

NephroCare

para mí

Ejercicio:
estírate para
mantenerte
sano

Mantener fuera la COVID-19:
campana de vacunación en Polonia

Milena y Goran

Conoce a dos de nuestros pacientes

Calidad de vida relacionada con la salud:

por qué es tan importante

¡Bienvenido!

Querido lector:

Mientras preparamos esta edición de «Para mí», la COVID-19 sigue siendo un tema que está en la mente de todos. Sentirás lo mismo que nosotros: es una verdadera prueba a nuestra paciencia y disciplina, y no es fácil.

Por eso hemos dedicado nuestra historia más importante a un tema que es especialmente relevante en estos tiempos: **la calidad de vida relacionada con la salud**. Esta revista se ha creado para mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes y estamos convencidos de que la calidad de vida relacionada con la salud es el gran paso siguiente en la atención de diálisis. Nuestro artículo de portada te ofrecerá más información y sugerencias valiosas sobre cómo mantenerla en un primer plano y cómo sacar más de la vida.

La teoría es buena, pero la práctica es aún mejor. Por eso, hemos incorporado las **historias de tres pacientes**, para que sepas que no estás solo y que la vida puede ser buena, aunque tengas una enfermedad renal crónica. Esperamos que las historias de Milena, Nica y Goran te inspiren tanto como nos inspiraron a nosotros.

Todos sabemos que un aspecto muy importante de la calidad de vida relacionada con la salud está directamente relacionado con la forma en que comemos. Es tan crucial que no solo lo vemos como nutrición, sino como algo que nos da alegría. Este número presenta **cuatro deliciosas recetas** que confiamos en que te harán sentir realmente bien.

Como siempre, echaremos un vistazo a la red NephroCare. Esta vez, compartimos un fascinante informe de Polonia sobre la vacunación de nuestros pacientes allí.

Por último, pero no menos importante: ¡es hora de hacer ejercicio! En esta ocasión, nos centraremos en la flexibilidad y la movilidad con **«Estírate para mejorar tu bienestar»**. Podrás comprobarlo: realmente mejora la calidad de vida.

¡Que tengas un invierno feliz y saludable! El equipo editorial de NephroCare para mí

Ejercicio:
estírate para
mantenerte
sano

Personas

- 4 Historia de un paciente: Milena
- 6 Historia de un paciente: Goran

Historias

- 8 Salud y calidad de vida: ¿cómo están conectadas?
- 12 Nuestros ganadores del Premio al Valor Corporativo: les encanta cuidar
- 16 25 lecciones de vida de 25 años de diálisis

Cuerpo

- 20 Estírate para mejorar tu bienestar

Alimentación

- 24 *Risotto* de champiñones al horno
- 26 Guiso de judías verdes y garbanzos
- 28 Quesadillas vegetarianas
- 30 Pasta de champiñones con espinacas

Noticias del mundo

- 32 Mantener fuera la COVID-19: campaña de vacunación en Polonia

Mente

- 34 Entrena tu cerebro



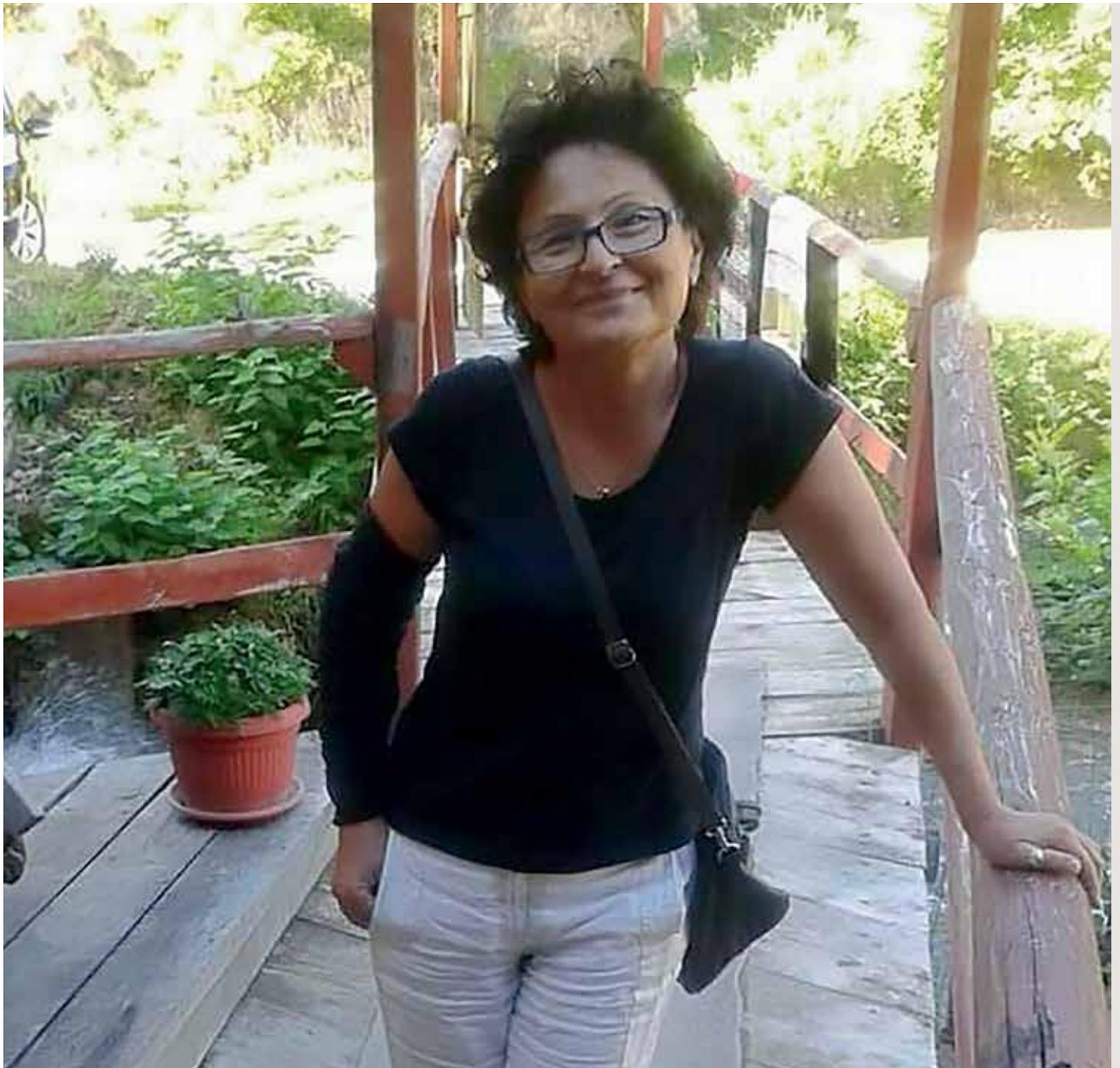
- 8 **Salud y calidad de vida:**
¿cómo están conectadas?



