NephroCare

para mí

25

Nuevos ejercicios
Ponte en forma para el verano

Historia de un paciente:
Los beneficios de la arteterapia

Higiene del sueño:
15 formas de mejorar tu sueño

Arabia Saudí:
Mucho más que desiertos

Nuestro número 25:
12 años de NephroCare para mí

¡Bienvenido!

Querido lector,

Justo cuando estábamos en medio de la preparación de este número de «NephroCare para mí», uno de los miembros de nuestro equipo de repente se acercó a nuestro escritorio y dijo: «¿Sabías que este es nuestro número 25?» Como habrás adivinado, no lo sabíamos. ¡El tiempo pasa tan rápido! Pero, por supuesto, tenía razón, y por eso rememoraremos brevemente todos esos años.

Por lo demás, nos centraremos como siempre es tu salud. En cómo mejorar la calidad de tu sueño, por ejemplo. Madalina Modoranu, psicóloga clínica de nuestra clínica en Vaslui, Rumanía, ha compilado 15 recomendaciones realmente fáciles de seguir para **mejorar la higiene del sueño.** Te sorprenderás de lo fácil que es descansar mejor.

La fatiga es otro problema que analizamos más de cerca. Es un síntoma relativamente frecuente de los pacientes que están en diálisis y puede ser muy problemático. En este número, te daremos valiosos consejos sobre **cómo combatir la fatiga**… y cómo evitarla tanto como puedas.

Como siempre, echamos un vistazo a uno de nuestros países NephroCare. Esta vez es un país en el que la mayoría de nosotros aún no hemos estado: **Arabia Saudí.** Se convirtió en parte de la red NephroCare recientemente. Suele asociarse con los desiertos y petróleo, con La Meca y el islam. Pero, cada vez más, este país anteriormente muy cerrado está comenzando a desarrollarse como destino turístico. ¡Echemos un vistazo!

Nuestras historias de pacientes nos llevan a Rumanía y España: una sobre los efectos positivos de la arteterapia; otra sobre una mujer verdaderamente inspiradora y casi obstinadamente optimista. También continuamos con nuestra serie de **ejercicios físicos** sencillos pero eficaces y al final de este número hay una pequeña prueba de ingenio algo complicadilla esperándote. Y no lo olvides: ¡cuatro deliciosas recetas!

Además, una nota importante en estos tiempos: tanto para los ejercicios como las historias de los pacientes, todos los que contribuyeron a los artículos se hicieron la prueba de la COVID-19 y llevaban mascarilla.

Os deseamos un espléndido verano.
Tu NephroCare *para mi* Equipo editorial

Personas

4 ¡Exprésate!
Por qué la arteterapia es buena para ti.

6 La increíble vida de Dolores Vázquez

8 La historia de Maciej:
la diálisis no me define

Noticias del mundo

12 Nuestros nominados al Premio al Valor:
Porque son especiales

26 Arabia Saudí: atención renal en el RAS

Historias

16 25 números de NephroCare para mí

19 Presentamos: nuestro nuevo
canal de Instagram para pacientes

20 Fatiga: de dónde viene y cómo evitarla

22 Cómo mantener una buena higiene
del sueño

Cuerpo

28 Ejercicios aeróbicos: perfectos para
el verano

Alimentación

32 Filetes de rodaballo a la parrilla
con alcachofas

34 Solomillo de ternera con compota
de manzana

36 Ensalada de achicoria con arándanos

38 Pimientos rellenos de arroz con atún

40 Mousse de piña

Mente

42 Entrena tu cerebro

Nuevos ejercicios
Ponte en forma para el verano

16 **Nuestro número 25: 12 años de NephroCare para mí**

22 **Cómo mantener una buena higiene del sueño**

34 **Solomillo de ternera con compota de manzana**

¡Exprésate!

Por qué la arteterapia es buena para ti.

La arteterapia es una forma de psicoterapia que anima a las personas a expresarse por medio de la pintura, el dibujo o la escultura. Es más que una forma de relajarse y ser creativo… y lo mejor es que no tienes que ser un Van Gogh para sacar provecho de ella.

A todos nos encanta dibujar y pintar cuando somos niños. Pero a medida que crecemos, la mayoría de nosotros dejamos de disfrutar con ello, o simplemente ya no tenemos tiempo para hacerlo. Es triste, sobre todo porque dibujar puede estimular áreas del cerebro que son responsables del movimiento, la memoria y la creatividad.

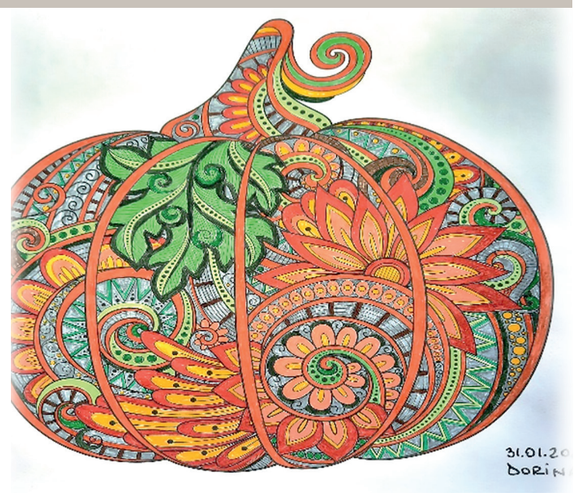
Esta es la base de la arteterapia. El dibujo se puede comparar con las prácticas de meditación y el efecto beneficioso sobre el estado de bienestar emocional y físico es muy similar. Las indicaciones de la arteterapia son múltiples:

- estado de negatividad causado por estrés prolongado;
- trauma, depresión;
- problemas en el trabajo o en la familia;
- fobias[1]

Pruébala

Esto no significa que sea fácil lograr que los adultos comiencen a dibujar. Muchos adultos se muestran escépticos e incluso dicen cosas como «no soy un niño, no voy a pintar cuadros». Los expertos en arteterapia a menudo usan libros para colorear para adultos para hacer que les resulte más fácil empezar a dibujar.[2]

Dorina Pop, paciente del centro Nefromed en Baia Mare (Rumanía), es una apasionada de esta práctica. Descubrió esta pasión recientemente gracias a su hija. Desde principios de 2020, Dorina ya ha creado una



colección considerable de dibujos, y está encantada de enseñárnoslos. Para cada sesión de diálisis nos trae un nuevo diseño que deleita la vista y el alma de las enfermeras. Algunas de las imágenes parecen literalmente cobrar vida.

Otro mundo

A Dorina realmente le apasiona su nuevo pasatiempo: «Por la noche me siento en mi escritorio, escucho la televisión y el gato me hace compañía. Cuando empiezo a dibujar, tengo la sensación de que estoy entrando en otro mundo, el mundo de los colores, un lugar donde no pienso en nada más. Tan solo me siento tranquila y relajada. Para mí, los dibujos que creo a menudo dicen más que palabras».

¿Qué piensas? ¿Por qué no dar una oportunidad a la arteterapia? La verdad es que es más que un placer para niños.

Artículo elaborado por la psicóloga Delia-Camelia Cimpan, centro de diálisis Nefromed, Baia Mare.

Referencias:
1. Judit Aron Rubin, Approaches to Art Therapy – Theory and Technique, Taylor & Francis, 2016
2. The ABC in Dialect Patient Psychology, Fresenius MedicalCare

La increíble vida de Dolores Vázquez

Si sabes algo de español sabrás que Dolores no es solo un nombre propio, sino también un nombre común. Cuando hayas leído la historia de Dolores Vázquez, es posible que pienses que de alguna manera este nombre le viene como anillo al dedo. Pasó por mucho dolor. Pero precisamente por eso creemos que debería llamarse Esperanza. La palabra española para esa virtud.

