermedades. Entonces, la correcta alimentación es importante para mantener un estado de salud óptimo, así como para prevenir el desarrollo de numerosas enfermedades e incluso para paliar sus síntomas o disminuir su gravedad, contribuyendo como una gran ayuda a la medicación recetada (enfermedades cardiovasculares, renales y digestivas, diabetes, anemias, etc.).



Llegado a este punto, hay que entender la alimentación desde el punto de vista terapéutico, pudiendo ser esta una gran aliada del paciente, o de la enfermedad. Un ejemplo popular será suficiente para que el paciente entienda este mensaje: una persona diabética y el azúcar; una persona diagnosticada de diabetes debe evitar consumir dulces y alimentos con un índice glucémico elevado, es decir, todos aquellos que le provoquen un pico de insulina en sangre, ya que, en caso de no seguir esta pauta, el tratamiento médico con insulina no será suficiente para mantener su salud en un estado óptimo.

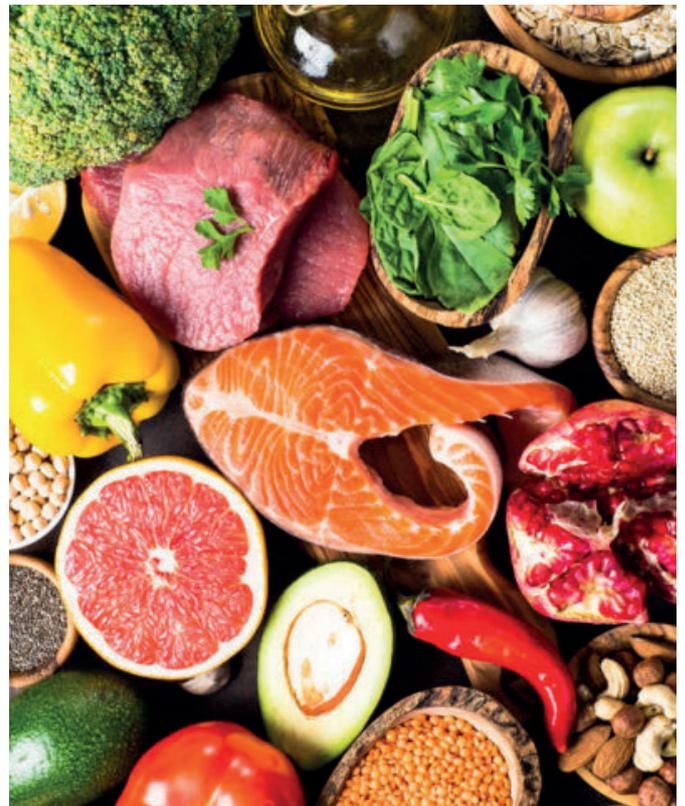
Es aquí donde entra la dietoterapia, que es la parte de la dietética que se dedica a la confección de modelos de alimentación efectivos para el tratamiento de enfermedades diversas. En los afectados de lupus, una dieta adecuada a sus necesidades, elaborada multidisciplinariamente entre el personal sanitario y un profesional de la alimentación, junto con la colaboración activa del propio afectado, será capaz de:

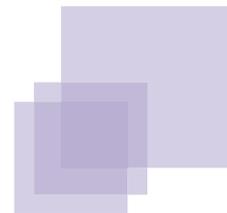
- Trabajar en colaboración con el tratamiento para favorecer su acción y evitar posibles interacciones del tipo fármaco-nutriente, lo que desembocaría en una alteración del efecto del medicamento.

- Prevenir la aparición de síntomas que resultan de la propia enfermedad o de la medicación, así como prevenir el desarrollo de nuevas patologías.

- Permitir al enfermo llevar una vida lo más cercana posible a la normalidad, cubriendo sus necesidades y aportándole la energía y el estado de salud necesario para vivir plenamente.