- 32 **Mantener fuera la COVID-19:**
campaña de vacunación en Polonia



- 24 ***Risotto* de champiñones al horno**



«Trato de vivir como vive la gente sana».



La historia de Milena Vrbljanac

El mundo de NephroCare está lleno de historias de vida inspiradoras y motivadoras. Cada paciente es diferente, lo sabemos, pero cada una de estas historias de vida ayuda a nuestros pacientes a sacar el máximo a su vida a pesar de sus dificultades.

La historia de Milena Vrbljanac es una de estas historias. Lleva más de 30 años en diálisis, así que sabe bien lo que se necesita para mantener una actitud positiva hacia la vida. Nació en 1960 en una pequeña ciudad de Bosnia y Herzegovina, a media hora al sur de Bania Luka, y presentó problemas renales por primera vez cuando tenía 29 años.

Aceptar la diálisis

En otras palabras: a los 61 años, ha estado en diálisis más de la mitad de su vida. Como puedes imaginar, algunos de estos años no fueron fáciles. Pero Milena sabía qué hacer. En su opinión, solo tenía dos opciones: «no aceptar la vida con diálisis y avanzar hacia un final seguro, o aceptar la diálisis y comenzar esta lucha llamada vida».

Sabes lo que eligió: la vida. Después de cuatro meses, recibió un trasplante de riñón. Sin embargo, había un problema: «Por mucho que estuviera decidida a luchar y vivir, no podía renunciar al agua». El riñón trasplantado simplemente «se cansó» después de diez años.

Sigue siendo positiva después de todos esos años de diálisis: Milena

Dignidad restaurada

Sus recuerdos sobre la diálisis en Bania Luka no son del todo buenos: las condiciones eran complejas y recuerda «un sótano oscuro, aparatos viejos y un calentador que tardaba mucho tiempo en calentarse antes de ponerse en marcha». Pero las cosas mejoraron drásticamente en 2001 cuando abrió la nueva clínica con «nuevas salas acogedoras, nuevos aparatos, amables enfermeros y personal especializado».

Su forma de encarar la vida es tan sencilla como ambiciosa: «Trato de vivir como vive la gente sana». Cree que la diálisis finalmente le ha dado la oportunidad de vivir con dignidad. Nos dice sobre sí misma: «Me muevo, salgo, vivo activamente y sigo luchando. Y cuido la alimentación.» Sin embargo, hay una cosa con la que aún tiene que batallar: todavía tiene que intentar reducir la cantidad de agua que bebe.





**«Me propuse
llevar un estilo de
vida saludable.»**

La historia de Goran Bojanić

El héroe de nuestra segunda historia de un paciente es Goran Bojanić. Como Milena, nació en Bosnia y Herzegovina, en la región de Posavina, cerca de la frontera con Croacia. Recuerda que incluso en su juventud estuvo bajo la constante supervisión de un nefrólogo, pero nunca tuvo problemas graves.

Pero entonces...

Por desgracia, las cosas se complicaron cuando tenía 24 años y su médico le dijo que un día probablemente tendría que comenzar el tratamiento de diálisis. Se sentía mal. Biopsia de riñón, corticosteroides, urea y creatinina elevadas, tensión arterial alta... simplemente no podía seguir así.

Como le pronosticó su médico, empezó con la diálisis. Tenía 28 años y, al igual que Milena, no tiene los mejores recuerdos de las condiciones de entonces, en 1992. Pero sí recuerda el cambio que se produjo cuando la nueva directora del centro de diálisis, la Dra. Gordana Žole, centró toda su atención en mejorar las condiciones de los pacientes en diálisis.

Conocimiento y tecnología

Goran recuerda: «La Dra. Žole solía trabajar dos turnos sin descanso y solo gracias a eso se salvaron muchos pacientes». También consiguió nuevos aparatos para la diálisis con bicarbonato. Finalmente, en 2010, comenzó a funcionar el nuevo centro de diálisis. Para Goran, «la vida se volvió mucho mejor».

A lo largo de 29 años de diálisis, Goran ha aprendido mucho sobre la enfermedad renal y sobre la tecnología que hace que todo



El conocimiento cada vez mayor de Goran sobre la diálisis lo ayuda mucho.

esto sea posible. Es bastante obvio que todo este conocimiento lo está ayudando a mantener la mejor calidad de vida posible. Goran está agradecido por todo esto. Nosotros les estamos agradecidos a Milena y Goran por compartir sus historias.

Salud y calidad de vida: ¿cómo están conectadas?



No hace falta ser científico para comprender que nuestra calidad de vida depende de lo saludables que estemos. Pero es lógico profundizar más. ¿Qué es exactamente la calidad de vida? ¿Cómo se relaciona con la salud? Echemos un vistazo y descubramos cómo podemos mejorar la forma en que nos sentimos con nosotros mismos.

Comencemos con una sencilla pregunta. ¿Cómo defines la salud? ¿Es la ausencia de enfermedades? ¿O es algo más amplio que eso, algo que también incluye cómo nos sentimos y lo felices que somos?

Durante mucho tiempo, estar sano se definió más o menos desde una perspectiva negativa, centrándonos por completo en curar enfermedades. Solo desde la década de 1980 esta perspectiva ha comenzado a cambiar. Cada vez es más frecuente que analicemos cómo podemos tratar a los pacientes con menos efectos en su bienestar general.

Todo está conectado

Podemos hacer la misma pregunta para la calidad de vida, un término aún más amplio que siempre se considerará de manera muy subjetiva. Muchos factores lo definen, no solo la salud: nuestra vida laboral, cómo y dónde vivimos, nuestra vida social, nuestra cultura y muchos otros aspectos desempeñan un papel.

En medicina, el modo en que la salud física y mental de las personas se relaciona con su calidad de vida general se investiga bajo el término «Calidad de vida relacionada con la salud» (CVRS). Es una cuestión especialmente importante cuando analizamos el tratamiento de pacientes con enfermedades crónicas.