No es nada fácil contar historias como esta, y si escuchas con atención a Elisa Loro cuando habla de la vida de su madre Dolores Vázquez, puedes darte cuenta de que tampoco es fácil para ella. Pero, ante todo, podrás darte cuenta de la admiración que siente por esta mujer que ha sufrido tantas penurias y que, sin embargo, nunca ha dejado de estar llena de alegría y optimismo.

Ya de niña, Dolores fue golpeada por la poliomielitis y todas sus difíciles consecuencias. No le impidió tener una infancia feliz, aun cuando celebró su comunión en un hospital. Siguió adelante, creció, encontró a un buen esposo, tuvo un matrimonio feliz y dio a luz a tres hijos.

Un año siniestro

Algunas personas dicen que los años bisiestos son años siniestros. Al igual que 2020, el 2000 fue un año bisiesto y le trajo mucho dolor a Dolores. Su amado esposo falleció ese año y, para empeorar las cosas, rechazó el primer riñón que le habían trasplantado. Tuvo que pasar tres meses en el hospital y se vio afectada la movilidad de la pierna que no estaba afectada por la polio.

Pero Dolores es una mujer con mucha fuerza de voluntad. Trabajó duro para recuperarse y finalmente salió del hospital caminando sin ayuda. Sin embargo, la vida aún le deparaba sorpresas desagradables. Le operaron de la glándula tiroidea en el mismo año, y el segundo riñón también comenzó a fallar solo un mes después de la muerte de su esposo. Después de diez años con ese riñón, era hora de empezar de nuevo.

La llamada

Volvió a diálisis y a esperar la famosa llamada que le diría que podía recibir un segundo trasplante de riñón. Esa llamada tuvo lugar el 25 de febrero de 2002. Incluso esta cirugía tuvo dificultades que la mantuvieron en el hospital durante otros dos meses por una infección. Al menos, ese era el último trasplante de riñón que necesitaría.

La maravillosa Dolores: siempre encantada de ponerse un disfraz y traer alegría a la clínica.

Sin embargo, hay algo que nunca falla: la positividad de Dolores. Acude al centro de diálisis con optimismo y alegría. Siempre está encantada de llevar alegría al centro, disfrazándose de Joker, por ejemplo, o poniéndose todo tipo de pelucas y disfraces. Siempre da ánimos a quien lo necesita.

¡Qué vida!

Imagina todo esto y más. Dolores superó un cáncer de útero que la llevó nuevamente al quirófano en 2014 y otra vez en 2017. Es comprensible que tenga mucho miedo a tener que pasar por todo esto de nuevo.

Por eso, Dolores siempre toma puntualmente su medicación, y no le importa hacerse las pruebas y los controles necesarios. Su mensaje: sigue siempre las recomendaciones de los médicos y trata de mantener una actitud positiva. Rodéate de gente buena que te apoye y el proceso será mucho más llevadero. Y sobre todo: agradece a quienes hacen posible que personas como ella sean tan estupendas. Dolores, que en realidad debería llamarse Esperanza.

Noticias

Justo cuando finalicé este artículo recibimos la triste noticia de que la valiente e inspiradora Dolores Vázquez había fallecido. Su familia nos pidió que mantuviéramos el artículo de este número como un grato recuerdo de Dolores. Puede que ya no esté entre nosotros, pero su espíritu sigue vivo. **Que descanse en paz.**

La historia de Maciej:

«La diálisis no me define».

Padecer una enfermedad renal crónica te cambia la vida. ¿Pero te define? Si escuchas la historia de Maciej Awiżeń, de Polonia, entenderás que la diálisis no te impide llevar una vida ajetreada y satisfactoria. Una actitud positiva puede marcar la diferencia.

Maciej Awiżeń es un hombre ocupado. Incluso un hombre importante: es un Starost, el responsable de la junta del condado en el distrito polaco de Kłodzko, una región en el suroeste de Polonia, cerca de la frontera con la República Checa. Es el líder de su partido allí y miembro de su junta en la Baja Silesia. Como si eso no fuera suficiente, también toca la guitarra en una banda, le encanta hacer senderismo, es un apasionado de la cocina e incluso recientemente ha vuelto a la universidad.

La vida con diálisis

Todo esto podría ni siquiera ser digno de mención si Maciej no fuera un paciente de diálisis. Pero lo es, desde hace ya 15 años. Al principio, estuvo dos años en diálisis hasta que recibió un trasplante de riñón. El nuevo órgano le funcionó durante 11 años. En los últimos dos años, Maciej ha estado recibiendo tratamiento con diálisis en el Centro de Diálisis Fresenius en Kłodzko.

«Tengo un gran equipo en mi turno en nuestro centro de diálisis», nos dice, «y muchos de ellos son personas activas y trabajadoras. Intercambiamos conocimientos y nos apoyamos mutuamente». Habiendo estado en diálisis antes, sabe cómo te cambia la vida. Por eso vuelve a estar en la lista de espera nacional para otro trasplante. Junto a su esposa también está en la lista para un trasplante en cadena. Confiesa que no estaba del todo convencido sobre un trasplante de donante vivo, pero su esposa le explicó que tenía que aprender a aceptarlo.

«Lo puedo manejar.»

Maciej admite que la diálisis puede ser una gran limitación para alguien tan ocupado como él. La necesidad de pasar hasta cuatro horas en el centro de diálisis cada dos días

A Maciej le encanta hacer senderismo por los Sudetes con su mujer.

dificulta la planificación de viajes más largos o la disponibilidad en días concretos de la semana. Pero Maciej sabe cómo manejarlo: «Les digo a mis compañeros que puedo estar en una reunión los días que no tenga diálisis. Mis compañeros conocen mi situación y nunca es un problema».

Maciej se graduó de la escuela de música, toca la guitarra clásica y eléctrica, y canta. También participa en representaciones teatrales de aficionados con sus amigos. Como en su vida profesional, encontrar

Un hombre de muchos talentos: Maciej toca la guitarra en una banda.

tiempo es cuestión de estar bien organizado. «Cuando planificamos reuniones, les digo que no hay problema, pero los martes, jueves y sábados son imposibles», dice entre risas.

Cocina apta para diálisis

A Maciej le encanta estar al aire libre. «Recomiendo ante todo hacer senderismo por los Sudetes. Puedes encontrar muchas rutas que no son muy exigentes y donde no te encontrarás con otro ser humano en todo el día». Cuando llega el invierno, quiere volver al esquí de fondo que solía practicar, un deporte que considera adecuado para los pacientes en diálisis, si el estado de salud de cada uno lo permite.

Una cosa sobre Maciej que realmente nos alegró saber es que es un gran admirador de nuestras recetas de NephroCare y le encanta probarlas. Le gusta mucho la cocina italiana y china, aunque a veces es necesario ajustar las comidas para que sean aptas para personas con diálisis.

Una mentalidad positiva

Es importante para Maciej encontrar actividades e intereses que no estén relacionados con la diálisis. En su opinión, la enfermedad tiene una forma de limitar la actitud. «La diálisis no es el fin del mundo», sigue diciendo. «Una enfermedad grave es también una oportunidad para jerarquizar adecuadamente nuestros valores y reflexionar sobre lo que es importante de verdad». Para él, es importante ajustar la realidad para alcanzar sus metas y sueños. La enfermedad puede dificultar las cosas, pero no debería hacerlas imposibles.

Maciej está encantado con el apoyo de su familia, su comprensión de ciertas limitaciones. «Aún así, para mí, lo más importante es que me traten como uno más de la familia y no ser una carga. No hay necesidad de que todo gire a mi alrededor. Todos somos igual de importantes en casa».