La dieta, entendida como un régimen o modo de vida, no es un milagro, y se debe huir de cualquier interesado que nos ofrezca una solución divina y sin evidencia científica. La dieta, debe entenderse como un conjunto de alimentos, la forma de mezclarlos y las cantidades que se ingieren, que es idónea para cubrir las necesidades de la persona que la consume, ya esté sana o enferma, independientemente de su edad, sexo o circunstancias fisiológicas particulares, y que siempre va a actuar mejorando su calidad de vida.





**Dña. Esperanza
Cano Cáceres.**
Voluntaria digital.

VOLUNTARIADO Y REDES SOCIALES.

Hace unos años, la persona voluntaria iba ayudando como podía. Ayudaba en las campañas de recogida de comida, de material escolar para los niños más vulnerables, o habría sedes para ayudar a las personas con las enfermedades menos conocidas y poco diagnosticadas.

Con el paso del tiempo, la persona voluntaria ha ido evolucionando. Ahora, con solo darle un clic a una computadora puedes ayudar a millones de personas, mientras que antes

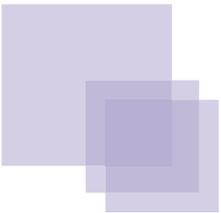
solo podía mediante el boca a boca o con los anuncios de la televisión.

Ahora, tenemos redes sociales que nos ayudan a ver cuál es la mejor opción para nuestras necesidades. Estas se han convertido en una herramienta tanto para el ciudadano de a pie como para los profesionales de numerosas materias.

El primer instrumento de comunicación que se inventó fue la máquina de escribir, con el fin de poder mandar una carta. Ahora, hay millones de aplicaciones para poder escribir un mensaje o verle la cara a la persona con quien quieres hablar. En el siglo XXI, nos hemos tenido que adaptar a una nueva forma de comunicación. Ya no se lleva eso de anunciarlo en la radio o en los carteles publicitarios, ahora se maneja con un teléfono móvil toda esa información, un aparato electrónico que hace unos años era muy difícil de tener si no se era alguien importante.

Para mí, ser voluntaria me ha abierto puertas a nuevos horizontes. Me encanta ayudar a los demás. Ahora, con las nuevas tecnologías, puedo ayudar a las personas a que se sientan bien, hago videollamadas con ellas e interactúo con las familia para que manejen mejor la situación de su hijo/a. Gracias a esta nueva tecnología, puedo ayudar a muchas personas a comprar por internet si no encuentran un artículo en la tienda, a pedir una cita para el médico, enseñarles a hacer su vida más independiente, etc.

Eso es ser voluntario, no pedir nada a cambio. Si quieres ser voluntario tiene



que salir de ti, sin buscar ningún tipo de lucro o recompensa, o al menos ninguna más allá de la satisfacción de saber que estas ayudando a otras personas que te necesitan.

Por último, me gustaría que reflexionaras con una pregunta: ¿si no hubiera voluntarios, las personas más vulnerables serían tan felices?

Campaña Fotoprotección



LA IMPORTANCIA DE LA FOTOPROTECCIÓN EN EL LUPUS.

No solo una infección, el consumo de ciertos medicamentos, o el estrés acentuado, son los factores que pueden desencadenar lupus, o provocar un brote; sino también los rayos ultravioletas. Los enfermos de lupus suelen tener un alto grado de sensibilidad a los rayos ultravioletas (fotosensibilidad), ya sean provenientes del sol, o de otras fuentes artificiales. De esta exposición, se pueden derivar una serie de reacciones, como dolor articular, fiebre, erupciones cutáneas, fatiga, y otros síntomas del LES, llegando en algunos casos a provocar afectación del riñón. Por eso, se deben extremar las precauciones al exponerse al sol.

Aunque se estima que un 30% de los pacientes con lupus no son fotosensibles (esto quiere decir que al menos en teoría,

no tienen riesgo de que les aparezca un brote por el sol), estos no están exentos de desarrollarlo algún día, y por ello siempre es recomendable cierta cautela, y precaución al exponerse al sol.