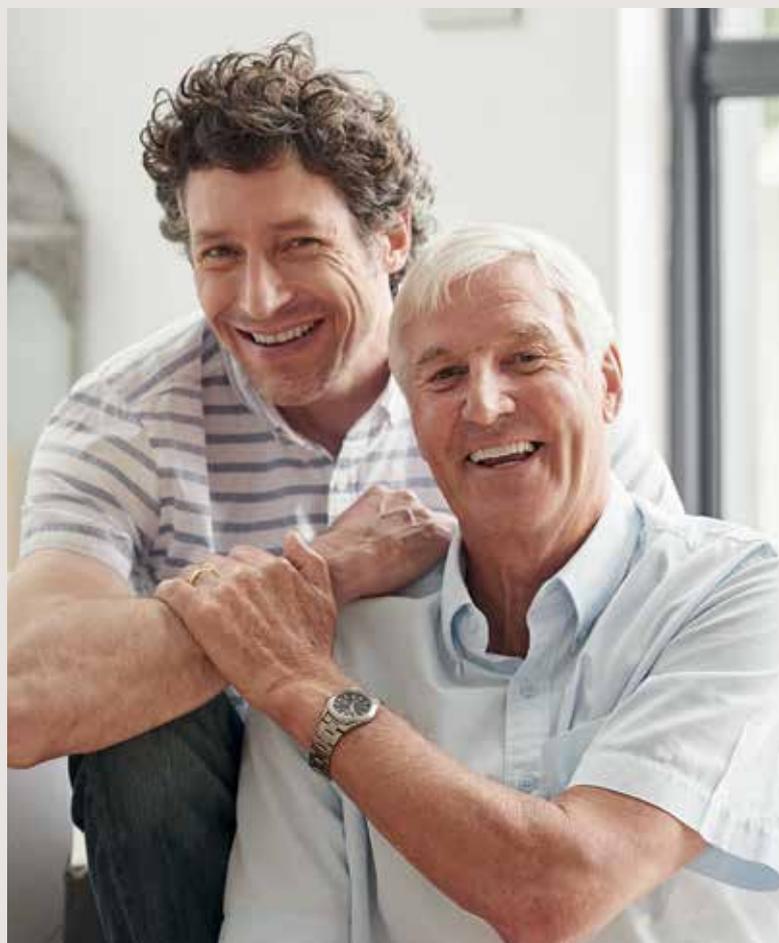
Mientras buscamos nuevas formas de tratar las enfermedades crónicas, trabajamos cada vez más en aspectos de la CVRS. No solo

estamos analizando qué podemos hacer para mejorar la eficacia de un tratamiento, sino también cómo podemos reducir los efectos secundarios físicos y mentales. El resultado: una mejor calidad de vida relacionada con la salud.

Una gran diferencia

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es «un estado de completo bienestar físico, mental y social». Es una definición muy importante, ya que considera que estas tres dimensiones son igual de importantes e inseparables.

Los aspectos sociales tienen una gran influencia en lo bien que nos enfrentamos a las enfermedades crónicas.





Nuestro objetivo: mejorar los tratamientos para proporcionar una mejor calidad de vida relacionada con la salud.

Este es un aspecto muy relevante del tratamiento de la enfermedad renal crónica. Sabemos que también es necesario abordar los aspectos mentales y sociales. Por eso ofrecemos el apoyo de trabajadores sociales y psicólogos en nuestras clínicas.

El concepto de CVRS nos permite ver el tratamiento de una manera integral, para crear tratamientos que no afecten negativamente al bienestar mental y social. Eso es exactamente lo que está haciendo Fresenius: trabajar duro en innovaciones que mantengan la mejor calidad de vida posible del paciente.

La opinión del paciente

Saber que la calidad de vida y la salud están tan estrechamente relacionadas es de gran ayuda para todos los pacientes. Podemos hacer algo por nuestro bienestar físico, con ejercicio y una alimentación adecuada. Podemos hacer algo por nuestro bienestar mental, manteniendo activo nuestro cerebro y manteniéndonos nosotros ágiles. Y, por supuesto, siempre podemos cuidar nuestro bienestar social.

Lo que funciona para las personas que no padecen enfermedades crónicas tiene aún más importancia para los pacientes de

NephroCare. Esta es una de las principales razones por las que creamos NephroCare para mí: para ayudarte a llevar una vida mejor.

Medirla

Una forma de conocer la calidad de vida relacionada con la salud es la visión individual de cada uno; la otra es más amplia. Como empresa, seguimos preguntándonos: ¿hasta qué punto es buena entre nuestros pacientes?, ¿cómo podemos compararla con la de las personas sin enfermedad renal crónica? ¿Cómo podemos influir positivamente? ¿Qué funciona y qué no?

¡Participa!

En la nueva encuesta PROM o en otra encuesta, porque no solo es bueno para nosotros como empresa y como profesionales que participes: estarás haciendo algo para mejorar tu propia calidad de vida relacionada con la salud. ¿Por qué? Porque, gracias a tu participación, podremos cuidarte mucho mejor.

Por eso, si uno de nuestros enfermeros se acerca a ti para pedirte que participes en una encuesta, recuerda que es bueno para ti.

¡Gracias!



Nuestros ganadores del Premio al Valor Corporativo:

les encanta cuidar

En nuestro número de verano, te presentamos a algunos de los ganadores de nuestro Premio al Valor Corporativo. Todos ellos son excelentes ejemplos de nuestra dedicación a lo que es importante para nosotros en Fresenius Medical Care: ser proactivos, colaborativos, fiables y excelentes en lo que hacemos. Conozcamos hoy a algunos ganadores más.

Al igual que tú valoras nuestra excelente atención cada vez que acudes a una de nuestras clínicas, nosotros valoramos la dedicación y el arduo trabajo de nuestros empleados. Por eso, queremos animarlos en su trabajo, recompensarlos por su excelencia.

Nuestro Premio al Valor Corporativo es una forma de reconocer un trabajo excepcional. Nominados por sus compañeros de trabajo, los profesionales excepcionales reciben premios en categorías que representan nuestros cuatro valores corporativos. Hay ganadores para cada clínica y para cada país de NephroCare y, por supuesto, hay ganadores generales.

Este es Carlo

En nuestro último número, solo presentamos a mujeres, pero eso no significa que nuestros compañeros masculinos no sean tan buenos en lo que hacen. Todo lo contrario. Carlo Elemento, por ejemplo. Es enfermero de diálisis desde hace 24 años y, como se puede adivinar por su nombre, es de Italia.



Uno de nuestros ganadores en la categoría «Proactivo»: Carlo Elemento, de Italia

Carlo fue un ganador natural en la categoría de trabajo proactivo, por ser siempre el primero en ayudar y apoyar. En los primeros días de la pandemia de COVID-19, fue el primer enfermero en ofrecerse voluntario como parte del equipo especializado de NephroCare para la COVID-19 en Italia.