Su interés por la diálisis lo llevó de regreso a la universidad, donde estudió gestión sanitaria.

Un hombre ocupado e importante en su comunidad: Maciej es el ***Starost*** de su distrito, el jefe de la junta del condado. Su enfermedad renal desde luego no lo detiene.

Buena gente, buenos consejos.

Maciej recuerda la poca información disponible cuando comenzó la diálisis y cómo quería saber más sobre ella. Afortunadamente, la situación es muy diferente hoy en día. Hay mucha información disponible sobre los requisitos de alimentación y la ingesta de líquidos, por ejemplo. Su interés en estos temas incluso lo llevó de regreso a la escuela, ya que comenzó un máster en gestión sanitaria.

Sus compañeros pacientes también son una gran fuente de información, dice, y los grupos y foros de las redes sociales. «Es buena idea ponerte en contacto con la gente de tu centro de diálisis, no solo con el personal médico sino también con otros pacientes que tengan experiencia en diálisis. Después de todo, son nuestra familia, pasamos mucho tiempo juntos. Estas personas ofrecen muchos consejos y apoyo».

Maciej Awiżeń no es solo un hombre muy ocupado, también es un hombre sabio. Y le agradecemos que haya compartido su historia con nosotros.

Nuestros nominados al Premio al Valor:

Porque son especiales

Si has seguido nuestra serie de artículos sobre nuestro Premio al Valor Corporativo, sabrás que honramos a nuestros empleados en los centros de diálisis con premios en las cuatro categorías de nuestros valores corporativos: colaboración, proactividad, fiabilidad y excelencia. Hoy, nos gustaría presentaros a cuatro de los ganadores de los premios de este año.

Las historias que oímos en nuestros países NephroCare son inmensamente inspiradoras y, a veces, son simplemente increíbles. No solo porque todos hemos tenido que vivir con la carga adicional de la pandemia de COVID-19: en algunos países, desde luego esto no era lo peor a lo que se enfrentaban. Nuestra primera historia es un gran ejemplo:

Conozca a nuestro equipo NephroCare KZN

Esta nominación no es habitual, puesto que no incluye a una sola persona sino a todo el equipo de KwaZulu Natal en Sudáfrica. Lo que pasaron te deja sin aliento. En 2021, el país atravesaba un momento difícil con disturbios en sus principales ciudades. Una situación realmente horrible que amenazaba la vida de cualquiera que se atreviera a caminar por las calles. Lo que es aún peor: muchas clínicas también fueron destruidas, dejando a 25 pacientes sin la oportunidad de recibir tratamiento.

Fue entonces cuando intervino el equipo de NephroCare. Afortunadamente, nuestras clínicas seguían intactas y el equipo decidió recoger a los pacientes de las otras clínicas para que recibiesen tratamiento. Fue una operación peligrosa ya que el personal conducía al abrigo de la oscuridad para recoger a los pacientes que estaban demasiado asustados para conducir. Una unidad incluso se las arregló en la más absoluta oscuridad, utilizando solo la iluminación de los teléfonos móviles, para dializar a los pacientes mientras se oían disparos fuera. No es de extrañar que el personal incluso decidiera dormir en las clínicas, tratando a los pacientes durante todo el día. No cabe duda de que nuestro equipo sudafricano está nominado en la categoría «Fiabilidad».

Por una vez, sin disfraz ni capa: Nadine Rodríguez Cabezas entre sus colegas en NephroCare en Porto Cristo, España.

Saluda a Nadine

Nacida en Kassel, Alemania, Nadine Rodríguez Cabezas vive y trabaja ahora en Porto Cristo, España; está nominada en la categoría «Proactividad». En su caso, proactividad significa anticiparse: está llena de ideas sobre cómo hacer que los pacientes disfruten más durante las cuatro horas de diálisis. Mira lo que sus compañeros dicen de ella: «Es una persona feliz y crea un buen ambiente de trabajo».

Cuando llegó la época de carnaval el año pasado, diseñó capas, coronas y cinturones para los pacientes, todo con materiales reciclados que estaban disponibles en la clínica. Incluso se pintó el cabello de rojo con aerosol y, a pesar de la crisis de salud mundial, hubo también una pequeña sesión de fotos en ese día especial. Para ella, es lo más normal del mundo: «Es importante ser comprensivo y tener paciencia, y estar ahí para nuestros pacientes, ofreciéndoles consejos y competencia médica». **¡Por supuesto!**

Imren Kahraman, nuestra ganadora en la categoría de colaboración.

Imren se ofreció como voluntaria para convertirse en enfermera de la COVID-19 en su clínica.

Esta es Imren

Nuestra candidata en la sección «Colaboración», Imren Kahraman, de Turquía, está dando un giro interesante al significado de esta categoría, ya que en realidad decidió no trabajar más con sus compañeros.
Al menos no de la misma manera. Se ofreció como voluntaria para convertirse en enfermera de la COVID-19, pensando que para ella es mucho más fácil estar aislada que para sus compañeros con niños a su cargo.
En vista del riesgo de infección con esta enfermedad potencialmente mortal, fue una decisión valiente.

Para ella, era lo más normal y lógico. Imren tiene una personalidad cariñosa y pasa el tiempo libre con «amigos especiales», como ella los llama, un grupo de amigos con discapacidades físicas. Su opinión sobre la atención al paciente es característica de ella: «Los pacientes nos confían la vida. Nosotros tenemos que ser sensibles, altruistas, conscientes, comprensivos, fiables, entregados, seguros y sonrientes con ellos en todo momento».
No podríamos estar más de acuerdo.

Ema ha sido galardonada por su excelente trabajo, un gran reconocimiento para esta veterana con 31 años de experiencia.

Presentamos a: Ema

Nuestra candidata en la categoría «Excelencia» es una verdadera veterana, que aplica el conocimiento y la experiencia acumulados durante unos 31 años admirables. A pesar de su dilatada trayectoria, Ema Paula Leitos Cabedal do Carmo (o simplemente Ema Carmo como ella misma se presenta), de nuestra clínica de Abrantes, sigue pensando que el aprendizaje es de vital importancia en su profesión. Cuando llegó la pandemia, se aseguró de que el virus se mantuviera fuera de la clínica tanto como fuera humanamente posible:

con comunicación con el personal y los pacientes, manteniendo toda la clínica desinfectada, ayudando a los pacientes en el lavado de manos, e incluso asegurándose de que las personas llevasen mascarilla en la clínica. Ema estuvo allí para ayudar a mantener a todos alejados de la COVID-19. Sin duda, es un ejemplo de excelencia: «Cada día quiero hacer mi trabajo cada vez mejor, teniendo siempre en mente el bienestar de nuestros pacientes».
No podríamos estar más orgullosos de ella.

NephroCare

para mí

Tiempo de celebración:

25 números de NephroCare para mí

Parece que fue hace solo unos meses cuando publicamos el primer número de NephroCare para mí en el invierno de 2009. Pero sí, es verdad, han pasado ya más de doce años. Era un buen momento para mirar hacia atrás y repasar algunas de las historias.

Veinticinco números de NephroCare para mí: eso es mucho contenido. Nos llevó algo de tiempo repasar los números anteriores y descubrimos que sí que es mucho. Algunas de las cifras no son sorprendentes, ya que observamos un país de NephroCare en cada número, sumando hasta 25 países. ¡Eso es más del 10 % de todos los países del mundo!

La vida de nuestros pacientes

Esta es tu revista y sabemos muy bien cuánto te ayudan las historias de nuestros pacientes a mantener un espíritu positivo, cuánto pueden ayudarte a sobrellevar las adversidades. Por eso que los retratos de nuestros pacientes son siempre las secciones que más ocupan. ¿Puedes adivinar cuántos hemos publicado ya? ¡Casi cuarenta!