Por eso es aconsejable usar protectores solares, también llamados bloqueadores solares, con un factor de protección solar de 50; y si la exposición va a ser prolongada, aplicarse varias veces al día la crema. También es recomendable, y sobre todo en las personas que son muy sensibles al sol, que empleen gorros y ropa que cubra el cuerpo en las zonas expuestas.

Así mismo, deben evitar la exposición al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, y no olvidar que en los días nublados también están los rayos del sol, aunque no los veamos.

CAMPAÑA DE FOTOPROTECCION 2021 DEL PACIENTE CON LUPUS EN CORDOBA

ACOLU y el Colegio de Farmacéuticos de Córdoba suscriben un nuevo acuerdo para ofrecer lotes de protección solar a muy reducido precio a los afectados de lupus.

El 10 de mayo de 2021 entre el Colegio de Farmacéuticos de Córdoba, nuestra asociación, la distribuidora farmacéutica Bidafarma, y el laboratorio STADA, se formalizo un acuerdo de colaboración mediante el que se lleva a cabo la campaña de fotoprotección.

La entrega de estos lotes se realiza a través de oficinas de farmacia de la provincia que estén adheridas a esta iniciativa, por la que nuestros socios pueden solicitar y retirar su kit de fotoprotección con productos de la firma Ladival® (perteneciente a STADA) presentando para ello una tarjeta realizada, con motivo de esta iniciativa, por **ACOLU** y el Colegio de Farmacéuticos.

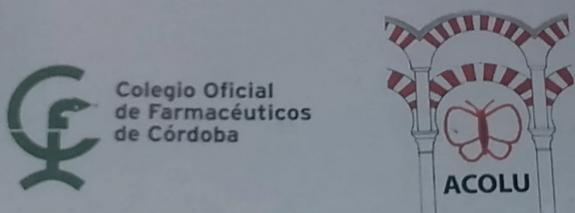


**Presentación:
Campaña Fotoprotección
en Córdoba**

Lugar: Online
Fecha: 17 de Junio de 2021
Hora: 15:30



FARMACIA ADHERIDA A LA
CAMPAÑA DE FOTOPROTECCIÓN
DEL PACIENTE CON LUPUS



NUESTROS PRODUCTOS



Lote especial para ACOLU

Gama Piel Sensible Ladival



- **Textura:** Gel-crema de rápida absorción
- **Beneficios:** Productos formulados sin emulsionantes PEG para evitar reacciones de fotosensibilidad o alergias.
- **Tipo de piel:** Todo tipo de piel, incluso ñas más sensibles
- **Protección:** UV-B, UV-A, IR-A
- **Características:**
 - Oil-free, formulados base acuosa.
 - No aportan grasa a la piel.
 - Sin aditivos innecesarios para garantizar la máxima tolerabilidad: sin perfumes, sin colorantes, sin parabenos, sin conservantes.

Independientemente de la entrega de los lotes solares, los farmacéuticos ofrecen consejos profesionales sanitarios sobre el lupus, y recomendaciones de fácil cumplimiento, para que las personas afectadas por esta dolencia puedan disfrutar de una mayor calidad de vida.

Sin duda, los farmacéuticos son los profesionales sanitarios más próximos a la población, y unos en los que más se confía para consultar cuestiones sobre la salud en el día a día.

Es para nosotros, los afectados de lupus, una gran noticia que los farmacéuticos, no sólo del ámbito comunitario, sino también los que forman parte del ámbito de la distribución y la industria unan esfuerzos en beneficios de los pacientes, en este caso de lupus.

Esta campaña supone una garantía para la adquisición de unos fotoprotectores

de alta calidad, a un coste asequible, para todos los lupicos cordobeses. Para los afectados de lupus es imprescindible una buena protección solar que les garantice una correcta medida preventiva y que minimice el riesgo de un brote de su enfermedad con los consiguientes riesgos y complicaciones que estos pueden traer, y la tranquilidad de que todos puedan adquirirlos independientemente de su poder adquisitivo.