Su forma de abordar la atención al paciente es encantadora y estimulante. Encantadora porque Carlo es capaz de mantener siempre una actitud positiva, siempre sonriendo y poniéndoselo lo más fácil posible a sus pacientes. Y estimulante porque cree que los pacientes deben estar siempre informados de la necesidad de actividad física y un estilo de vida saludable.



Gulnara ya sabía de niña que quería ser enfermera.

Conoce a Gulnara

Desde que se inauguró la clínica NephroCare en Almaty, Kazajistán, en enero de 2013, Gulnara ha formado parte del equipo. De niña, cuando ayudaba a una anciana con una salud frágil en su barrio, ya quería ser enfermera. La anciana la animó y, poco después de que Gulnara terminara la escuela, se convirtió en enfermera.

Los compañeros de Gulnara la describen como alguien que aprende rápidamente y domina la aplicación de nuevos estándares. Incluso ayuda a formar a nuevos empleados. Tiene años de experiencia en unidades de cuidados intensivos y sabe lo que cuesta salvar una vida.

En su opinión, la relación entre un paciente y un enfermero debe caracterizarse por la confianza... y el enfermero debe ganarse esa confianza. Como dice, «la confianza de los pacientes es la clave para una buena relación». No es de extrañar que Gulnara haya ganado en la categoría «Fiabilidad».



Una firme creyente en el trabajo en equipo: nuestra enfermera croata Željka Fučkar

Saluda a Željka

Veamos lo que el compañero que nominó a Željka Fučkar dijo sobre ella: «Aporta serenidad al equipo, motiva a otros compañeros y, al mismo tiempo, es profesional y está dedicada a su trabajo». Y este compañero debe saber lo que se dice: han trabajado juntos durante catorce años.

Željka está convencida de que la colaboración es la clave para una excelente atención al paciente. «Hemos trabajado en equipo durante años», dice, «y hay mucho respeto y confianza entre nosotros». Lleva

trabajando como enfermera desde hace 24 años y, después de diez años en NephroCare, aporta mucha experiencia y conocimientos al equipo.

Como muchos de sus compañeros, cree que la alimentación de los pacientes es un tema casi inagotable e inmensamente importante. «La alimentación de nuestros pacientes es muy compleja, específica; creo que debemos apoyar y educar permanentemente a nuestros pacientes». Por nuestra parte, creemos que es genial tener a alguien como Željka en nuestro equipo croata.

Esta es Simona

Si estás buscando pruebas de que el deseo de aprender y mejorar es la clave de la excelencia, Simona Dascalu, de Rumanía, es un ejemplo perfecto. Sus compañeros nos dicen que la motiva el deseo constante de mejorar sus habilidades y que, como consecuencia, proporcionar a sus pacientes una atención excepcional le sale de forma natural.

Simona cuenta con 18 años de experiencia como enfermera y ha pasado 15 de ellos con NephroCare. Su motivación: «La alegría de ser útil y valiosa a una persona que sufre, alguien que no solo necesita atención médica, sino también una persona que lo acompañe, dándole ánimos y con una sonrisa».

Uno de sus mensajes principales sobre la atención se refiere a los pacientes que se enfrentan a la situación más dura: a los han diagnosticado el estadio 5 de la enfermedad renal crónica. En su opinión, «algunos pacientes creen que la vida se acabó, pero no es así; la vida sigue y deben entender que en nosotros, los enfermeros, siempre van a encontrar a un buen amigo que estará a su lado». No podríamos haberlo dicho mejor.



A Simona le encanta ayudar y animar a los pacientes con una sonrisa.

Colaborativo, fiable, proactivo, excelente

Para nosotros es importante que estos cuatro valores corporativos estén vivos y los puedan experimentar todos los pacientes que confían en los servicios de nuestras clínicas. Nuestro Premio al Valor Corporativo puede ser una recompensa a un gran rendimiento, pero también es una prueba de lo que hacemos por nuestros pacientes. Es una de las muchas formas de pasar de lo bueno a lo excelente.

25 lecciones de vida de 25 años de diálisis

Como lector habitual de NephroCare para mí, habrás leído algunas de las historias de nuestros pacientes. Quizá ya hayas disfrutado de las historias de Milena y Goran en este número. Pero esta historia es especial. Resume las lecciones aprendidas en 25 años de diálisis. Por más personales que sean estas opiniones, estamos seguros de que también te resultarán útiles.

La parte más inspiradora de la creación de esta revista es leer sobre nuestros pacientes y cómo afrontan sus desafíos. Hay mucho optimismo y aún más capacidad de superación y perseverancia. A veces, incluso, un tipo especial de sabiduría, como en el caso de **Nica Constantin, un paciente de 60 años de Rumanía.**

Con la ayuda del psicólogo de nuestra clínica NephroCare en Vaslui, una pequeña ciudad cerca de la frontera con Moldavia, el Sr. Constantin ha escrito 25 lecciones de vida que ha recopilado a lo largo de 25 años viviendo con diálisis. Esperamos que sean tan inspiradores para ti como para nosotros en NephroCare para mí.

1. Era un hombre joven cuando me dijeron que necesitaría diálisis durante el resto de mi vida. Me sentí desesperanzado y fue muy difícil para mí, hasta que encontré una manera de aceptar lentamente la nueva situación. **Fue entonces cuando aprendí la lección de la aceptación y la autorreconstrucción.**
2. Cuando tuve mi primera sesión de diálisis en Bucarest, mi esposa me trajo una tarta. Eso me hizo darme cuenta de que ella está conmigo. Incondicionalmente. **Fue entonces cuando aprendí lo importante que es el amor y el cuidado de la familia.**