Tantos relatos inspiradores de todo el mundo, sobre todos los desafíos que los pacientes han superado, cómo siguen trabajando a pesar de la enfermedad renal, cómo continúan con sus pasatiempos y hacen sus ejercicios: llevamos a cada uno de ellos cerca de nuestro corazón.

25

2014 → 2016 → 2018

2019 → 2020 → 2022

Una vida saludable es clave

Otra cifra es realmente sorprendente: a lo largo de los años, hemos recopilado más de 75 recetas para ti, todas investigadas y recopiladas por nuestros expertos y nutricionistas para satisfacer tus necesidades especiales de alimentación. ¡Eso es más que suficiente para un libro de cocina!

También ha habido muchos consejos de salud, incluido el primero, que es histórico en más de un sentido: cómo lavarse las manos para desinfectarlas correctamente. Siempre es importante, no hay duda. A estos se añaden más de veinte consejos sobre cómo ejercitar el cuerpo y más de una docena de sudokus para entrenar el cerebro. Esperamos sinceramente haber podido contribuir a la salud de nuestros pacientes.

Pero… ¿lo hemos hecho? ¿Por qué no nos lo cuentas? Nos encantaría saber de ti. Qué te gusta de nuestra revista, qué partes te son útiles, qué historias te gustaría leer, cómo podemos darte un mejor servicio…

Solo tienes que escanear el código QR y decírnoslo. Nos aseguraremos de leer tus comentarios atentamente.

¡Gracias!

Estamos deseando que llegue el próximo número en el que volvamos a celebrar otros 25 números… contigo.

Presentamos:

Nuestro nuevo canal de Instagram para pacientes.

Descubre nuestro canal recién lanzado «my kidney companion» en Instagram.

Aquí encontrarás muchas noticias e inspiración sobre una amplia variedad de temas adaptados a los deseos y necesidades de los pacientes, independientemente del estadio en que esté su enfermedad renal, así como los de sus familias y cuidadores.

Este nuevo canal te ofrece muchos datos interesantes sobre todos los temas que deseas saber, sobre los riñones y los diferentes tratamientos.

¿O estás buscando más recetas que se ajusten a su dieta? En «my.kidney.companion» también encontrarás una variedad de recetas, cada una con sus ingredientes, instrucciones e información nutricional, para que puedas ver directamente si se adapta a ti y a tus preferencias.

Síguenos y comparte tus experiencias e ideas con otros usuarios en los comentarios. Construyamos una comunidad juntos y sigue «my.kidney.companion» en Instagram.

SCAN ME

Fatiga

de dónde viene y cómo evitarla

¿Te sientes lento y cansado? La fatiga es un síntoma muy frecuente entre los pacientes en diálisis. Pero hay maneras sorprendentemente fáciles de contrarrestarla. Hemos recopilado las estrategias antifatiga más eficaces.

Todos sabemos cómo es. Esa sensación de debilidad, la falta de energía y el cansancio. Con bastante frecuencia, hace que perdamos motivación y nos impide estar activos, hacer actividades físicas, y esto a su vez aumenta la sensación de fatiga.

La fatiga es un efecto secundario frecuente que experimentan los pacientes en diálisis y puede ser un síntoma debilitante que nos deja frustrados y desmoralizados. A veces, la falta de energía es tan intensa que nos sentimos incapaces de ocuparnos de nuestras tareas diarias. Pero, aparte de ser un posible efecto secundario de la diálisis, ¿de dónde viene la fatiga? ¿Cómo sucede?

¿Por qué estoy tan cansado?

La relación entre la diálisis y la fatiga sigue siendo objeto de análisis e investigación. Parece claro que la pérdida de la función renal normal desempeña un papel, pero también los efectos que tiene la diálisis en el organismo son factores contribuyentes. No obstante, hay otras causas igual de relevantes: las restricciones de alimentación, y el estrés y la ansiedad en general, por ejemplo.

Lo que sí sabemos es que dormir más —la forma más lógica de contrarrestar la fatiga—, no siempre es la solución. Otras estrategias también son útiles y te permiten trabajar activamente contra la fatiga. Te presentamos aquí algunos consejos que han demostrado su eficacia:

La lucha contra la fatiga

Mejorar la dieta es una buena estrategia para que aumentes el nivel de energía. Lo que comemos y cuándo lo comemos puede afectar al equilibrio energético y al rendimiento a lo largo del día. Asegúrate de obtener suficientes vitaminas, trata de no consumir demasiado alcohol, dale al cuerpo suficiente hierro, no te quedes con cantidades demasiado bajas de hidratos de carbono, proteínas y grasas, que son una buena fuente de energía. Ante todo, asegúrate de consultar al equipo que te atiende antes de cambiar de dieta.

Otra estrategia eficaz es hacer suficiente ejercicio. No creas que no puedes hacerlo: ejercicio es cualquier tipo de actividad física. Salir a caminar siempre es una buena idea, no es necesario practicar un deporte o inscribirte en un gimnasio. Comienza con lo que puedes hacer y conviértelo en una rutina. Antes de que te des cuenta podrás hacer más. Asegúrate de consultar al equipo que te atiende para descubrir el régimen de ejercicio adecuado para ti. También en este caso, reserva una consulta antes de comenzar un programa de ejercicios. El equipo que te atiende estará encantado de ayudarte.

¿Hormonas fuera de control?

Los estudios han demostrado que los hombres que están en diálisis presentan niveles bajos de testosterona, que pueden causar sensación de cansancio. En las mujeres que están en diálisis, los niveles elevados de estrógenos y la falta de gestágenos pueden hacerlas sentir cansadas y malhumoradas. Habla con tu nefrólogo para una prueba que pueda ayudar a determinar tu plan de tratamiento. Si se necesita una prueba, tu médico la solicitará.

Por supuesto, dormir bien suele ser una buena manera de contrarrestar la fatiga. Un programa de sueño regular protege la salud mental y física, mejorando la memoria, las habilidades cognitivas y la función inmunitaria. Si tienes problemas para dormir, habla con el equipo que te atiende para identificar técnicas conductuales útiles para un sueño reparador.

No pienses que necesitas luchar contra la fatiga por tu cuenta. Pídeles a tus amigos y familiares que te ayuden, y no te avergüences por reconocer que necesitas ayuda. Después de todo, ser social es otra gran fuente de energía positiva. Así que sal y mantente activo, y la fatiga no tendrá la más mínima oportunidad.

Salud y Bienestar:

Cómo mantener una buena higiene del sueño

El sueño desempeña un papel vital en el mantenimiento de la salud y el bienestar a lo largo de la vida. Es igual de importante que comer, hidratarse e incluso respirar. Un programa regular de sueño protege la salud mental y física, mejora tus habilidades cognitivas y fortalece tu función inmunitaria. ¿Qué crees? ¿Duermes lo suficiente? Te presentamos 15 técnicas conductuales útiles para una buena higiene del sueño, compiladas por la psicóloga clínica Madalina Modoranu (NephroCare Vaslui, Rumanía).

1. Establece un horario fijo de sueño. A nuestros cuerpos les gusta la rutina. Especialmente cuando se trata de dormir. Intenta despertarte a la misma hora todos los días. Hará que te sientas somnoliento justo cuando sea hora de irte a la cama. Si necesitas despertarte muy temprano para ir a diálisis, trata de despertarte más o menos a la misma hora los días previos a la cita.
El sueño no se puede «recuperar». Si duermes hasta más tarde los días previos a que tengas que levantarte temprano, no podrás compensar la pérdida de sueño y, para empeorar las cosas, incluso te costará levantarte al día siguiente. Ten en cuenta que despertarte a diferentes horas afecta a la calidad del sueño y aumenta el tiempo que se tarda en conciliar el sueño.