Estos tipos de campañas comenzaron en Diciembre de 2016, durando hasta la actualidad, y tanto la junta directiva como los socios de la asociación están muy satisfechos con los resultados de esta, ya que los fotoprotectores de estas nos demuestran su eficacia para una protección total en el lúpico que los usa correctamente.

Comida Jornada de Convivencia

Este año hemos podido recuperar una de nuestras costumbres, el celebrar unas jornadas de convivencia para celebrar las fiestas de la Navidad. Este año, aprovechando la situación de la mejoría socio-sanitaria, y para evitar mayores riesgos, decidimos adelantar la fecha de celebración al 6 de Noviembre, y realizarla en una terraza al aire libre.

Esta fue acogida con gran aceptación, ya que llevábamos mucho tiempo sin poder compartir e intercambiar presencialmente experiencias, y a que los nuevos socios no habían podido tener la oportunidad de conocer al resto de socios físicamente, solo de forma telemática.

Con esta pudimos conocernos mejor, compartir experiencias y fortalecer los lazos que nos unen, forjando una amistad entre los que formamos la “familia lupica cordobesa”, a la vez que pasar un rato agradable entre socios y acompañantes.

Jornada de convivencia familia Lúpica.

COLABORA

FEPAMIC

ACOLU

El Sábado Día

6

Lugar : Restaurante la lonja
C. María la Judía, S/N, 14011 Córdoba

De **Noviembre**
a las **14:00.**

ACOLU tiene el placer de invitar a sus socios a una comida de convivencia antes de que termine este año tan señalado por nosotros.



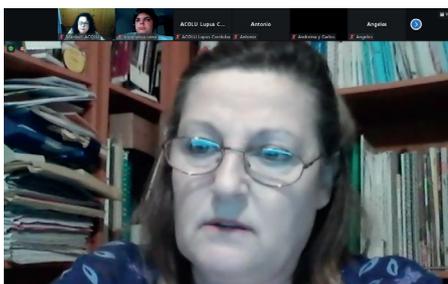
Otras Actividades

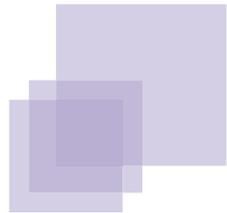
En el afán de dar apoyo a los lúpicos y a sus familiares, este año hemos apostado, además de por la parte psicológica, seguir dando visibilidad al lupus y reivindicar aspectos importantes que consideramos necesarios para los lúpicos, como la alimentación.

La Junta Directiva en su afán de beneficiar a sus socios siempre escucha y agradece las sugerencias realizadas por estos, estudiando su adecuación y posibilidad de llevarla a cabo.

PSICOLOGÍA

Se realizan diversos talleres on-line con la psicóloga sanitaria Carmen Recio, colaboradora de nuestra asociación desde hace ya varios años, y de diversas entidades, con la finalidad de dar herramientas de apoyo ante la situación vivida a causa de la pandemia, así como para la convivencia en el día a día con el lupus.





ALIMENTACIÓN

Empezamos con un tema que consideramos de gran relevancia y que es bastante demandado, el tema de la alimentación. Para ello, contamos con Carmen Recio, como psicóloga, y con una nueva colaboradora técnica de los alimentos, Isabel Velasco, que es a su vez familiar y conviviente con una persona diagnosticada de lupus.



VISIBILIDAD E INFORMACIÓN

Además de informar telefónicamente, o por correo electrónico, y para poder dar más visibilidad tanto al lupus como a la asociación, se crea, gracias a una voluntaria, una nueva cuenta en Instagram, además de las cuentas ya existentes de Facebook y Twitter, de igual forma que se crea un canal en YouTube.

Se realizan diversas encuestas, entrevistas, artículos y notas de prensa con igual finalidad, de las cuales algunas se ven publicadas en prensa, radio, y redes sociales.