3. Cuando comencé la diálisis, empecé a pensar en mi vida y en la existencia. **Fue entonces cuando descubrí que nunca es demasiado tarde para convertirse en una persona espiritual.**
4. En 1996, después de las primeras sesiones de diálisis, dejé mi trabajo como ingeniero electrónico. Fue la primera Navidad con mucho menos dinero. **Fue entonces cuando aprendí que la vida es el regalo más preciado y lo recibí.**
5. Cuando vi que la gente sentía lástima de mí, diciendo cosas como «pobre, necesita diálisis», fue decepcionante. Sentí que la gente no podía ver más allá de mi enfermedad. **Fue entonces cuando supe que soy mucho más que un diagnóstico.**
6. Cuando parecía que necesitaba un trasplante, mi padre quiso darme un riñón. **Así aprendí la lección del amor y el sacrificio de la familia.**
7. Luché durante 10 años para conseguir un trasplante. Para conseguir la medicación que necesitaba, incluso vendí mi casa en el campo. **Así aprendí que la salud no tiene precio.**
8. Justo antes de que por fin fuera a recibir el trasplante, me diagnosticaron hepatitis. Fue muy desalentador porque había vendido la casa y ya había comprado la medicación necesaria. Pero, debido al diagnóstico, se canceló el trasplante. **Fue entonces cuando aprendí que es importante luchar por lo que quieres, pase lo que pase.**
9. Durante años pensé que un trasplante era lo único que podía salvarme. Pero vi a otro paciente que recibió un trasplante de riñón y, por desgracia, después de unos meses, volvió al programa de diálisis. Seguimos siendo compañeros de diálisis y celebramos juntos 25 años de diálisis. Me di cuenta de que esto también podría haberme pasado a mí. **Fue entonces cuando aprendí que las cosas no siempre son como parecen y que es importante mirarlas desde diferentes perspectivas.**
10. Después de 10 años de luchar por un trasplante, volví a mi trabajo como ingeniero electrónico. Fue un desafío, pero pronto sentí que este trabajo es mi «oxígeno» y que la enfermedad renal no es una barrera para seguir en mi profesión. **Así aprendí a recargar pilas con actividades que disfruto.**
11. Usé el dinero que había ahorrado para el trasplante para construir un garaje en el que poder trabajar en electrónica. Este garaje me dio una razón para vivir y me hace sentir útil. **Así es como aprendí que es importante dedicar mi tiempo a hacer lo que realmente disfruto, sin importar cuántos obstáculos pueda haber.**
12. Mi fístula tiene 21 años. Intento protegerla tanto como puedo y la cuido todo lo posible. **Así aprendí que, si cuido de las cosas, se quedarán conmigo mucho más tiempo.**
13. Realmente agradezco que los enfermeros me cuiden la fístula y la pinchen en lugares diferentes, me ayudan mucho. **Así es como aprendí que puede haber amor incluso en la punta de la aguja utilizada en la fístula.**

14. Hace 25 años, la diálisis no era tan simple como lo es hoy. En ese momento, el número de pacientes que necesitaban diálisis era mayor que las plazas de diálisis que ofrecían los hospitales. ¡Qué de gente murió por ese motivo! Puedo decir que tuve suerte de recibir diálisis cuando la necesitaba, aun cuando las máquinas de diálisis no funcionaban tan bien como hoy en día. **Así aprendí que un minuto de diálisis es un minuto extra de vida.**
15. La mayor mejoría la sentí cuando recibí mi primer tratamiento de diálisis en la nueva clínica. **Fue entonces cuando aprendí que es importante mantener la esperanza, no importa lo difícil que parezca.**
16. Durante 25 años de tratamiento de diálisis, he recibido diálisis en tres ciudades diferentes, algunas de ellas muy lejos de mi hogar. Bucarest estaba a 350 km, Lasi estaba aún a 67 km, y hasta Barlad tuve que conducir 55 km. Cuando finalmente tuve la oportunidad de recibir tratamiento de diálisis en mi ciudad natal (Vaslui), era el hombre más feliz del mundo. Dio un nuevo sentido a mi vida. **Fue entonces cuando aprendí que las cosas que parecen un final a veces en realidad son un nuevo comienzo.**
17. Con el tiempo, me di cuenta de que, cuando paso por un momento difícil, me ayuda mucho hablar de ello con otras personas, decirles a los demás cómo me siento. Es una buena forma de mejorar mi estado psicológico. **Así aprendí a dejar que otras personas miraran dentro de mí y a aceptar su ayuda.**
18. He aprendido mucho a lo largo de los años. De la experiencia de otros pacientes, del consejo de los médicos y de los equipos de apoyo de diálisis. Ahora que tengo más experiencia en diálisis, intento ayudar a los nuevos pacientes, animarlos y darles una parte de mi confianza y seguridad. **Así aprendí a dar a los demás a cambio de lo que recibía.**
19. Es muy importante para mí estar conectado con los pacientes de nuestra unidad de diálisis. He hecho muchos amigos que hacen que mi tiempo en la clínica de diálisis sea más agradable. En cierto modo, hemos crecido juntos. La relación con uno de los pacientes era tan fuerte que sentía que lo amaba como a mi propio hijo. **Así aprendí la lección de la amistad sincera.**
20. Mirando hacia atrás, me he dado cuenta de que he pasado 25 cumpleaños en diálisis junto con el equipo. ¡Pasamos tantas Pascuas y vacaciones de invierno en nuestra unidad de diálisis! **Así aprendí también a compartir momentos importantes con mi segunda familia.**
21. Durante el invierno de 2001, sucedió algo gracioso: mis botas simplemente desaparecieron de la clínica de diálisis. **Fue entonces cuando aprendí que, cuando miro con humor algo desagradable, puedo convertirlo en una historia que te hará sonreír.**
22. La diálisis me ha dado la oportunidad de conocer gente y ver muchas perspectivas e historias de vida diferentes. No es fácil seguir todas las recomendaciones que me dan. Pero es



Damos las gracias al Sr. Constantin por compartir sus 25 lecciones con nosotros. Es una inspiración para todos nosotros.

Con sus extraordinarias reflexiones y todo lo que ha aprendido, el Sr. Constantin se ha convertido en un paciente muy especial.

muy importante tener personas con las que compartir lo que aprendes, comparar, y ver qué estás haciendo bien y dónde puedes mejorar. **Así aprendí de los errores de los demás.**

23. Durante todo este tiempo he recibido muchos tipos de diagnósticos que requerían tratamiento y hacían que fuera importante seguir una dieta. Pero ahora, después de muchos años, mis pruebas médicas están bien, y eso me hace feliz y me da ánimos. **Así es como aprendí lo importante que es la disciplina cuando realmente quieres algo.**
24. He tratado de participar cada vez más y todo cuanto podía en mi tratamiento de diálisis. No he dudado en pedir ayuda

cuando la necesitaba y he seguido las recomendaciones de los especialistas. **Así aprendí a confiar en las personas que me cuidan.**

25. ¡Estoy agradecido y feliz de celebrar un cuarto de siglo en el tratamiento de diálisis! Tengo muchos recuerdos hermosos y puedo recordarlos con placer y nostalgia. Puedo decir que soy un hombre afortunado rodeado de mi familia, pero también de un equipo de atención tan especializado en NephroCare Vaslui. Es un lugar donde me siento seguro, bien tratado, comprendido y amado. **Así aprendo a agradecer todo lo que me ofrece la vida.**



Estírate para mejorar tu bienestar

La mayoría de la gente piensa que los estiramientos son algo que hacemos antes de hacer ejercicio. Pero incluso sin que hagamos ejercicio, los estiramientos son siempre una buena idea y un ejercicio en sí mismo. Entre otros beneficios, pueden mejorar la postura, pueden ayudar a evitar el dolor de espalda y nos ayudan a mantener un amplio rango de movimiento.