2. Evita el consumo de cafeína, alcohol y nicotina. Como probablemente sabrás, la cafeína no solo está presente en el café, sino también en ciertos tés, bebidas energéticas e incluso en el chocolate. Es un estimulante, como la nicotina. Ambos provocan un estado de activación que dificulta conciliar el sueño, y también afecta a su calidad. Si tienes problemas para dormir bien, evita fumar antes de acostarte y elimina de tus hábitos la combinación de tabaco y cafeína. Otra forma de asegurar un buen descanso es no ingerir alimentos que tengan un efecto estimulante sobre el sistema nervioso central. Si te resulta difícil evitarlos todos a la vez, intenta limitar las cantidades y consumirlos durante la primera mitad del día. No obstante, en general, sí debes respetar tu rutina de ingesta de líquidos.

3. Evita acostarte demasiado lleno o con demasiada hambre. Evita las comidas abundantes al menos una hora y media antes de acostarte. Numerosos estudios demuestran que la digestión durante la noche altera la calidad del sueño y hace que te despiertes con más frecuencia durante la noche. Lo contrario también es cierto: si te acuestas con hambre, la calidad del sueño disminuirá. Así que no te saltes la cena.
La mejor manera de asegurarte una buena noche de sueño es optar por un refrigerio ligero por la noche.

4. Trata de tomar una cantidad saludable de sol todos los días. La luz del día es esencial para establecer el ritmo de sueño y vigilia. Pasa tiempo al aire libre y trata de exponerte a la luz solar durante al menos 30 minutos cada día.
Es recomendable que esta exposición se haga durante la primera parte del día, para que te beneficies de los suaves rayos del sol de la mañana. Eso sí, no te excedas.
No expongas el sitio de acceso a la luz solar, evita las quemaduras solares y asegúrate de usar protección solar.

5. Evita las actividades deportivas desde al menos dos horas antes de acostarte. La actividad física durante al menos 30 minutos al día es buena para el cuerpo y contribuye a que duermas mejor. No obstante, hacer ejercicio físico intenso cerca de la hora de acostarte aumentará la temperatura corporal y el índice metabólico, lo que dificultará que concilies el sueño. Intenta planificar las actividades deportivas para hacerlas durante la primera parte del día, o al menos dos horas antes de acostarte.

6. Reduce las fuentes de preocupación. Todos sabemos lo difícil que es conciliar el sueño cuando estamos preocupados. Pero se puede evitar. Si sueles irte a dormir pensando en todas las cosas que debes hacer al día siguiente, haz los planes para el día siguiente antes de acostarte. Reducirá el nivel de preocupación

asociado con tus planes para el día siguiente. Esta técnica puede despejar la mente de pensamientos que pueden ser una fuente de preocupación, lo que facilitará que te quedes dormido.

7. No permanezcas despierto en la cama durante largos períodos de tiempo. Si has intentado sin éxito conciliar el sueño durante más de 20 minutos, es buena idea salir del dormitorio y comenzar una actividad sencilla y relajante que pueda detenerse o abandonarse cuando vuelva el sueño (por ejemplo, colocar u ordenar objetos, doblar ropa, etc.). Aunque pueda parecer difícil de hacer, este ejercicio tiene como objetivo fortalecer la asociación entre la cama y el sueño. Literalmente, ayuda a que tu cuerpo aprenda a conciliar el sueño con más rapidez. Cuanto más tiempo pasas en la cama tratando de conciliar el sueño, más incomodidad se asociará con estar en la cama. También es importante usar la cama solo para dormir. No comas, estudies, hables por teléfono o veas películas en la cama, ni hagas en ella actividades propias de la vigilia.

8. Evita dormir durante el día. Puede parecer buena idea dormir un poco más durante el día si el sueño nocturno no es lo suficientemente reparador. Por mucho que pueda ser reconstituyente, el sueño diurno simplemente reduce el sueño durante la noche. Por tanto, si tienes problemas para dormir por la noche, trata de evitar pequeñas siestas durante el día. Pero si te quedas dormido, ten en cuenta que no debes dormir después de las 3 de la tarde y no debes exceder los 45 minutos.

9. Reduce el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte. Los receptores de luz en los ojos que se encargan de decirle a nuestro cerebro cuándo es de día y de noche son sensibles a la luz azul. Las pantallas de teléfonos, ordenadores portátiles, tabletas e incluso televisores usan luz LED azul. Cuando usas estos dispositivos por la noche, a menudo manteniéndolos a solo unos centímetros de los ojos, se bloquea la liberación de melatonina. Es un hábito realmente dañino que dificulta conciliar el sueño e incluso afecta a la calidad del sueño y al estado de alerta diurno. La mayoría de los dispositivos electrónicos tienen la opción de reducir la intensidad de la luz azul. Activa y personaliza esta opción según tu horario y deja de usar dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte.

10. Adquiere el hábito de leer textos impresos antes de acostarte. Impreso significa revistas, periódicos, libros, etc., no un dispositivo electrónico. Antes de acostarte, opta por la lectura de textos sencillos, relajantes y que no requieran mucho esfuerzo cognitivo. Es una alternativa muy saludable a pasar tiempo usando dispositivos electrónicos como el teléfono, el ordenador portátil o una tableta antes de acostarte.

11. Organiza un ambiente agradable para dormir. El espacio para dormir y el sueño están estrechamente asociados en nuestras mentes. Por eso, es importante que el dormitorio esté ordenado, tranquilo y oscuro. Un colchón y una almohada cómodos pueden ayudar a mantener un buen sueño nocturno. Usa cortinas o persianas para evitar que la luz fuerte entre en la habitación, o utiliza un antifaz para que te sea más fácil conciliar el sueño y no despertarte por el contacto con la luz. Si el ruido no se puede eliminar por completo de la habitación donde duermes, considera el uso de tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco (un dispositivo que produce un ruido relajante que calma al oyente).

Higiene del sueño:

Cuando usamos el término «Higiene del Sueño» nos referimos a hábitos y prácticas que permiten dormir bien por la noche. Estas prácticas se desarrollaron e investigaron por primera vez en la década de 1970 para ayudar a los pacientes con insomnio de leve a moderado.

12. Crea un ambiente con luz tenue, cálida, amarilla, de baja intensidad y evita el uso de lámparas colgantes con luz brillante en las habitaciones donde pasas las tardes. La luz artificial a la que estamos expuestos durante la noche engañará al cerebro, indicándole que el sol no se ha puesto. Por tanto, aunque sea la hora de acostarse, el cerebro percibirá el mensaje de que todavía es de día y retrasará la liberación de melatonina. Esto puede provocar insomnio, que se manifiesta por dificultades para conciliar el sueño poco después de acostarse. Para dormir mejor, es importante pasar las tardes en habitaciones con estímulos lumínicos de baja intensidad.

13. Mantén una temperatura más baja en la habitación donde duermes. Para conciliar el sueño, la temperatura corporal debe descender aproximadamente un grado centígrado. Por lo tanto, es bueno para el sueño que la habitación donde duermes esté entre 1 y 2 grados más fría que otras habitaciones, y que esté bien ventilada. Una forma sencilla de bajar la temperatura de nuestro cuerpo es simplemente lavarnos la cara o darnos una ducha tibia antes de acostarnos. Nuestras preferencias de temperatura varían. Intenta encontrar la temperatura a la que te sientas más cómodo.