SALUD

Córdoba se tiñe de morado con motivo del día mundial del lupus

Esta noche se iluminará la Diputación y el hotel Córdoba Center. Los afectados quieren concienciar sobre una enfermedad muy desconocida

Diario CÓRDOBA

10-05-21 | 17:13 | Actualizado a las 18:10



Integrantes de la directiva de Acolu hacen el gesto de la mariposa como concienciación. / CÓRDOBA

PUBLICIDAD

unit
Móvil que un buen precio

CALCETINES
6€

Advertisement

Alfanz Direct
DESCUBRIR

SALUD

Las farmacias de Córdoba ofrecerán lotes de protección solar a personas con lupus

- El Colegio de Farmacéuticos y a asociación Apoyo a la Convivencia con el Lupus de Córdoba (Acolu) firman un convenio de colaboración
- En la provincia hay alrededor de un centenar de pacientes con esta patología autoinmune



Últimas noticias Más leído

- 1 La hipertensión, la patología más prevalente y un factor claro en la enfermedad cardiovascular
- 2 Aumentan los servicios de autobuses entre Villafranca y Córdoba
- 3 Digi supera los 2,8 millones de clientes en España en el primer trimestre
- 4 Una oficina de la calle Luciano de Córdoba, finalista de la XV Bienal

SALUD

Farmacias de Córdoba comienzan a entregar protectores solares a precio reducido a personas con lupus

Acuerdo entre la asociación Acolu y el Colegio de Farmacéuticos

Diario CÓRDOBA

12-07-21 | 20:48 | Actualizado a las 20:49



PUBLICIDAD

Mascarillas BEJAR

NO LO DECIMOS NOSOTROS, LO DICEN NUESTROS CLIENTES

LAS MEJORES MASCARILLAS DE ESPAÑA

COMPRA YA

SANIDAD

Cuando vencer el lupus es una batalla diaria

- La enfermedad autoinmune afecta a casi un millar de personas en Córdoba
- La asociación de apoyo a los pacientes acompaña a los nuevos diagnosticados



Maria Isabel Ruiz y Carmen Estepa López. / JUAN AÑOLA

Impuestos Municipales ibi

Impuesto de Bienes Inmuebles

GRATIS

La comunicación como herramienta de educación y participación en pacientes con enfermedades inmunomediadas

8 de noviembre de 2021
De 17h. a 18.00 horas

Organiza: Fundación para la Investigación Biomédica de Córdoba (FIBICO)
Coordinación Científica: Equipo Directivo Hospital Reina Sofía.

Asiste pinchando en este enlace (ONLINE-ZOOM) <https://us06web.zoom.us/j/85293327659>

Dirigido a pacientes y profesionales del hospital.

- 17:00h Bienvenida. Valle García Sánchez. Directora Gerente del Hospital Reina Sofía.
- 17:10h La importancia de la Participación y Comunicación en diferentes Especialidades: Digestivo, Reuma, Infecciosas. Ejemplos de éxito. Monte Mora y Gema Timón. Gabinete de Comunicación del Hospital Reina Sofía.
- 17:25h La voz del paciente. Asociación de Ostomizados Córdoba. Paciente con Enfermedad Inmunomediada. Asociación Lupus Córdoba. Paciente con enfermedad de origen infecciosa.
- 17:50h Preguntas y conclusiones. Monte Mora. Jefa de Comunicación del Hospital Reina Sofía.



SALUD - Legislación

La justicia reconoce por primera vez la discapacidad por lupus a una paciente

Soledad Valle Madrid
Actualizado Sábado, 30 octubre 2021 - 01:29



Silvia, paciente de lupus.

El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

Recibir Newsletter

Ver 17 comentarios

ILUSIÓN Y ESPERANZA

Al igual que tenemos nuestra ilusión y esperanza puesta en los frutos que nos da la investigación para así poder mejorar la calidad de vida de los lúpicos, en nuevos fármacos, tratamientos biológicos que parece ser van a ver la luz muy pronto, en nuevas herramientas para los sanitarios que nos tratan, en que se encuentre una prueba de diagnóstico concreta que evite que muchas personas tarden en tener su diagnóstico definitivo, y porque no, en una futura cura, en que



cada vez más profesionales de todas las ramas se involucren para ofrecer un mayor bienestar a los afectados, desde la asociación repartimos pequeños detalles que pueden ser de gran utilidad en el día a día.