¡Y son fáciles! Prueba estos ejercicios de estiramiento realmente simples... o atrévete con una rutina de estiramientos para comenzar el día.

Ejercicio 1: Estiramiento de isquiotibiales

Así es cómo se hace en el nivel 1:



Túmbate boca arriba, preferentemente sobre una esterilla de yoga. O simplemente pon una toalla grande sobre una superficie alfombrada.



Levanta recta una pierna y acércala hacia tu cabeza. La parte superior de su cuerpo permanece sobre la esterilla. Agarra la pierna levantada y tira de ella ligeramente hacia ti. Permanece en esta posición durante unos 10 segundos. Luego, vuelve a la posición inicial.



Ahora repite este estiramiento con la otra pierna. Mantén la posición durante 10 segundos también.

Repite este ejercicio tres veces.

3 veces



10 s

|| 10 s

Ejercicio 2: Estiramiento lateral sentado

Así es cómo se hace en el nivel 2:



Cruza las piernas y comienza con una postura fácil.



Coloca la palma de la mano derecha en el suelo con el codo ligeramente doblado. Estira el brazo izquierdo sobre la cabeza mientras te inclinas hacia el lado derecho.



Coloca la palma de la mano izquierda en el suelo con el codo ligeramente doblado. Estira el brazo derecho sobre la cabeza mientras te inclinas hacia el lado izquierdo.

Mantén cada posición durante 5 segundos. Repite este ejercicio 3 veces.

3 veces  5 s  10 s

Ejercicio 3: Estiramiento de las lumbares

Así es cómo se hace en el nivel 3:



Túmbate boca arriba, preferentemente sobre una esterilla de yoga. O simplemente pon una toalla grande sobre una superficie alfombrada. Extiende las piernas y coloca los brazos a cada lado del cuerpo sobre el suelo.



Dobla la rodilla izquierda hacia arriba y coloca la mano derecha en el lateral del muslo izquierdo. Cruza la rodilla izquierda sobre el lado derecho de tu cuerpo. Extiende verticalmente el brazo izquierdo en el suelo, alejándolo de tu cuerpo. Gira la cabeza en la dirección del brazo izquierdo. Mantén esta posición durante unos 10 segundos y vuelve a la posición inicial.



Repite el ejercicio con el otro lado del cuerpo.

Repite tres veces para cada lado.

3 veces



10 s



10 s



Risotto de champiñones al horno

Ingredientes

280 g de champiñones, picados (Si te cuesta controlar los niveles de potasio, te recomendamos que primero hiervas los champiñones para reducir su contenido de potasio y luego retires el agua de la cocción.)

200 g de arroz para *risotto*

120 g de *mozzarella*, en lonchas

1 cebolla mediana muy picadita

3 dientes de ajo, cortados en láminas finas

1-2 cucharadas de albahaca o perejil finamente picados

2 cucharadas de aceite de oliva

75 ml de vino blanco

500 ml de caldo de verduras o agua (El caldo de verduras tiene un alto nivel de potasio. Si te cuesta controlar los niveles de potasio, te recomendamos que utilices agua en lugar de caldo de verduras.)

1/2 cucharadita de sal y una pizca de pimienta

4 raciones

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En una fuente para horno con tapa, calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que empiece a ablandarse. Añade el ajo, sigue con el sofrito durante otros 2-3 minutos y luego añade los champiñones.
3. Agrega el arroz para *risotto* y cocínalo hasta que los granos tengan un aspecto vidrioso. Añade el vino y el caldo de verduras/agua. Salpimenta. Coloca la tapa sobre la fuente y hornea durante 15 minutos, removiéndolo todo cuando haya transcurrido la mitad del tiempo.
4. Cubre con una capa final de *mozzarella* y hornea hasta que se funda y se dore.
5. Espolvorea la albahaca/perejil picado.

Plato principal

**Tiempo de preparación y cocción:
45 minutos**

Información nutricional

(valor por ración - 1 persona)

Calorías	303 kcal
Grasas	12,8 g
Sodio	159,6 mg
Carbohidratos	33,2 g
Proteína	17,5 g
Fósforo	198 mg
Potasio	281 mg
Líquido	235 ml

Guiso de judías verdes y garbanzos



Ingredientes

220 g de garbanzos, hervidos y escurridos (Los garbanzos tienen un alto contenido en fósforo y potasio. Recomendamos poner a remojo los garbanzos durante al menos 8 horas antes de hervirlos. No uses el agua de remojo para cocinar los garbanzos.)

200 g de judías verdes (si te cuesta controlar los niveles de potasio, te recomendamos que primero hiervas las judías verdes para reducir su contenido de potasio)

4 dientes de ajo, muy picaditos

1 cebolla amarilla mediana, cortada en láminas finas

200 g de tomates, escaldados y pelados

1/2 cucharadita de sal y una pizca de pimienta de cayena

1 cucharadita de comino molido,

1 cucharadita de cilantro

1-2 cucharadas de perejil o cilantro finamente picados

2 cucharadas de aceite de oliva

~250-300 ml de caldo de verduras/agua (El caldo de verduras tiene un alto nivel de potasio. Si te cuesta controlar los niveles de potasio, te recomendamos que utilices agua en lugar de caldo de verduras.)

3 raciones

Preparación

1. En una cacerola grande, calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que empiece a ablandarse. Añade el ajo y las especias; continúa con el sofrito hasta que las especias se vuelvan fragantes, aproximadamente 2 minutos. Agrega la pasta de tomate y cocina durante un minuto más.

2. Añade las judías verdes, los garbanzos, la pasta de tomate y suficiente agua o caldo de verduras para cubrir las judías. Salpimenta y remueve.

3. Sube el fuego y cocina a fuego lento, luego reduce el fuego a medio-bajo. Cocina sin poner la tapa, removiendo de vez en cuando, hasta que las judías verdes estén muy tiernas y el líquido se haya reducido; de 20 a 30 minutos. Adorna con perejil o cilantro.