14. Mantén los relojes fuera de tu campo de visión. Tener dificultades para conciliar el sueño puede aumentar el nivel de ansiedad, que nuevamente intensifica el problema de insomnio, un círculo vicioso. Este estado puede verse amplificado por una tendencia a seguir mirando el reloj mientras se intenta conciliar el sueño. Para evitarlo, solo tienes que eliminar cualquier visualización de la hora de tu campo de visión. Y ya de paso, elimina todos los estímulos asociados, como el tictac de un reloj.

15. No tomes remedios naturales de venta libre o suplementos alimenticios sin consultar a tu médico. Si te cuesta acabar con el insomnio y empieza a afectar a tu día a día, habla con el médico y el psicólogo de tu centro de diálisis. Los estudios indican que la psicoterapia cognitivo-conductual es la forma más eficaz de tratamiento no farmacológico para el insomnio. El psicólogo está capacitado para evaluar la calidad del sueño y podrá proponer un plan de intervención adaptado a tus necesidades y preferencias.

Referencias:

Buysse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. ***Sleep***, 37(1), 9-17.

Olini, N., Kurth, S. y Huber, R. (2013). The effects of caffeine on sleep and maturational markers in the rat. ***PloS one***, 8(9), e72539.

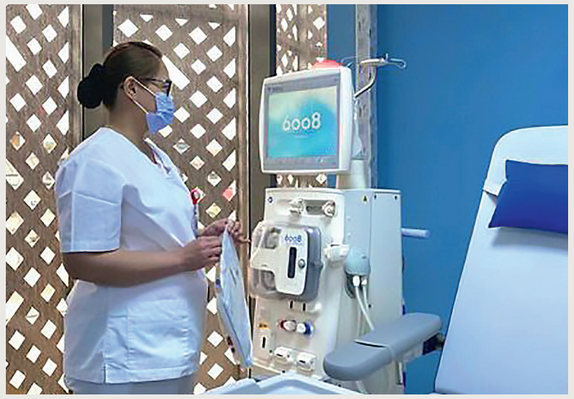
Walker, M. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. Simon and Schuster

Yang, A., Palmer, A. A. y de Wit, H. (2010). Genetics of caffeine consumption and responses to caffeine. ***Psychopharmacology***, 211(3), 245-257.

Arabia Saudí:

atención renal en el RAS

¿Qué sabes de Arabia Saudí? Probablemente que es un reino, que es por lo que a menudo se le llama RAS, el Reino de Arabia Saudí. Su ubicación en nuestro planeta queda clara por su nombre: es el país más grande en la península arábiga. Sin embargo, por lo demás, la mayoría de nosotros no sabemos mucho más. Es hora de echar un vistazo más de cerca.



La nueva clínica en Riad, recién inaugurada y ya en expansión.

Con la nueva ampliación, la clínica tendrá capacidad para 120 pacientes a la semana.

Si hay un país que ha pasado por una gran transformación durante los últimos años, probablemente sea Arabia Saudí. Con el nombre de «Visión 2030», el país inició toda una serie de programas destinados a diversificar su economía y modernizar la sociedad. Desde hace dos años, incluso es posible el turismo para ciudadanos de 49 países.

El Reino de Arabia Saudí tiene una población de 35 millones de habitantes, incluidos más de 10 millones de residentes extranjeros, ya que una gran parte de la mano de obra proviene de otros países. La capital es Riad, una metrópolis de más de 7,5 millones de habitantes y cuyo nombre se traduce como «Los Jardines», un nombre apropiado para una ciudad en medio de un país formado en un 95 % por desierto.

Sanidad gratis

La mejora del sistema sanitario, tradicionalmente excelente, del país es parte del programa «Visión 2030», con el que se pretende ofrecer una atención médica integral, eficaz e integrada en todo el país, no solo a los ciudadanos sino también a los residentes, un factor importante en un país con un alto porcentaje de residentes extranjeros.

En el RAS, la sanidad es gratuita en todas las instituciones médicas gubernamentales. La atención renal se ofrece en todas las regiones en una red estrecha: 243 unidades de diálisis están disponibles para pacientes que necesitan hemodiálisis. Más de la mitad de estas unidades se encuentran en la región central alrededor de Riad o en la región occidental con Yeda y La Meca. La necesidad está aumentando, puesto que el país indica un aumento anual de los pacientes en diálisis del 6,2 %.

NephroCare en el RAS

La clínica NephroCare es la primera en Arabia Saudí y está dirigida por el Dr. Mamdouh Nada, quien tuvo la amabilidad de ser coautor de este retrato. La clínica recién inaugurada está situada en el centro de Riad para que sea fácilmente accesible para todos. Tiene capacidad de 120 pacientes a la semana y ya se está construyendo una ampliación.

El Dr. Nada está visiblemente orgulloso de la nueva institución que está creciendo gradualmente de 6 máquinas de diálisis que atienden a 24 pacientes, hasta no menos de 30 máquinas para dar servicio a 120 pacientes. También nos cuenta que debido a la pandemia actual, la clínica tiene una enfermera de control de infecciones que los ayuda en la implantación de las medidas de precaución por la COVID-19.

El personal también aumenta continuamente, y la clínica se asegura de que todos los aspectos de la atención al paciente estén cubiertos, ofreciendo apoyo psicológico, pruebas de laboratorio y también educación en alimentación. Para nosotros en NephroCare, y para mí, es estupendo ver cómo crece la red mundial. Noticias inspiradoras de un país fascinante.

Escrito por: Dr. Mamdouh Nada, nefrólogo y director médico de Nephrocare Riad, RAS

Ejercicios aeróbicos: perfectos para el verano

Se acerca el verano y todos estamos muy felices de pasar más tiempo fuera. Por eso elegimos algunos ejercicios para el verano que no solo pondrán tu cuerpo en movimiento. Los tres ejercicios también pueden hacerse fácilmente en el exterior, en la terraza, en el jardín, o incluso en el parque. Tres sencillos ejercicios aeróbicos para un verano aún más animado. Independientemente del ejercicio que prefieras, asegúrate de consultar primero al equipo que te atiende. Sabrán qué ejercicios son buenos para ti.

Ejercicio 1: Saltos de tijera

Comencemos con un ejercicio simple.
Los saltos de tijera son realmente fáciles de hacer, y te proponemos el nivel uno:

Comienza poniéndote de pie recto y erguido con los brazos a los lados.

Luego da un paso hacia un lado con el pie derecho. Mientras das ese paso, mueve los brazos separándolos de los lados y hacia arriba, haciendo semicírculos con ellos. Luego, retrocede y baja los brazos a los costados. Haz lo mismo para el otro lado, dando un paso a un lado con la pierna izquierda y balanceando los brazos separándolos de los lados y por encima de la cabeza.

Da un paso atrás con el pie izquierdo y repite con el pie derecho. Sigue dando pasos alternando la izquierda y la derecha mientras levantas los brazos. **Continúa durante 30 segundos.**

3 veces **2-3** **30 s**

Nivel dos: **En lugar de dar un paso hacia un lado con los pies, sigue saltando hacia arriba y hacia abajo.** Mientras saltas, abre las piernas y junta los brazos sobre la cabeza. Tus manos se tocan brevemente por encima de la cabeza. Aterriza con los pies separados en el suelo. En el próximo salto, vuelve a juntar los pies y los brazos a los costados.

Ejercicio 2: Talones a los glúteos

Así es cómo se hace en el nivel 1:

Ponte de pie con los pies ligeramente separados y los brazos estirados detrás de la espalda. Las yemas de los dedos miran hacia el suelo.

Camina sobre el mismo punto y alterna entre las piernas, levantando los talones de cada lado hacia la yema de los dedos.