Con estos regalitos intentamos también dar visibilidad al lupus y a nuestra asociación, y como no, si a su vez conseguimos sacar de nuestros socios un momento de alegría, al saber que



siempre nos acordamos de cada uno de ellos, para nosotros es muy gratificante, ¿a quién no le gusta un detalle y más en Navidad?, saber que hemos aportado nuestro granito de arena es para nuestra Junta Directiva un motivo de mucha ilusión y esperanza.



Agradecimientos

La asociación ACOLU Apoyo a la convivencia con el lupus en Córdoba agradece la colaboración recibida para la realización de esta revista. Médicos, psicóloga, tecnóloga, voluntarios, socios, colaboradores, así como la entidad financiadora y todos los que de alguna u otra forma han intervenido en la realización de esta, o en la realización de las actividades y la financiación de estas, ya que sin ellos no hubiera sido posible su elaboración ni cumplimiento de nuestros objetivos.

Junta directiva de la asociación ACOLU

Colabora con nosotros

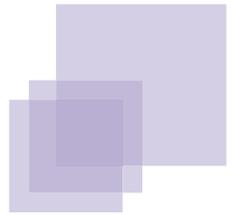
Haciéndote socio. Haciéndonos llegar tus sugerencias. Siendo voluntario nuestro. Aportando un donativo.

En **ACOLU** queremos ayudar a mejorar la calidad de vida de todas las personas afectadas de lupus, apoyar la investigación para conseguir mejores tratamientos, un diagnóstico precoz y una cura. Queremos dar visibilidad al lupus y que la sociedad en general tenga un mayor conocimiento de esta enfermedad. Queremos colaborar con los profesionales de la salud. Pero para todo ello te necesitamos. Nosotros estamos dispuestos a luchar ¿y tu?

Ayúdanos a dejar de ser invisibles.

Ponte en contacto con nosotros y colabora, pon tu granito de arena. Entre todos podemos hacer una montaña.

Inscripción



Nombre/Razón social: _____

D.N.I./C.I.F.: _____ Fecha de nacimiento: _____

Dirección: _____

Población/Provincia: _____ Código Postal: _____

Teléfono: _____ E-mail: _____

¿Eres?

Paciente Familiar Amigo Simpatizante Colaborador / Voluntario

FORMA DE PAGO DE LA CUOTA: (Cuota mínima 4€ mensuales)

Mensual 4€ Trimestral 12€ Semestral 24€ Anual 48€

Sin cuota Pago en efectivo Pago en cuenta bancaria de ACOLU Domiciliación
 Bancaria Otra cantidad _____

Banco: _____

IBAN

CUENTA BANCARIA DE ACOLU: IBAN: ES11 0237 6041 3091 6915 0779

En Córdoba a _____ de _____ de _____

Firma del nuevo socio

Protección de datos. Sus datos serán tratados con el fin de formalizar su inscripción en **ACOLU**, así como para el envío de información, por cualquier medio, incluidos los electrónicos sobre los eventos, actividades o programas que gestionamos. Asimismo, en caso de ser afectado, autoriza al tratamiento de dicho dato con los fines indicados.

Las imágenes captadas en actos públicos organizados por **ACOLU** podrán ser publicadas en nuestra web, redes sociales o publicaciones siempre y cuando su imagen aparezca como meramente accesoria, con el fin de ilustrar la información al respecto.

Para el ejercicio de derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición podrá dirigirse a **ACOLU**, por correo electrónico acolu@hotmail.com.