Plato principal

Tiempo de preparación y cocción:

1 hora

Información nutricional

(valor por ración - 1 persona)

Calorías	265 kcal
Grasas	8,7 g
Sodio	32 mg
Carbohidratos	30,5 g
Proteína	10 g
Fósforo	159 mg
Potasio	450 mg
Líquido	175 ml

Quesadillas vegetarianas

Ingredientes

- 2 cebolletas, cortadas en láminas finas
- 100 g de champiñones, picados (Si te cuesta controlar los niveles de potasio, te recomendamos que primero hiervas los champiñones para reducir su contenido de potasio.)
- 1 pimiento mediano, en rodajas
- 100 g de maíz de lata, escurrido
- 2 tortillas de harina
- 60 g de *mozzarella*, rallada
- 1½ cucharada de aceite de oliva
- una pizca de sal, pimienta y chile en polvo
- 4 cucharadas de yogur griego (opcional)
- 1 lima, solo el zumo (opcional)
- 30 g de cilantro fresco picado (opcional)

2 raciones

Plato principal o guarnición

Tiempo de preparación y cocción:
30 minutos

Preparación

- 1.** En una cacerola grande, calienta 1 cucharada de aceite y sofríe las cebolletas hasta que empiecen a ablandarse. Añade las demás verduras (champiñones, pimiento y maíz), luego agrega sal, pimienta y chile en polvo, y remueve.
- 2.** Vierte media cucharada del aceite en otra sartén a fuego lento y límpiala suavemente con un papel de cocina. Coloca una tortilla en la sartén y cúbrela con una capa uniforme de *mozzarella* rallada. Añade la mitad de la mezcla de verduras y cúbrela con otra capa uniforme de *mozzarella* (el queso actúa como pegamento). Coloca una tortilla encima del queso, luego presiona con una espátula y cocina durante 3 a 4 minutos, o hasta que la parte inferior esté dorada. Da la vuelta a la quesadilla y cocina durante otros 3-4 minutos.
- 3.** Si preparas la salsa de yogur griego, mezcla el yogur griego y el zumo de lima en un bol.

Información nutricional

(valor por ración - 1 persona)

Calorías	550 kcal
Grasas	26 g
Sodio	735 mg
Carbohidratos	53 g
Proteína	27 g
Fósforo	321 mg
Potasio	493 mg
Líquido	125 ml



Pasta de champiñones con espinacas



Ingredientes

400 g de pasta a elección, sin cocer
40 ml de aceite de oliva
1 cebolla mediana picada
3 dientes de ajo picados
400 g de champiñones, en láminas
(Si te cuesta controlar los niveles de potasio, te recomendamos que primero hiervas los champiñones para reducir su contenido de potasio.)
200 g de espinacas crudas
½ taza de caldo de verduras
una pizca de sal (0,36 g)
una pizca de pimienta
2 cucharaditas de zumo de lima (opcional)
perejil picado (opcional)
Aderezo
una pizca de pimentón

4 raciones

Información nutricional

(valor por ración - 1 persona)

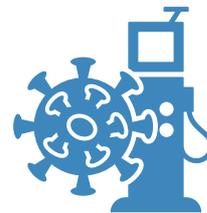
Calorías	485 kcal
Grasas	11,1 g
Sodio	58,95 mg
Carbohidratos	70,2 g
Proteína	17,82 g
Fósforo	213,3 mg
Potasio	608,15 mg
Líquido	250 ml

Preparación

1. En lugar de caldo de verduras puedes usar leche de coco. Como verduras, puedes agregar pimiento, calabacín, zanahorias. Pon las verduras a remojo durante un mínimo de dos horas en agua tibia. Añade la pasta en agua y cocina según el paquete.
2. Calienta el aceite de oliva, añade los champiñones junto con la cebolla picada y sofríe durante unos 3 minutos. Agrega el ajo picado y cocina durante aproximadamente 1 minuto más. Luego, desglasa con un poco de caldo de verduras. Baja el fuego y cocina durante 1 o 2 minutos más. Añade las espinacas y cocina durante 2 a 3 minutos más hasta que se ablanden. Salpimenta. Si lo deseas, añade zumo de lima fresco.
3. Una vez que la pasta esté «al dente», escurre el agua de cocción. Añade la pasta escurrida a los champiñones y remueve para combinar. Sazona con especias al gusto.
4. Sirve la pasta de champiñones cubierta con pimentón.

Plato principal o guarnición

Tiempo de preparación y cocción:
20 minutos



Mantener fuera la COVID-19: campaña de vacunación en Polonia

En tan solo unos días, Fresenius Medical Care Polonia pudo vacunar a todos los pacientes que estaban dispuestos a recibir su «dosis», justo dentro de nuestras clínicas polacas de NephroCare. Así es como lo hicieron:

El coronavirus ya es una grave amenaza para las personas sanas, pero los pacientes en diálisis tienen un riesgo mucho mayor de infección por el coronavirus y de una evolución grave de la enfermedad. Por tanto, la mayoría de los gobiernos han decidido colocarlos en el primer grupo de vacunación.

El gobierno polaco también lo hizo. Pero eso no significa necesariamente que las personas

puedan vacunarse rápidamente; además de la vacuna en sí, se necesita una infraestructura y lugares para que las personas se vacunen.

Por eso, Fresenius NephroCare Polska decidió pasar a la acción. Gerente General Dr. Tomasz Prystacki: «Solicitamos al Ministerio de Sanidad que permitiera legalmente que las clínicas de diálisis en Polonia organizaran las vacunas en sus centros y, afortunadamente, el Ministerio estuvo de acuerdo con esta idea».

Una jugada inteligente

Tiene mucho sentido, como explica el Dr. Prystacki: «Queríamos poder vacunar a nuestros pacientes en nuestros propios centros mientras estaban recibiendo el tratamiento de diálisis. Es la forma más fácil e inteligente de vacunar rápidamente a este grupo de pacientes».

Para vacunarse, los pacientes ni siquiera tenían que registrarse, desplazarse a ningún lado ni esperar en una cola. Cuando se





Las clínicas polacas de NephroCare se convirtieron en centros de vacunación en marzo.

registraban para su diálisis habitual, solo tenían que indicar si querían vacunarse o no. No podría haber sido más sencillo.

Llega la vacuna

La única necesidad organizativa adicional fue la de colaborar con el Ministerio de Sanidad. Como el Ministerio debe estar al tanto de todas las vacunas administradas, la clínica compartió la lista de pacientes que habían indicado su voluntad de vacunarse. Las dosis se solicitaron conforme a estas listas y llegaron el 17 de marzo.

El día en que se entregó la vacuna a las clínicas, comenzó la campaña. El médico de la clínica determinaba si los pacientes eran aptos para la vacunación y, entonces, el personal de enfermería de la clínica los

vacunaba. Los pacientes pasaban las siguientes horas en diálisis, por lo que era posible observarlos para detectar reacciones posteriores a la vacunación.

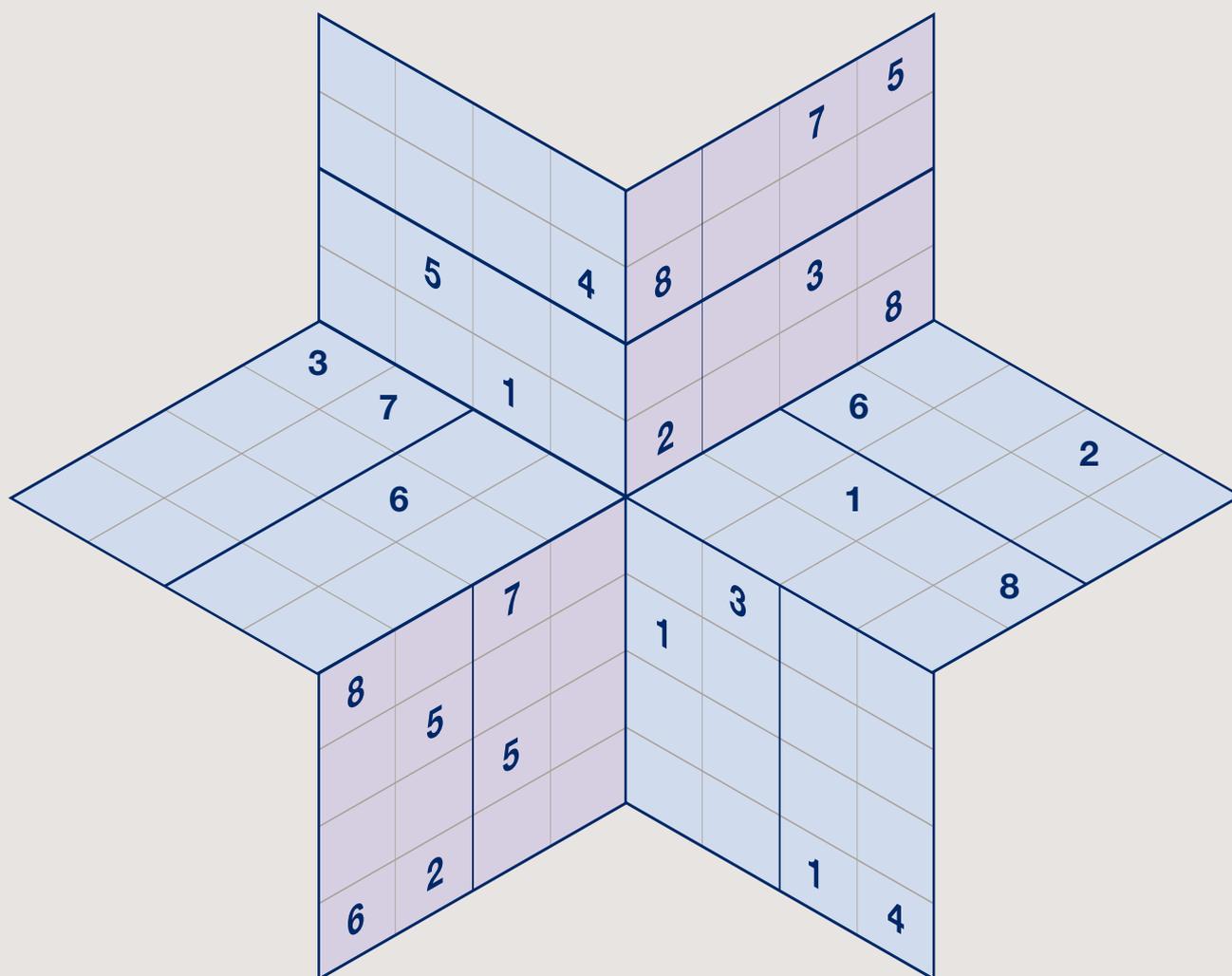
Nota:

Las campañas de vacunación contra la COVID-19 son organizadas por el gobierno de cada país y, por lo tanto, pueden seguirse diferentes estrategias en los distintos países. La decisión de utilizar nuestras clínicas para la vacunación en Polonia fue decisión del Ministerio de Sanidad polaco, no de NephroCare Polonia ni de ninguna otra parte de Fresenius Medical Care. Sin embargo, estamos haciendo todo lo posible para asegurarnos de que nuestros pacientes sean vacunados lo antes posible.

Entrena tu cerebro

Esperamos que hayas disfrutado de la complicada versión de sudoku de nuestro último número. En esta ocasión hemos preparado otra variación de este siempre fascinante desafío para el cerebro: un sudoku en forma de estrella. Incluso se ve bien. **¿Serás capaz de solucionarlo?**

Sudoku en forma de estrella



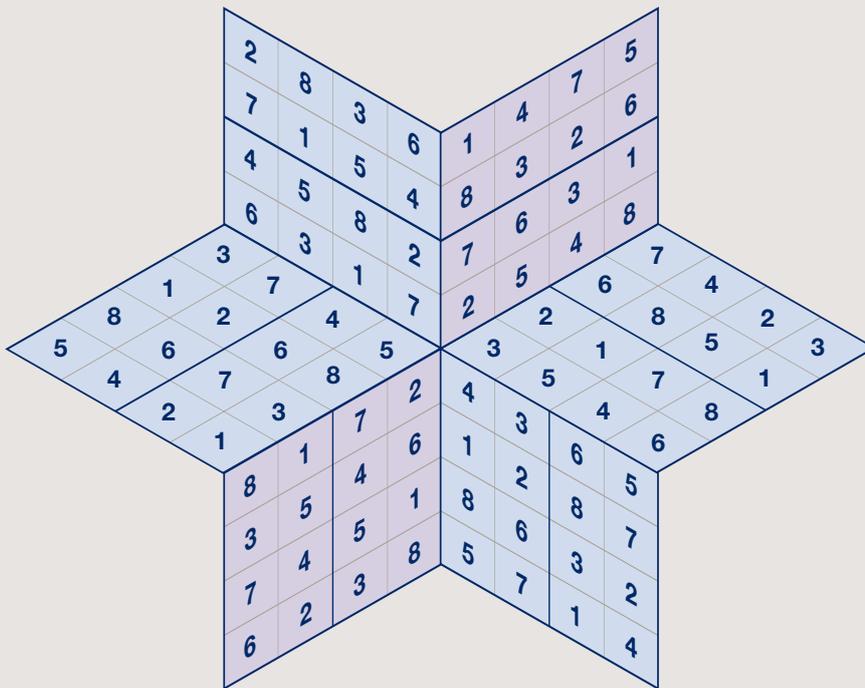
Rompecabezas fotográfico

Los seis segmentos de una fotografía se han mezclado. ¿Puedes encontrar el orden correcto para completar la foto? Ordénalos desde la parte superior izquierda a la parte inferior derecha y anota el orden correcto de los segmentos.



Secuencia numérica:

Sudoku en forma de estrella: solución



Rompecabezas fotográfico: solución