Continúa alternando las dos piernas durante 30 segundos

3 veces 2-3 30 s

Nivel dos: En lugar de hacer el ejercicio de pie, intenta trotar en el mismo punto lentamente, levantando los talones con cada paso.

Ejercicio 3: Desplazamiento lateral

Así es cómo se hace en el nivel 1:

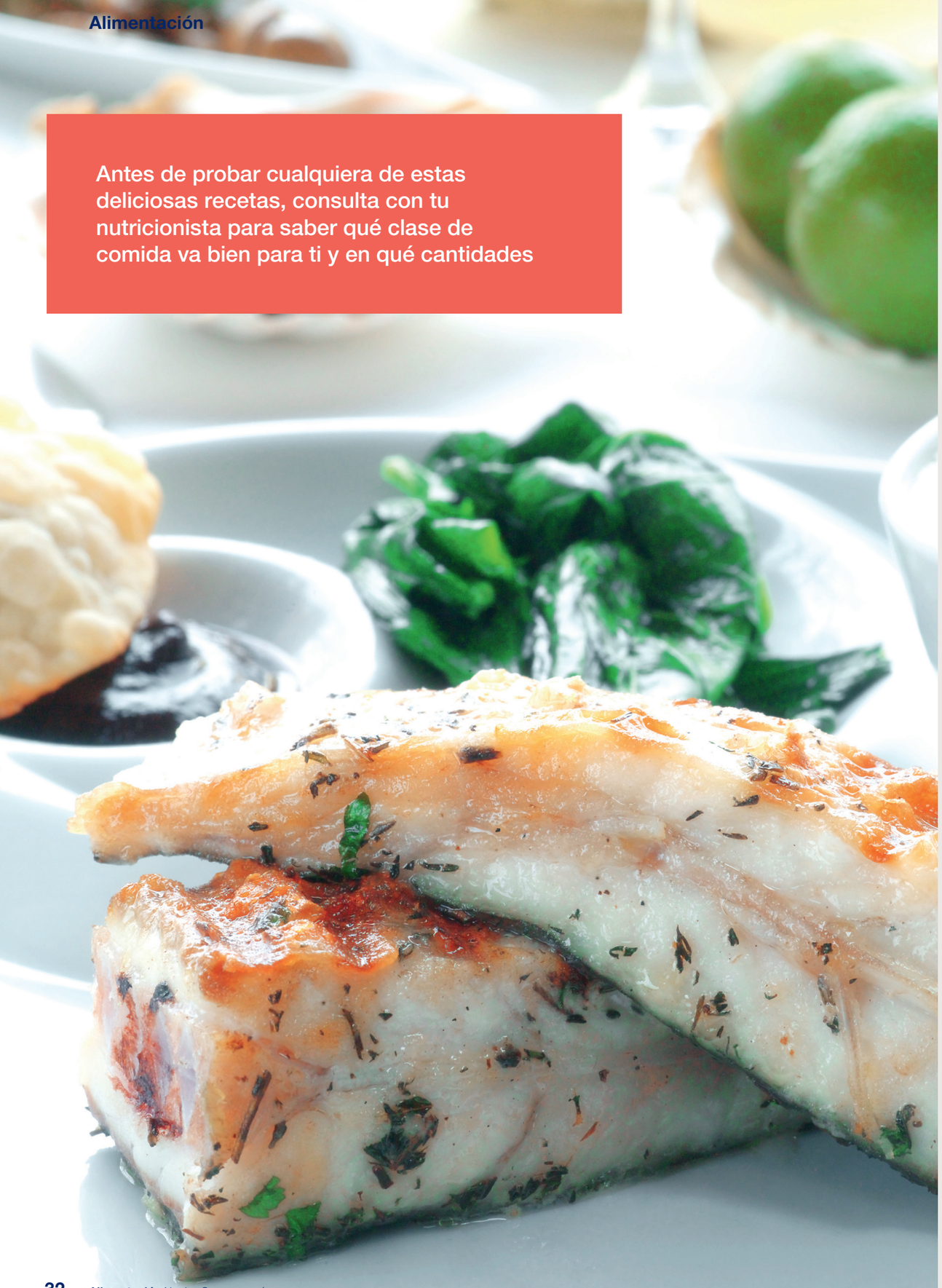
Ponte de pie con los pies separados (a una distancia entre sí mayor que la anchura del hombre) y las manos en la cintura.

«Desliza» la pierna derecha hacia la pierna izquierda y luego deshaz el movimiento.

A continuación, «desliza» la pierna izquierda hacia la pierna derecha y luego deshaz el movimiento. **Sigue alternando los lados durante 30 segundos.**

3 veces 2-3 30 s

Nivel dos: En lugar de deslizarte hacia un lado, da un paso igualmente ancho y luego inclínate para tocarte el pie con la mano del mismo lado. A continuación, inclínate de nuevo y junta los pies. Sigue haciendo esto, alternando izquierda y derecha.



Antes de probar cualquiera de estas deliciosas recetas, consulta con tu nutricionista para saber qué clase de comida va bien para ti y en qué cantidades

Filetes de rodaballo a la parrilla con alcachofas

Ingredientes

1 rodaballo (1-1,5 kg aprox.)

2 dientes de ajo

Perejil al gusto

12 alcachofas baby (congeladas)

Aceite de oliva

2 raciones

Información nutricional (valor por ración - 1 persona)	
Calorías	473 kcal
Proteína	67,6 g
Hidratos de carbono	8,1 g
Grasas	17,12 g
Líquido	472,1 ml
Sodio	514 mg
Fósforo	1587,2 mg
Potasio	4,45 mg

Preparación

1. Rodaballo: si no quieres cortarlo tú mismo, puedes pedirle al pescadero que saque 4 lomos de 1 rodaballo.

2. La guarnición de alcachofas:

- Saca las alcachofas según la técnica de cocción recomendada para pacientes en hemodiálisis, deja en remojo durante 3-4 horas y escúrrelas muy bien.
- Una vez descongeladas, corta las alcachofas por la mitad y saltéalas con aceite.
- Por último, añadimos un poco de vino blanco y dejamos reducir 5 minutos a fuego medio.

3. En una sartén o plancha caliente, añade aceite de oliva y cocina los filetes de rodaballo por ambos lados durante

4 minutos (empezando por la piel).

4. Mientras cocinas, pica el ajo y el perejil.

5. Cuando hayas hecho el pescado por ambos lados, añade ajo y perejil picado por el lado de la carne.

6. Emplata el pescado junto con las alcachofas.

Información adicional:

El rodaballo es un pez plano de gran tamaño que vive en el Atlántico nororiental y en los mares Mediterráneo y Báltico. Tiene una carne firme y un sabor suave excelente.

Solomillo de ternera con compota de manzana

Ingredientes

2 solomillos de ternera

2 manzanas

200 ml de agua

1 cucharada de azúcar o edulcorante

Una pizca de sal

Hierbas provenzales

Aceite de oliva

Chile (opcional)

2 raciones

Preparación

1. Para la compota de manzana:

- Lava la manzana, pélala y córtala en cuadraditos.
- Vierte los trozos de manzana en un cazo con 200 ml de agua y una cucharadita de azúcar o edulcorante.
- Deja que hierva y cuando la manzana se dore, retírala del fuego.
- Tritura los trozos de manzana hasta obtener una textura homogénea.

2. En una sartén ponemos aceite de oliva y cuando esté caliente añadimos los solomillos y las hierbas provenzales al gusto.

3. El punto de los solomillos quedará al gusto de los comensales.

4. Emplata el solomillo junto con la guarnición de compota.

Información nutricional (valor por ración - 1 persona)	
Calorías	365,9 kcal
Proteína	40,7 g
Hidratos de carbono	17,3 g
Grasas	15,2 g
Líquido	340 ml
Sodio	307,2 mg
Fósforo	834 mg
Potasio	323,1 mg

Información adicional:

En Gran Bretaña, un asado de cerdo a menudo se sirve con compota de manzana caliente. La acidez de las manzanas hace que la carne sea más fácil de digerir. La compota de manzana también es un buen acompañante para los cortes de lomo o solomillo.

Ensalada de achicoria con arándanos

Ingredientes

2 achicorias (100 g)

1 manzana

Arándanos (para decorar)

Para la salsa:

125 yogures naturales

2 espárragos blancos

Una pizca de azúcar y sal

Aceite de oliva al gusto

Unas gotas de limón

2 raciones

Preparación

1. Corta la achicoria en cuartos, lava y escurre (reserva)

2. Para la salsa:

- Pela y corta los espárragos en trozos.
- Vierte el yogur, los espárragos, una pizca de azúcar y sal, más 2 cucharadas de aceite de oliva en el vaso o bol de la batidora.
- Tritura todo hasta obtener una mezcla homogénea y pasa la salsa por un colador o chino, añade unas gotas de limón y mezcla.

3. Pela la manzana y córtala en trozos.

4. Mezcla la salsa con la manzana.

5. Rellena la achicoria con la mezcla.

6. Sirve las achicorias rellenas decorándolas con arándanos.

Información nutricional (valor por ración - 1 persona)	
Calorías	201,33 kcal
Proteína	15,35 g
Hidratos de carbono	11,33 g
Grasas	10,94 g
Líquido	251,23 ml
Sodio	250,3 mg
Fósforo	480,8 mg
Potasio	22,6 mg

Información adicional:

¿Achicoria? ¿Endibia? ¿Endibia y achicoria? Es un poco confuso que en algunos países a la endibia la llaman achicoria o endibia y achicoria. Para esta receta es fácil ver cuál es la correcta ya que la endibia tiene la forma perfecta para rellenar.

Pimientos rellenos de arroz con atún

Ingredientes

2 pimientos verdes grandes

170 g de arroz redondo

1 cebolla pequeña o media cebolla grande

½ pimiento rojo

60 g de maíz en grano hervido (enlatado) (es importante no lavar el maíz y escurrirlo antes de usarlo en la elaboración)

1 lata de atún al natural

40 g de queso mozzarella

14 g de aceite de oliva (una cucharada)

2 raciones

Información nutricional (valor por ración - 1 persona)	
Calorías	610,4 kcal
Proteína	22,1 g
Hidratos de carbono	82,3 g
Grasas	19,8 g
Líquido	258,6 ml
Sodio	221,7 mg
Fósforo	556,6 mg
Potasio	63,5 mg

Preparación

1. Para cocer el arroz, en un cazo ponemos el doble de agua que de arroz y dejamos que absorba toda el agua.

2. Cortamos los sombreros de los pimientos, vaciamos estos de semillas y nervios, los lavamos y secamos.

3. Precalentamos el horno a 200 C.

4. Pelamos y picamos el ajo, el pimiento rojo y la cebolla, salpimentamos al gusto y los salteamos en una sartén con aceite.

5. Agregamos el atún natural y el maíz a la sartén.

6. Mezclamos con el arroz una vez esté cocido.

7. Rellenamos los pimientos con esta mezcla y los metemos al horno unos 20 minutos.

8. Los sacamos, poner 20 g de queso mozzarella (cortado en cubos pequeños), sobre los pimientos, y volvemos a ponerlos a gratinar 5 minutos más.

9. Servimos

Información adicional:

¿Más confusión? No hay problema. En varios idiomas, los pimientos se llaman «pimentón», la misma palabra que se usa para la fragante especia roja. Y en los mismos países la gente pensará en chiles cuando se use la palabra pimientos…

Mousse de piña

Ingredientes

1 lata de piña en su jugo (enlatada), sin el caldo

1 limón

2 cucharadas de miel o edulcorante

2 claras de huevo

2 porciones

Preparación

1. Escurre las rodajas de piña.

2. Corta las rodajas de piña

3. Añade jugo de limón y miel.

4. Licua todo hasta obtener una mezcla homogénea (si quieres que se mantenga la textura de la piña, no batas demasiado).

5. Bate las claras con la batidora con una pizca de sal hasta que queden esponjosas.

6. Agrega la piña triturada y mezcla suavemente con las claras de huevo y una cuchara de madera.

7. Divide la mousse en recipientes individuales y refrigera durante un par de horas.

8. Para presentar la mousse, puedes añadir trocitos de piña por encima.

Información nutricional (valor por ración - 1 persona)	
Calorías	105,9 kcal
Proteína	5,12 g
Hidratos de carbono	19 g
Grasas	0,3 g
Líquido	171,3 ml
Sodio	250,2 mg
Fósforo	75,3 mg
Potasio	20,7 mg

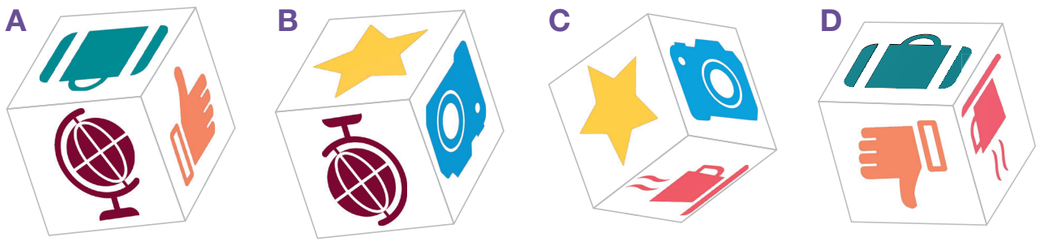
Información adicional:

Una piña en realidad no es ni un pino ni una manzana. Es una baya Una grande, pero una baya. Una planta de piña solo producirá una piña al año. La piña más grande jamás cultivada pesaba nada menos que 28 kilos.

Entrena tu cerebro

Dobla el cubo

A continuación, puedes ver los seis lados desplegados de un cubo y cuatro cubos plegados. Pero solo uno de los cubos completados se basa en el desplegado. ¿Cuál es?



Diecisiete

Mira atentamente los números a continuación. Hay combinaciones de dos o tres números consecutivos que suman 17. Encuéntralos y subráyalos.

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14

Organizar animales

Estructurar la información es una forma muy buena de entrenar la memoria. Echa un vistazo a la lista de 20 animales. Tu tarea es organizarlos en cinco grupos. Encuentra las categorías correctas y enumera los animales debajo de ellas.

Tiburón, Iguana, León, Abeja, Lince, Escarabajo, Tortuga, Lenguado, Búho, Jaguar, Garrapata, Gorrión, Cocodrilo, Salmón, Tigre, Cuervo, Serpiente, Barracuda, Águila, Mariposa

Categoría | Categoría | Categoría | Categoría

Categoría

FRESENIUS MEDICAL CARE

Oficina central: Fresenius Medical Care Deutschland GmbH
61352 Bad Homburg v. d. H. · Alemania · Teléfono: +49 (0) 6172-609-0
www.freseniusmedicalcare.com · www.nephrocare.com

Dobla el cubo:

D

El cubo D es el correcto.

Diecisiete:

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14

Organizar animales

Peces: Tiburón, Lenguado, Salmón, Barracuda

Aves: Búho, gorrión, cuervo, águila

Reptiles: Iguana, Tortuga, Cocodrilo, Serpiente

Animales depredadores o mamíferos: León, lince, jaguar, tigre

Insectos: Abeja, escarabajo, garrapata, mariposa

© Copyright 2021 Fresenius Medical Care Deutschland GmbH

NephroCare