Junta Directiva



PRESIDENTA

María Isabel Ruiz Castillo



VICEPRESIDENTA

Carmen Estepa López



SECRETARIO

Juan José Vilas Palomino



TESORERO

Alejandro Velasco Ruiz



VOCAL

Beatriz Zafra Alcaide



VOCAL

Antonio Velasco López



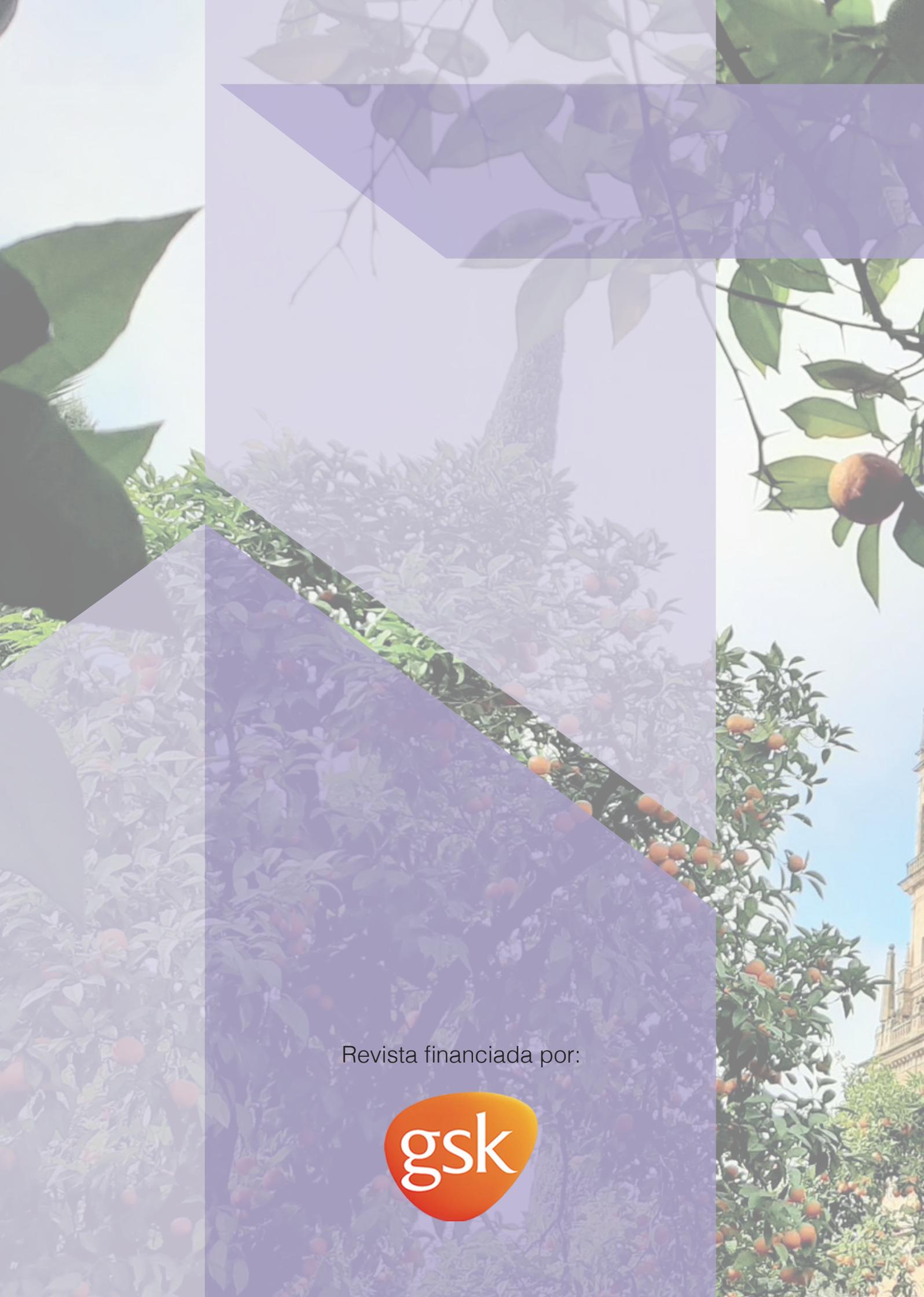
VOCAL

María José Morales Pulido



Gracias

Juntos somos más fuertes



Revista financiada por:

