

Verano 2020

NephroCare

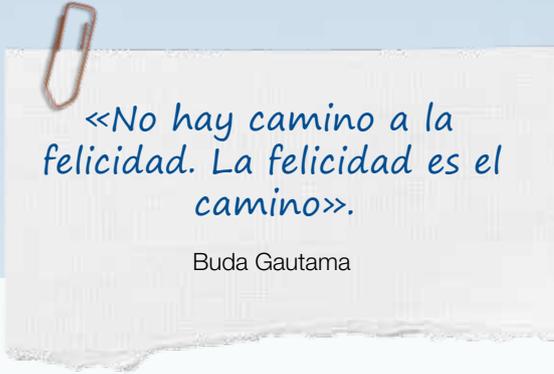
para mí



myCompanion:
Tu compañero en la vida cotidiana

Día Mundial del Riñón
De la prevención a la detección

Aprenda a gestionar el hambre emocional



«No hay camino a la
felicidad. La felicidad es el
camino».

Buda Gautama

¡Bienvenido!

Estimados lectores:

Esta revista llega en tiempos difíciles, dominados por un virus que ha traído cambios drásticos y temores, pero también solidaridad y coraje. Este año celebramos el Año Internacional del Personal de Enfermería y Partería, y no tenemos palabras suficientes para expresar nuestro agradecimiento a quienes son el corazón y el alma de nuestra organización.

En un momento en el que las soluciones tecnológicas se consideran decisivas, en especial para las poblaciones en riesgo, **le presentamos myCompanion, nuestra aplicación para pacientes en tratamiento con hemodiálisis de las Clínicas NephroCare**, que ya se encuentra disponible en varios países. Teniendo en cuenta que los pacientes más informados están mejor preparados para gestionar la enfermedad, le invitamos a leer los testimonios de nuestros pacientes que confirman que han optado por desempeñar un papel más activo en su tratamiento.

En el Día Mundial del Riñón, nos desplazamos al sur de Europa. Nuestros equipos celebraron este día promoviendo campañas de prevención ampliada. Inspirados por el Día de la Madre, hablamos sobre el embarazo, la enfermedad renal y la esperanza.

No olvide echar un vistazo a nuestra sabrosa sección de recetas, en la que le enseñaremos a preparar deliciosa pasta fresca. Relájese y disfrute de nuestras recetas italianas y españolas. **La cocina es solo un punto de partida y de encuentro para nuestra creatividad.**

El verano ya ha comenzado, así que disfrútelo tanto como pueda. Prepárese y siga nuestros consejos y recomendaciones para un verano feliz y seguro.

Saludos cordiales,

El equipo editorial de **NephroCare** para mí



La importancia de conocer el riñón

| | |
|---|---|
| Aceptación de las enfermedades crónicas | 4 |
| Reconocer es Valorar | 6 |
| El embarazo y la enfermedad renal | 8 |



Fresenius Medical Care informa

| | |
|--|----|
| Sobre la aplicación myCompanion | 12 |
| Orgulloso de formar parte de un equipo de NephroCare | 18 |



Noticias del mundo

| | |
|---|----|
| Día Mundial del Riñón | 20 |
| 2020, Año Internacional de la Enfermería y la Matrona | 26 |



Distintos países, distintos hábitos

| | |
|---|----|
| Celebraciones que unen el mundo: Carnavales | 34 |
|---|----|



A su salud

| | |
|--|----|
| Aprenda a gestionar el hambre emocional | 36 |
| La enfermedad renal y la temporada de verano | 40 |



Recetas

| | |
|---|----|
| Aprenda a preparar pasta fresca | 46 |
| Fetuccini con pollo | 50 |
| Ensalada templada de pasta con gambas | 52 |



Inspiración

| | |
|---------------------------|----|
| Cultura desde casa | 54 |
| Calistenia cerebral | 55 |



Siempre que aceptamos una enfermedad crónica, el tiempo nos aporta sabiduría...

La aceptación de una enfermedad crónica no resulta fácil. Todos los pacientes pasan por momentos de rebeldía, miedo e incertidumbre. Pero esta aceptación es esencial para obtener mejores resultados de tratamiento en el futuro. El personal de enfermería ayuda y apoya a los pacientes durante este proceso de aceptación y durante toda su vida. Ricardo Peralta es coordinador de cuidados de enfermería en Portugal y nos cuenta la historia de Pedro.

Un caso real

Como siempre, Pedro es el último en pesarse; vuelve con dos periódicos y un libro debajo del brazo derecho. Pretende ser el último en entrar a la sala de diálisis, se toma muy en serio todas estas nuevas rutinas. Quiere tener tiempo suficiente para lavar el brazo de la fístula, sin sentirse presionado por la proximidad de otros pacientes. Siempre tiene cuidado de mantener el brazo al descubierto para no volver a contaminar la fístula. Todavía es un hombre joven, de aproximadamente 40 años, muy cordial, bien educado, aunque no muy hablador.

Antes de pesarse, confirma de un vistazo que su sitio está libre. Está justo al final de la sala de diálisis, porque entiende que los sitios más cercanos a la entrada son para pacientes con dificultades de movilidad. Los primeros pacientes ya han comenzado el tratamiento. Él será el último, «alguien tiene que serlo», exclama con gran naturalidad y bondad.

El profesional de enfermería que lo acompaña verifica el peso y, como de costumbre, el aumento de peso se encuentra dentro de las pautas recomendadas por su médico y nutricionista. Ha creado un diario con la





comida que debe evitar y la cantidad de líquidos que puede beber al día. Este diario incluye varios menús que son fáciles de cocinar, y que le permiten seguir y adaptarse a las restricciones alimentarias. Pedro empezó la diálisis hace aproximadamente un año, ya que era la mejor manera de controlar las limitaciones que impone esta enfermedad. «Cada paciente debe crear sus propias estrategias», declara con convicción.

Afronta el tratamiento de una manera muy positiva disfrutando de su pasatiempo preferido: la lectura. La docencia no le permitía tener tiempo libre para leer, por lo que ahora aprovecha al máximo cada minuto del tratamiento.

Tan pronto como se sienta en su silla, coge el periódico y, a continuación, comienza a leer «las páginas del final». Sorprendentemente, es capaz de ignorar el movimiento y el bullicio que lo rodea, solo lo interrumpe el profesional

de enfermería cuando llega su turno.

De forma rutinaria, y una vez iniciado el tratamiento, llega el momento de dedicarle el tiempo a su «amigo».

«Los libros son mis mejores amigos. Siempre tengo uno a mi lado. Me hacen compañía, me enseñan mucho y me han ayudado un montón desde el comienzo de esta enfermedad. Nunca exigen nada a cambio, solo tiempo, este tiempo precioso que ahora tengo».

Su pasión por la lectura le ha permitido estar bien informado sobre su enfermedad, preparado para los numerosos cambios en su estilo de vida relacionados con la prescripción de diálisis, las restricciones dietéticas y la necesidad del cumplimiento estricto de varios medicamentos. Pedro pudo crear estrategias importantes para facilitar este proceso, a la vez que mantenía una buena calidad de vida.



¡Reconocer es Valorar!

El pasado mes de febrero nuestro centro de Palma del Río fue distinguido con la Medalla de Honor del Ayuntamiento

Un paciente agradecido

La Medalla de Honor de Palma del Río fue otorgada por el Ayuntamiento al centro de Córdoba, tras la propuesta de uno de nuestros pacientes. Emilio Delgado Martos realiza su tratamiento en la clínica de Palma del Río desde julio de 2018 y propuso al centro para el galardón por el trato recibido allí el cual describe como cercano y humano.

“Cuando llegas al centro te encuentras asustado y desubicado ante un tratamiento desconocido, pero el trato recibido por el equipo me encantó y me tranquilizó”, ha explicado.

“Su forma de trabajar me pareció excelente. La paciencia del personal, su profesionalidad, su humanidad y la forma en la que aplican el tratamiento ayuda a que la estancia en el centro sea más fácil. Todos estos factores son muy importantes para quienes pasamos tantas horas y días a la semana conectados a un monitor”



Juntos somos excelentes

Este acto supone un reconocimiento a la labor asistencial llevada a cabo por los 11 profesionales sanitarios que trabajan en el centro y que dan servicio a 25 pacientes repartidos en diferentes turnos. “El personal de la clínica se siente muy honrado por este reconocimiento. Hay que tener en cuenta que la propuesta partió de un paciente de la clínica, por lo que perciben que su trabajo ha sido reconocido, precisamente, por quienes más nos importan, nuestros pacientes”, ha explicado la doctora Isabel Berdud Godoy.

Según la doctora Isabel Berdud Godoy, directora del centro, este premio “pone en valor el trabajo y la dedicación que los profesionales sanitarios y no sanitarios realizan por y para los pacientes en la Unidades de Diálisis”

La distinción fue recogida por todo el personal del centro durante el acto de entrega, que tuvo lugar el pasado día 28 de febrero coincidiendo con el Día de Andalucía.



Os damos la enhorabuena y que sigáis cosechando los frutos de un excelente trabajo!

“En primer lugar, felicitáros por este merecido premio, la medalla de nuestra ciudad de Palma del Río que hoy recibís, nosotros los pacientes también tenemos un premio que son ustedes, un equipo maravilloso de profesionales que nos atendéis y nos cuidáis un día sí y otro no en esas largas jornadas que tenéis para atender a los dos turnos de pacientes del centro.

Equipo gracias por vuestra profesionalidad, por vuestra humanidad, paciencia, constancia, por vuestro trabajo tan bien hecho, por hacernos más llevadera esas casi cinco horas que nuestra vida está en vuestras manos, si en vuestras manos, sin ustedes esas máquinas a las que nos conectáis no harían su trabajo que tan bien controláis. Gracias por vuestra actitud hacia nosotros, por su sonrisa, cariño, por ese aliento y ayuda que necesitamos cuando nos venimos abajo hay estáis ustedes, si señoras y señoras esto es duro de llevar. A este maravilloso equipo de profesionales, lo habrá iguales pero mejores no.

Gracias a todo el personal médico, enfermeras, auxiliares, psicólogo, asistente social, nutricionista y demás, y al colectivo de taxistas que nos traen y nos llevan a casa o al centro.

También gracias a esta empresa privada (Fresenius Medical Care) concertada con la Seguridad Social y el Hospital Reina Sofía de Córdoba por estas instalaciones que tiene aquí en esta bella ciudad, mi querida Palma del Río. Que le da asistencia a toda su población y a toda la comarca incluyendo pueblos limítrofes de la provincia de Sevilla

Antes de terminar, dar las gracias al ilustre Ayuntamiento de Palma del Río por atender y premiar a esta petición que le pedimos a los pacientes del centro de diálisis para este equipo, un beso y abrazo de este paciente que os quiere de verdad.

Equipo de Profesionales”



El embarazo y la enfermedad renal

Inspirados por el Día de la Madre, compartimos siete preguntas y respuestas pensando en todas las mujeres con enfermedad renal o insuficiencia renal que sueñan con formar una familia.

Un nuevo bebé trae alegría a cualquier familia. Sin embargo, el embarazo puede someter el cuerpo a mucha tensión. Si tiene una enfermedad renal o insuficiencia renal, puede enfrentarse a un mayor riesgo durante este periodo.

¿Está contemplando quedarse embarazada?

Si es así, debe hablarlo antes con su médico. Le conocen y pueden ayudarle a tomar una decisión basada en su propia salud. Son muchas las cosas que debe tener en cuenta. Debe analizarlas con su médico con detenimiento.

Preste atención a lo siguiente:

- Su salud general
- Su edad
- Hipertensión arterial, diabetes o enfermedad cardíaca
- Otras afecciones de salud graves
- Proteínas en la orina

En esta revista, encontrará algunas respuestas breves a algunas preguntas comunes relativas a la enfermedad renal y al embarazo.

¿Puede tener una mujer con enfermedad renal «leve» un bebé?

Eso depende. Existe la posibilidad de que las mujeres con enfermedad renal muy leve (estadios 1-2), presión arterial normal y poca o ninguna proteína en la orina (a lo que se denomina «proteinuria»), puedan tener un embarazo saludable. En mujeres con enfermedad renal de moderada a grave (estadios 3-5), aumenta el riesgo de complicaciones.

¿Puede tener una mujer que está en tratamiento con diálisis un bebé?

Algunos cambios en su cuerpo dificultan el poder quedarse embarazada. Por ejemplo, la mayoría de las mujeres en tratamiento con diálisis padecen anemia (un recuento bajo de glóbulos rojos) y cambios hormonales. Esto puede impedir que tengan periodos menstruales normales.

¿Qué es la proteinuria? Es una señal de daño renal. Su cuerpo necesita proteínas. Pero deben estar en la sangre, no en la orina. En términos generales, tener proteínas en la orina implica que los riñones no pueden filtrar bien la sangre y que las proteínas se filtran.

En general, se aconseja a las mujeres con insuficiencia renal que no se queden embarazadas. La tasa de complicaciones es muy alta. Los riesgos para la madre y el bebé en desarrollo son elevados. Si está contemplando quedarse embarazada, hable con su médico. Si se queda embarazada, necesitará una supervisión médica minuciosa, cambios en la medicación y más diálisis para tener un bebé sano.

¿Puede tener una mujer que ha recibido un trasplante de riñón un bebé?

Sí. Si ha recibido un trasplante de riñón, es probable que tenga periodos menstruales normales y una buena salud general. Por lo tanto, quedarse embarazada y tener un hijo es posible. Pero no es recomendable que se quede embarazada durante al menos un año después del trasplante, incluso aunque tenga una función renal estable. Algunos medicamentos que se toman después de un tras-

plante de riñón pueden provocar problemas en un bebé en desarrollo.

Hable con su médico si ha recibido un trasplante y contempla quedarse embarazada. Es posible que su médico necesite cambiar su medicación para que pueda quedarse embarazada de forma segura. Es muy importante utilizar un método anticonceptivo hasta que tanto usted como su médico acuerden que es seguro que se quede embarazada.

¿Cómo podrían los medicamentos que toma un paciente con trasplante afectar a un feto?

Aunque muchos medicamentos antirrechazo son en general seguros para una mujer embarazada y para su bebé, algunos pueden afectar al embarazo y al bebé.

Hable con su médico sobre su situación.





Si ha recibido un trasplante de riñón y se plantea quedarse embarazada, debe hablarlo detenidamente con su equipo de trasplante y con su nefrólogo. Es posible que su médico desee que cambie a un medicamento antirrechazo distinto.

¿Puede un hombre que está en tratamiento con diálisis o que ha recibido un trasplante de riñón engendrar un hijo?

Sí. Los hombres en tratamiento con diálisis o que han recibido un trasplante de riñón

pueden engendrar hijos. Si ha intentado engendrar un hijo durante un año o más sin lograrlo, hable con su médico. Un hombre con enfermedad renal o insuficiencia renal puede recibir ayuda con un reconocimiento médico de fertilidad ordinario. Además, algunos medicamentos que se utilizan después de un trasplante, pueden reducir la capacidad de un hombre para engendrar hijos. Si ha recibido un trasplante y desea engendrar un hijo, hable con su médico sobre su medicación.



¿Qué tipo de anticonceptivo se recomienda para pacientes renales?

Las pacientes en tratamiento con diálisis, que han recibido un trasplante, son sexualmente activas y no han pasado la menopausia, deben utilizar anticonceptivos para evitar embarazos. Su médico le puede recomendar el tipo de anticonceptivo que debe usar y puede estudiar la mejor alternativa teniendo en cuenta sus creencias religiosas. Muchas mujeres que padecen de

hipertensión arterial no deben utilizar «la píldora» (anticonceptivos orales), ya que este tipo de medicamento puede aumentar la presión arterial y aumentar la posibilidad de que se formen coágulos sanguíneos. El diafragma, la esponja y el condón suelen ser métodos anticonceptivos aceptables, especialmente cuando se utilizan con cremas, espumas o geles espermicidas. También se puede utilizar el nuevo DIU (dispositivo intrauterino).

ORIGEN DE LA CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA MADRE

La historia del Día de la Madre en el Reino Unido tiene siglos de antigüedad. Se dice que el origen de este día se remonta a los primeros cristianos de Inglaterra, que celebraban la festividad de las madres el cuarto domingo de Cuaresma. El Domingo de la Madre se puede atribuir a la tradición de visitar la parroquia más cercana, denominada «Iglesia hija», cada domingo. En el siglo XVII, los niños a partir de 10 años abandonaban sus hogares para comenzar a trabajar como aprendices.

Una vez al año, en medio de la Cuaresma, los jóvenes podían visitar su hogar y su «Iglesia madre». En ese momento, los niños traían regalos, flores o pasteles especiales para sus madres. Estas visitas se convirtieron en reuniones familiares anuales y, después de un tiempo, el significado de volver a la «Iglesia madre» se extendió para incluir a todas las madres, de ahí el nombre de Domingo de las Madres.





myCompanion: Tu compañero en la vida cotidiana

La reciente pandemia ha aumentado el uso de soluciones tecnológicas en nuestras vidas, especialmente en poblaciones en riesgo. NephroCare presentó recientemente myCompanion, una aplicación que permite a nuestros pacientes en tratamiento con hemodiálisis desempeñar un papel más activo en su tratamiento. Esta aplicación se presentó en septiembre de 2019 y ya se han incorporado once países, con un total de más de mil usuarios activos. Esperamos dar la bienvenida a más usuarios activos a la aplicación y prevemos presentar la aplicación en otros países en el futuro. Emanuel y Fernando, pacientes de Portugal, fueron de los primeros usuarios de myCompanion, y ambos otorgaron a la aplicación las mejores calificaciones como la «mejor aliada en los últimos tiempos».

myCompanion es el nombre de la aplicación reciente desarrollada exclusivamente para pacientes en tratamiento con hemodiálisis en las clínicas NephroCare. Con myCompanion, los pacientes de NephroCare pueden tener ahora acceso a un resumen de su tratamiento, acceder a la medicación prescrita, así como a sus resultados de laboratorio, gracias a la fiable base de datos EuClID.

Con esta aplicación, los pacientes pueden desempeñar un papel más activo en su tratamiento y compartir toda la información con sus familiares y amigos, ya que pueden acceder a los datos a través del móvil.

Nuestros pacientes: ¿qué opinan de myCompanion?

Emanuel, de 75 años, uno de los primeros usuarios de myCompanion en Portugal. Habla con nuestro especialista en aplicaciones sobre cómo ha mejorado su vida cotidiana gracias a esta aplicación.

Emanuel tiene ahora 75 años. Nació en la isla de Madeira y se considera una persona llena de energía y esperanza. Tenía 72 años

cuando le diagnosticaron insuficiencia renal crónica y, desde entonces, estaba seguro de que pasaría muchas horas a nuestro cuidado. Comenzar los tratamientos no fue fácil y lidiar con una nueva rutina fue todo un desafío. Pero, con el tiempo, la clínica se ha convertido gradualmente en su «segunda casa».

«Mi pareja dice que ha aprendido más en la aplicación que en muchos libros de cocina».

Emanuel

La aplicación myCompanion se presentó en NephroCare Machico en febrero y Emanuel fue uno de los primeros usuarios en mostrar interés en ella, ya que siempre ha estado interesado en las nuevas tecnologías. La enfermera Marta Menezes le presentó la aplicación y, en la actualidad, su uso diario se ha vuelto vital. Desde la curiosidad hasta el entusiasmo, siempre ha reconocido y, de hecho, considera que utilizar la aplicación es todo «un privilegio».

Entrevista 1: Nuestro paciente Emanuel comparte su experiencia de myCompanion con la enfermera Marta

De 0 a 10, ¿cómo califica la aplicación en general?

Un 10, sin duda alguna.

¿Es importante el uso de la aplicación en su vida diaria?

El término importante no es suficiente. Se ha convertido en mi mejor aliado en los últimos tiempos. La utilizo una y otra vez, y estoy muy agradecido con aquellas personas que en realidad hicieron posible todo esto.

¿Puede interpretar fácilmente toda la información disponible?

Sí, todo es extraordinariamente sencillo y fácil de entender.

¿Cuántas veces a la semana la utiliza?

Al menos 3 veces a la semana, por regla general, siempre accedo el día después del tratamiento.

¿Le parece importante introducir el código cada vez que inicia sesión?

Sí, por supuesto. Debemos proteger nuestros datos.

¿Qué parte de la aplicación utiliza con mayor frecuencia?

Los datos del tratamiento anterior. Al día siguiente, siempre siento curiosidad y hago una pequeña evaluación del tratamiento, siempre comparándolos con los anteriores.

¿Ha intentado realizar alguna de las recetas que se encuentran disponibles en el tema «descubre recetas»?

Sí, muchas. Mi pareja incluso dice en casa que ha aprendido más con la aplicación que con muchos libros de cocina. Es especialmente importante y valioso tener todos los componentes nutricionales, por lo que, en



Emanuel



función de la cantidad de fósforo o potasio que tenga una determinada receta, puedo hacer una elección más adecuada para mí.

y ofrezca información distinta. Siempre es bueno leerla. ¿Y entonces? Entonces, sin pretenderlo, he aprendido algo más.

¿Ha investigado o sentía curiosidad por saber más sobre su medicación, también disponible en el tema relativo a este fin?

Sí, busqué el medicamento que me administran aquí y el que tomo en casa. Eso ayuda mucho. El otro día fui al cardiólogo y ni siquiera tuve que traer mi medicación. Encendí la aplicación, se la mostré y fue muy divertido y sofisticado.

¿Son fáciles de interpretar los gráficos de laboratorio?

Sí. Es fácil tener una visión muy rápida y simplificada de nuestro estado de salud. El médico me ha preguntado hoy acerca de los niveles de fósforo desde comienzos de año e, instintivamente, le he mostrado el gráfico de inmediato.

¿Se siente más informado sobre su enfermedad y tratamiento al utilizar la aplicación?

Por supuesto. Tenemos mucha información relativa a nuestro estado de salud desde el momento en que comenzamos los tratamientos hasta la actualidad. Sin embargo, con la ayuda de la aplicación, siento que estoy más seguro y entiendo mucho más sobre lo que se puede hacer. Aprendí a interpretar los datos y a evaluarlos cada vez mejor. También me parece impresionante que la página de inicio cambie

En su opinión, ¿cree que debería disponer de más datos? ¿De ser así, cuáles?

Sí, los datos de laboratorio deberían ofrecer una breve explicación de todos los parámetros analizados, por ejemplo, veo el valor de la albúmina y, en realidad, no sé qué significa.

Si le pidieran que presentara la aplicación a un nuevo usuario, ¿la recomendaría?

¡Por supuesto! Incluso le ayudaría a instalarla, si fuera necesario.



«Todo es extraordinariamente sencillo y fácil de entender».

Emanuel

Entrevista 2: Nuestro paciente Fernando, de NephroCare Braga, comparte su experiencia de myCompanion con el enfermero Jorge

¿Qué le parece la usabilidad de esta aplicación?

La aplicación nos permite tener una fecha práctica y precisa de nuestros tratamientos. Ahora podemos tener la información sin tener que preguntar a los médicos o personal de enfermería.

¿Cuál es su opinión sobre el diseño y la facilidad de uso de la aplicación?

Tiene un buen diseño, incluso en el móvil. Con un uso más frecuente, también se vuelve más fácil obtener la información que contiene.

¿Con qué frecuencia utiliza la aplicación?

Varias veces al mes.

«Tiene un buen diseño, incluso en el móvil».

Fernando

¿A qué contenido suele acceder?

Siempre miro los valores de las pruebas de laboratorio a principios de mes, y me gusta controlar el peso y la presión arterial durante los tratamientos. De vez en cuando, también busco consejos e información útil sobre la enfermedad y el tratamiento.

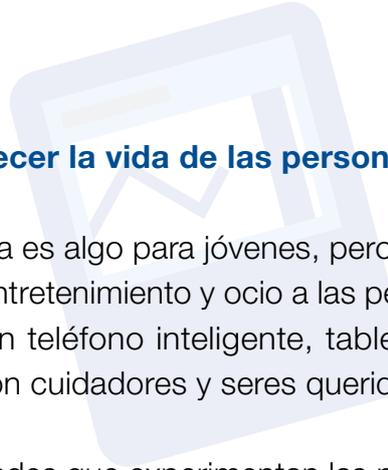


Fernando

myCompanion

Los pacientes de NephroCare participan en este recorrido digital...

myCompanion, que puede descargar en Google Play o Apple Store de forma totalmente gratuita. Para facilitar el proceso, la aplicación también le permite iniciar sesión utilizando el reconocimiento facial y su huella digital. Además, puede compartir el acceso a su aplicación con cuidadores y seres queridos. Una vez reciben su autorización, otras personas pueden ver los datos de su tratamiento. Solicite más información al profesional de enfermería. Por primera vez, puede ver los datos de su tratamiento personal directamente desde la fiabile base de datos EuCliD de su clínica. Muestra los datos de su tratamiento, así como la medicación y los resultados mensuales de laboratorio, con el fin de que pueda realizar un seguimiento y desempeñar un papel más activo en su tratamiento. Lo tiene en su teléfono, por lo que también puede compartirlo fácilmente con su familia y amigos. Con el objeto de brindar un elevado nivel de seguridad y confidencialidad de sus datos personales de tratamiento originados en EuCliD, los datos se transfieren en un archivo cifrado. Puede acceder fácilmente a toda la información de la aplicación siempre que lo desee. Todo lo que necesita es una buena conexión a Internet.



La tecnología puede enriquecer la vida de las personas mayores

Se suele creer que la tecnología es algo para jóvenes, pero existen muchas formas sencillas de brindar nuevas formas de entretenimiento y ocio a las personas mayores en sus hogares. Incluso, aunque no posean un teléfono inteligente, tableta u ordenador propio, pueden compartir estos dispositivos con cuidadores y seres queridos.

A pesar de las diversas dificultades que experimentan las personas mayores cuando utilizan nuevas tecnologías, reconocen los beneficios de estas aplicaciones y se esfuerzan por mantenerse al día con sus amigos y familiares, especialmente en la actualidad.

Debido a la nueva pandemia del coronavirus, la vida tiene lugar en Internet, y la generación anterior debe ahora enfrentarse y luchar para adaptarse a esta «nueva» era digital.

A medida que envejecemos y nuestra audición empeora, hablar por teléfono puede llegar a ser frustrante y limitante. FaceTime y Skype pueden ser una forma divertida de conectarse. Una llamada telefónica cara a cara en un teléfono inteligente o tableta, especialmente cuando se habla con miembros jóvenes de la familia, puede ser una experiencia muy satisfactoria. Ver las caras mientras hablamos puede ayudar a llenar algunos de los vacíos que pueden dejar nuestros oídos.

Además, una de las preocupaciones principales en lo que respecta al cuidado de nuestros seres queridos mayores es el seguimiento de su estado de salud, tratamientos, medicaciones y nutrición. Cambiar el estado de salud, los tratamientos y los medicamentos a menudo confunde a los cuidadores y a los miembros de la familia.

La digitalidad puede facilitarles las cosas a las personas mayores gracias a las aplicaciones médicas para teléfonos inteligentes.

En las plataformas de las redes sociales, los usuarios publican fotos personales, vídeos y escriben mensajes para compartir con otras personas de su red social, es decir, las personas con las que están conectados. Si sus amigos y familiares utilizan las redes sociales para compartir información sobre su vida cotidiana, considere la creación de un perfil gratuito para disfrutar de esta experiencia.

Internet ofrece un sinnúmero de opciones. Por ejemplo, en www.nephrocare.es, encontrará una gran cantidad de información útil sobre cómo gestionar y vivir con una enfermedad renal. Por lo tanto, no olvide preguntar en la clínica para obtener más información sobre nuestra aplicación: myCompanion.





«Me siento orgulloso de formar parte de un equipo de NephroCare»

Son la parte invisible de una estructura, con frecuencia invisible en primera línea, pero clave para apoyar a los pacientes y desinfectar las instalaciones con el fin de garantizar tratamientos seguros. Antonio Maia forma parte del equipo de la clínica NephroCare-Maia. Su historia merece ser compartida por diversas razones.



«Generalmente, suelo decir que tenemos una motivación oculta. Realizamos nuestro trabajo con la mayor minuciosidad porque siempre trabajamos pensando en nuestros pacientes», enfatiza. Antonio es un hombre que presta atención al detalle y es extremadamente cuidadoso con los pacientes mayores.

Antonio Maia, asistente de NephroCare, ha renovado su voto de confianza durante los últimos cuatro años.

Hace cuatro años, cuando lo llamaron para una entrevista en una de nuestras clínicas, el supervisor de planta de la clínica había preparado una serie de preguntas. «¿Es consciente de que la desinfección requiere técnica? ¿Está preparado para realizar sus tareas con precisión?» Antonio asintió a todas las preguntas. Y dada la vacilación que subsistía, debido a la falta de experiencia del candidato en el sector sanitario, el asistente solicitó confianza.

Ha hecho un poco de todo en la vida, pero es el primero en reconocer que «es perfecto para este trabajo». Controla las tareas de almacén, incluida la gestión de existencias y material, y lleva a cabo la desinfección de acuerdo con el lema «Seguridad ante todo», que últimamente se ha aplicado de forma intensa conforme a los estándares de la empresa, debido a la contingencia pandémica para prevenir infecciones.

Quizás es una costumbre profesional que adquirió en su época de fotógrafo. Cuando era niño, nos dice, su madre le compró una cámara y comenzó a gastar su dinero en películas para fotografiar a su familia. Este regalo le enseñó a «ver mucho más allá de lo que otros no pueden ver». Y más tarde, en el cuarto oscuro, cuando aún se revelaban las fotos, reveló sus fotos de bodas, bautizos y eventos sociales. «Tomé fotos de varios famosos portugueses en Rivoli (Oporto)». Antonio también tiene un gran sentido del humor y su talento no pasa desapercibido en la clínica. «de vez en cuando, me pedían que imitara a un colega. Dicen que imito muy bien a nuestro técnico de mantenimiento, Arlindo, porque puedo imitar su peculiar vocabulario. Empecé a llamarlo «Tarefinhas» (Sr. Tareas), ya que esta es la palabra que

utiliza cuando habla de sus trabajos. Y, hoy en día, debido a la familiaridad, se ha convertido en su apodo». «Me gusta reír y hacer reír a la gente», declara. Y a los pacientes les gusta bromear con él. «Cuando llega un nuevo paciente a la clínica, los mayores me piden que le cuente los chistes habituales», explica con una sonrisa abierta y sincera. Pero Antonio tiene más peticiones en su lista. En su tiempo libre, realiza trabajos de artesanía y las piezas que fabrica, con espuma y papel, han recibido un gran número de elogios en NephroCare-Maia. En enero, Antonio fabricó su primer prototipo: «Quería ofrecer un regalo original a mi sobrino, con el que salgo a correr, y le compré un modelo como este. Estaba interesado en cómo se hacen estos artículos, así que busqué esta información en Internet. Desde enero, he fabricado media docena de modelos», comenta. Todos se exhiben en la sala de reuniones de la clínica. Además de correr una maratón, uno de sus proyectos para 2020 es crear un modelo inspirado en el paciente, en nombre de la persona que cuida cada día. «Como men-



cioné en uno de los libros en los que se publicaron mis poemas, Emociones indivisibles, a veces me siento, abro una ventana y pienso que mis manos están ahí para ayudar a todos los que necesitan mi cuidado y asistencia. Creo que las personas que necesitan tratamiento de diálisis son fuertes, resistentes y valientes, y no siempre es fácil. Pero estoy aquí, y también todo el equipo clínico, para ayudarles a superar los momentos más «desafiantes».

Antonio, a través de los ojos de sus colegas

Leonilde Amado, supervisora

«Antonio es responsable, atento, dedicado, comprometido con los pacientes y con el equipo multidisciplinario. Tenerlo cerca significa estar siempre de buen humor. Es creativo, innovador y pone en práctica sus ideas».

Daniela Passos, auxiliar

«Antonio es un compañero de trabajo muy profesional, dinámico, responsable y considerado con los pacientes. Con el equipo de apoyo, coopera en todas las tareas y aporta armonía y buen humor al equipo».

Arlindo Lourenço, auxiliar

«Soy el admirador número 1 del Sr. Maia. Buen compañero de trabajo. Leal y fiable en sus tareas. Un excelente imitador, me imita a la perfección, ¡tal como soy! Podemos contar con él».



Día Mundial del Riñón: la salud del riñón

El Día Mundial del Riñón, celebrado el 12 de marzo, tuvo como tema «La salud del riñón para todos en todas partes: desde la prevención hasta la detección y el acceso equitativo a la atención». Descubra cómo algunas de nuestras clínicas en otros países celebraron y promovieron sus campañas de prevención durante todo el año.

El Día Mundial del Riñón, que se celebra el segundo jueves de marzo de cada año, es una campaña global que tiene como objetivo crear conciencia sobre la importancia de nuestros riñones.

Se realizan cientos de eventos públicos en todo el mundo con el objetivo general de crear conciencia sobre comportamientos preventivos, factores de riesgo y sobre cómo vivir con una enfermedad renal.

El Día Mundial del Riñón se celebró por primera vez en 2006 y no ha dejado de crecer desde entonces. Cada año, la campaña elige un tema específico. El Día Mundial del Riñón tiene como objetivo (OMS):

- Crear conciencia sobre nuestros «increíbles riñones» y enfatizar que la diabetes y la hipertensión arterial son factores de riesgo clave para la enfermedad renal crónica (ERC).
- Fomentar la detección sistemática de todos los pacientes con diabetes e hipertensión para detectar ERC.
- Fomentar comportamientos preventivos.
- Educar a todos los profesionales médicos sobre su papel clave en la detección y

reducción del riesgo de ERC, especialmente, en poblaciones de alto riesgo.

- Resaltar el importante papel de las autoridades sanitarias locales y nacionales en el control de la epidemia de ERC. En el Día Mundial del Riñón, se alienta a todos los gobiernos a que actúen e inviertan en más estudios de riñón.
- Fomentar el trasplante como la mejor opción de tratamiento posible, cuando sea adecuado, para la insuficiencia renal y el acto de donación de órganos como una iniciativa que salva vidas.

Prevención: esencial para reducir la incidencia de la enfermedad renal crónica

La enfermedad renal crónica afecta a un 8 y un 10 % de la población adulta, y la prevención desempeña un papel esencial, ya que es una enfermedad que puede tratarse pero que no tiene cura.

Las campañas de prevención ayudan a crear conciencia sobre la importancia de mantener una buena salud renal, a través de la adopción de estilos de vida saludables. La educación es esencial para reducir la incidencia de la enfermedad renal.

La victoria contra la enfermedad renal comienza con la prevención

Fresenius Medical Care Portugal se ha unido a la campaña «La victoria contra la enfermedad renal comienza en la prevención», promovida por la Associação Nacional de Centros de Diálise ANADIAL (asociación nacional de centros de diálisis de Portugal). Más que celebrar el 12 de marzo, decidimos participar en una campaña durante todo el año. Esta campaña tiene como objetivo aumentar el conocimiento y la comprensión sobre la enfermedad renal

crónica, al promover su prevención. Este año, nuestros profesionales de la enfermería ya han realizado un promedio de 15 sesiones de concienciación en escuelas primarias y secundarias en varios lugares del país. Agradecemos especialmente a nuestros equipos que participaron en la campaña y ofrecieron información a nuestros niños, adolescentes y adultos mayores sobre la prevención y la enfermedad renal.



Póster de la campaña

Profesionales de la salud realizan sesiones sobre la enfermedad renal crónica



«La Brigada prevención española»

El personal médico y de enfermería de nuestros centros de diálisis en España, junto con las asociaciones de pacientes renales, dirigió una campaña para estudiantes con edades comprendidas entre 5 y 16 años: la brigada de prevención.

Etapas de la campaña

Durante las charlas, el personal realiza una sencilla presentación muy gráfica sobre el riñón, sus funciones principales, lo que sucede cuando los riñones fallan y, sobre todo, cómo podemos prevenir la enfermedad re-

nal y otras enfermedades relacionadas (diabetes, hipertensión, etc.), así como cómo podemos ayudar a otras personas a prevenirla. Siempre que es posible, un paciente de nuestros centros o de la asociación de pacientes renales nos cuenta su historia personal. Esto permite crear conciencia sobre la prevención de la que hablamos, para que puedan sentirse responsables de sí mismos y ayudar a otros a prevenirla.

Después de la charla, llega el momento de que los estudiantes participen en las activi-



dades. Como miembros de la «Brigada de prevención» durante una semana, tienen una gran tarea: mantener a sus compañeros de

otras clases y de distintos grupos de edad y sus familias al tanto de la importancia de la prevención. Se les facilitan folletos básicos y mensajes clave para que puedan explicar la información, y se garantiza que han entendido qué consejos deben dar sobre cómo llevar una vida saludable y evitar posibles enfermedades.

Tienen una pegatina para identificarlos como la «Brigada de prevención» y también reciben «insignias saludables» con recomendaciones saludables para evaluar sus logros semanales en casa con sus familias.

Al final de la semana, se lleva a cabo una segunda reunión donde los estudiantes realizan un balance de la experiencia y comparten con sus compañeros lo que han aprendido.

En reconocimiento a su trabajo, se les ofrece un regalo para recordar el logro durante esos días en beneficio de sus familias y compañeros.

Como el propósito de esta brigada es la prevención, esta campaña se llevará a cabo durante todo el año (no solo en el Día Mundial del Riñón) en diferentes colegios, e involucrará a estudiantes de diferentes edades para que el mensaje llegue a la mayor cantidad de personas posible. Estamos haciendo todo lo posible para que el proyecto sea aprobado por el Ministerio de Educación de España con el fin de que lo incluyan en los programas escolares de todos los colegios españoles.

«Brigada de prevención: héroes del riñón»

«Brigada de prevención: héroes del riñón»

destaca la importancia de los hábitos de vida saludables: dieta equilibrada, ejercicio físico, descanso adecuado, hidratación correcta, no fumar e ingesta moderada de alcohol, para prevenir la aparición de la enfermedad y retrasar el desarrollo de ERC, que ya afecta a un 10 % de la población mundial.

El proyecto involucra a los estudiantes para que, a través de su ejemplo, puedan educar y alentar a otros compañeros de clase, parientes y amigos íntimos a participar, al crear conciencia sobre la importancia de prevenir la aparición de la enfermedad renal.

¿En qué consiste la «Brigada de prevención»?

Los colegas de nuestros centros de diálisis de toda España, en colaboración con pacientes de nuestros centros, antiguos pacientes que ya han recibido un trasplante o algunas asociaciones de pacientes renales, realizan una presentación sencilla y visual de lo que es el riñón, sus funciones y lo que sucede cuando el riñón deja de funcionar. Comparten la importancia de la prevención y cómo prevenir la enfermedad renal y otras enfermedades que actúan como desencadenantes (diabetes, hipertensión), así como cómo pueden ayudar a otros a tomar conciencia y prevenirla. Los testimonios y experiencias de los pacientes siguen siendo un elemento clave para los estudiantes. Empatizar con ellos y ser conscientes de que esta enfermedad existe en realidad, les permite adquirir un sentido de la responsabilidad para cuidarse y ayudar a otros a prevenir la enfermedad. Después de la presentación, los estudiantes participan en actividades prácticas. Se convierten en héroes del riñón durante una semana. Con la ayuda de varios materiales didácticos gráficos que facilitamos, son responsables



La educación es esencial para reducir la incidencia de enfermedad renal



de compartir, informar y asesorar sobre la adopción de hábitos de vida saludables a otros compañeros, amigos y familiares. Con el fin de registrar su heroico trabajo, cada estudiante registra los contactos que hicieron en una tabla predefinida en la contraportada del folleto didáctico, con el fin de que sepan que su conocimiento y ejemplo se ha transmitido a muchas personas.

Pero no termina aquí. Cada estudiante recibe la «hoja saludable», una hoja con 5 recomendaciones/consejos para llevar una vida saludable. Durante esa semana, y conforme a la responsabilidad y supervisión de cada estudiante, tres miembros de su hogar deben completar el formulario y seguir completamente las recomendaciones con el objetivo de que al final de la semana se autoevalúen y valoren no solo los logros de su familia, sino su capacidad para asumir la responsabilidad de cosas importantes, al compartir en clase todos los acontecimientos y experiencias.

Héroes del riñón es un compromiso no solo de una semana, sino de toda una vida.

En reconocimiento a su trabajo, todos los miembros de la brigada reciben algunos regalos (camisetas, bloc de notas o diplomas) para recordarles que ser héroes del riñón es un compromiso no solo de una semana, sino de toda la vida.

Desde que comenzamos el proyecto en 2014, más de 15 000 estudiantes han participado en este proyecto, lo que facilita que los mensajes de concienciación lleguen indirectamente a más de 1 000 000 de personas. Además, este proyecto es enriquecedor tanto para los niños como para

quienes imparten las charlas:

Olga Martínez, supervisora del Centro de Diálisis Madrid-San Luciano

«Compartir esta experiencia con los niños es extremadamente gratificante. Están ansiosos por aprender y nosotros aprendemos de ellos. Sin siquiera darse cuenta de ello, nos incluyen en sus vidas de forma natural, comentando, preguntando y agradeciéndonos por estar allí. A través de esta iniciativa, podemos aumentar su conocimiento, hacer que realicen ejercicios de prevención, que les serán particularmente útiles cuando sean adultos. Lo volvería a hacer sin dudar».

Mayte Curiel, supervisora del Centro de Diálisis de Madrid-Moncloa

«Con esta experiencia educativa, podemos decir que hemos visto a los niños interesarse y adoptar iniciativas para promover la atención de prevención renal. Atesoramos los hermosos momentos que vivimos y deseamos continuar desarrollando nuestra enseñanza, especialmente para los más pequeños».

Belén Ramos Alcario, supervisora del Centro de Diálisis de Tarragona

«Ha sido gratificante poder explicar no solo la función renal y los hábitos saludables, sino también el trabajo que hace todos los días el personal de enfermería, y ver el entusiasmo y la admiración de los niños, así como su asombro al aprender cosas nuevas. Es fascinante ver las reacciones de sorpresa de los estudiantes e incluso de los profesores. Permite contribuir con su conocimiento e introducir hábitos saludables. Además, nos permite abordar la enfermedad renal fuera del contexto del hospital. En resumen, una experiencia muy recomendable, que sin duda repetiré».



2020, Año Internacional de la Enfermería y la Matrona

La OMS ha designado el 2020 como el Año Internacional de la Enfermería y la Matrona. Este año, más que nunca, sentimos lo especial que es el personal de enfermería en nuestras vidas. Gracias por ser el corazón y el alma de nuestra organización.

Durante este tiempo de pandemia, mientras se pedía a todo el mundo que se quedara en casa, se pidió al personal que trabajara en primera línea. Nuestro increíble personal de enfermería de NephroCare lidera con el ejemplo. Estamos orgullosos de ellos y les AGRADECEMOS su trabajo. Nos inspiran todos los días con su profesionalidad, compromiso y compasión.

Por ello, decidimos dedicar estas páginas a explicar a nuestros pacientes el significado del «Año Internacional de la Enfermería y la Matrona», compartiendo testimonios y experiencias.

Ser un profesional de enfermería

Estos profesionales desempeñan un papel clave en la prestación de servicios sanitarios al dedicar sus vidas al cuidado de los enfermos, ancianos, madres y bebés, y responder a sus necesidades diarias esenciales para su bienestar.

El objetivo principal del Año Internacional de la Enfermería y la Matrona es celebrar el trabajo del personal de enfermería y de partería, destacando las difíciles condiciones a las que se enfrentan con frecuencia y enfatizando la necesidad de invertir en estos profesionales. El mundo necesita 9 millones de profesionales de enfermería y de partería adicionales para lograr la cobertura sanitaria universal para 2030.



Mensajes clave de la OMS:

- El personal de enfermería y de partería desempeña un papel vital en la prestación de atención médica.
- Empoderar la enfermería para lograr la salud universal.
- Aumentar el liderazgo y la influencia de la enfermería para mejorar los servicios sanitarios.
- Conseguir un compromiso de la voluntad política y financiación para mejorar la enfermería.

Gracias por ser el corazón y el alma de nuestra organización





¿Conoce las seis razones por las cuales la OMS ha elegido el 2020 como el Año Internacional de la Enfermería y la Matrona?

Este año se cumple el 200.º aniversario del nacimiento de Florence Nightingale, fundadora de la enfermería moderna que nació en 1820. Su cumpleaños se celebra cada año el 12 de mayo como el Día Internacional de la Enfermería. Sin embargo, en 2020, las celebraciones tienen lugar durante todo el año.

Este año, la OMS presentará su primer informe sobre el estado de la enfermería en el mundo, en el que describe la labor de la enfermería brindando una evaluación de la adecuación a los objetivos del 13.º Programa General de Trabajo.

La campaña internacional Nursing Now, presentada en 2018, finalizará a finales del 2020. Nursing Now se centra en cinco áreas: garantizar que el personal de enfermería especializado y el personal de enfermería de salud materna y obstetricia tengan una voz más destacada en la formulación de políticas de salud; alentar una mayor inversión en la labor de enfermería; reclutar más profesionales de enfermería para puestos de dirección; realizar investigaciones que permitan determinar dónde pueden tener un mayor impacto los profesionales de enfermería y compartir las mejores prácticas en enfermería.

El personal de enfermería constituye más de un 50 % de la labor sanitaria en muchos países. Asume en general la primera línea de atención y, en algunos casos, puede ser el único profesional sanitario de la región, especialmente en los países en desarrollo.

Existe una gran escasez de profesionales de enfermería. Representará más de un 50 % de la escasez de trabajadores sanitarios para 2030.

El apoyo a los profesionales de la enfermería impulsa el crecimiento económico y la igualdad de género. La OMS aboga por el «triple impacto» que proviene de ofrecer al personal de enfermería lo que necesita: mejor salud, economías más fuertes y una mayor igualdad de género.

Queremos celebrar la enfermería. Vosotros, el inspirador personal de enfermería que con dedicación, empatía y gran profesionalidad cuidáis a nuestros pacientes, en todo el mundo, todos los días.



Algunas de las imágenes se tomaron antes del brote de la nueva pandemia del coronavirus y, por lo tanto, muestran a nuestros compañeros sin mascarillas.



NephroCare

NephroCare

NephroCare Creteil



La OMS ha designado el 2020 como el Año Internacional de la Enfermería y la Matrona. Este año, más que nunca, nos damos cuenta de lo especial que es el personal de enfermería en nuestras vidas. Marjelka Trkuja, directora de enfermería en la región de Europa, Oriente Medio y África, compartió con nosotros su visión y experiencia.

Su historia y posición en la empresa

Mi carrera de enfermería comenzó en 1992 y nunca imaginé dónde me llevaría. No quiero decir que no haya tenido esperanzas y aspiraciones, pero mi vida profesional comenzó en un momento de incertidumbre provocada por la guerra de Croacia.

La enfermería en esos días no era una tarea fácil. El desarrollo de conocimiento y experiencia era complicado y estaba centrado en lo básico. Sin embargo, formar parte del dispositivo del hospital universitario se convirtió inmediatamente en mi entorno preferido.

Siempre me gustó aprender cosas nuevas, así que invertí más en mi vocación profesional y obtuve un grado en enfermería poco después de que terminara la guerra de Croacia. Esto me llevó a alcanzar otro sueño: me convertí en maestra de diálisis en la Facultad de Medicina de la Universidad de Rijeka.

Ser parte de uno de los hospitales universitarios más importantes de Croacia durante 15 años me ha enseñado mucho, pero aspirar a aportar más en la educación práctica me ha abierto las puertas para formar parte de Fresenius Medical Care Croacia como formadora responsable del país, donde formo a nuestros colegas en nueva maquinaria, técnicas y aplicaciones, y como gerente de enfermería del país, donde coordino a todo el personal de enfermería de NephroCare en Croacia y lo oriento hacia la implementación de nuestros estándares de cuidados. Además de la enfermería, trabajar nueve años

como gerente de enfermería del país me aportó una gran cantidad de conocimiento y mi mayor desarrollo en la gestión de la enfermería. En esos años, complementé mi educación formal en enfermería al obtener un máster en Ciencias de la enfermería.

En 2016, tuve la oportunidad de abordar la gestión a mayor escala. Me alegró mucho aceptar el nuevo desafío y trasladarme con mi familia a Alemania para convertirme en directora de enfermería de NephroCare de la región EMEA (Europa, Oriente Medio y África). Permite liderar un equipo de excelentes profesionales de la enfermería y trabajar con colegas maravillosos a diario.

Si se me diera la oportunidad de cambiar mi experiencia y mi camino, no creo que lo cambiara mucho.

Sus experiencias cuando estaba en una clínica

Descubrir la enfermería y, especialmente, la diálisis durante la guerra fue diferente en muchos aspectos. Lo que nos faltaba en equipos básicos, materiales y opciones de tratamiento, lo compensamos con unidad y solidaridad. Trabajar en turnos nocturnos siempre daba miedo, pero nos dio coraje y satisfacción cuando enviamos a todos los pacientes a casa de forma segura.

Mi experiencia ha demostrado que el personal de enfermería está orientado siempre a adquirir conocimientos para hacer que la

vida de los pacientes en tratamiento con diálisis sea más fácil y mejor, y apoyarlos para que vivan su vida al máximo.

¿Por qué es tan importante para usted el Año Internacional de la Enfermería y la Matrona?

El Año Internacional de la Enfermería y la Matrona permitió llamar la atención sobre la enfermería en todo el mundo y sensibilizar al público sobre la enfermería en general. Aunque la nueva pandemia del coronavirus ha traído consigo desafíos adicionales, la enfermería debe seguir siendo un foco importante más allá de esta pandemia. Si podemos empoderar al personal de enfermería para que se sienta orgulloso de su profesión y para que hable, aprenda y rinda al máximo de sus capacidades y amplios conocimientos, empoderaremos indirectamente a los pacientes.

La profesión de enfermería ha perdido parte de su atractivo por varias razones, la principal es el reconocimiento. No se reconoce ni se valora en todas partes de la misma manera. En algunos países, no es una profesión específica y los profesionales de la enfermería cobran menos. En otros países, son gerentes de clínicas o prescriptores de tratamientos y, como tales, están bien reconocidos. En última instancia, es una parte esencial del sistema sanitario y debe reclamar su lugar con conocimiento, experiencia y competencia. Esta posición no será un hecho, tenemos que lograrla y ser visibles al participar en los principales debates. Aquí es donde tenemos que hacer un gran esfuerzo y ser lo suficientemente valientes para hablar. Esto forma parte de la campaña del Año Internacional de la Enfermería y la Matrona.

¿Qué quiere que sepan los pacientes sobre el Año Internacional de la Enfermería y de Partería?

Estoy segura de que todos los pacientes están bien informados sobre nuestra campaña y ya han compartido su agradecimiento. Además, son la razón principal por la que a nosotros, los profesionales de la enfermería, nos apasiona esta profesión. Formar parte de la familia de un paciente es algo natural en un entorno de clínica de diálisis.

Para los pacientes, el personal de enfermería son personas a las que les pueden hacer una confesión, confiar con preguntas difíciles y depender de ellas.

Para el personal de enfermería, el bienestar de los pacientes y el impulso de garantizar el mejor tratamiento es una parte fundamental de nuestra profesión y, por lo tanto, es una segunda naturaleza para nosotros.

Mi mensaje final para nuestros pacientes es el siguiente: estén abiertos a expresar sus miedos, dudas, pensamientos y necesidades al personal de enfermería, pero no olviden apreciar todas las cosas buenas que el personal hace por ustedes.



Marjelka Trkulja



João Fazendeiro Matos, coordinación de cuidados de enfermería en Europa, Oriente Medio y África, y director de enfermería en Portugal. João tiene una amplia experiencia nacional e internacional en cuidados de enfermería, formación y gestión, lo que le brinda una perspectiva más amplia de diferentes realidades, diferentes culturas, diferentes personas, aunque siempre con el objetivo de ofrecer una atención de buena calidad y brindar la máxima prioridad a los pacientes.

La enfermería es...

Según el Consejo Internacional de Enfermeras (CIE), la enfermería abarca la atención autónoma y colaborativa de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermas o sanas, y en todos los entornos. Incluye la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el cuidado de las personas enfermas, con discapacidad y moribundas. La defensa, promoción de un entorno seguro, investigación, participación en la formulación de políticas sanitarias y en la gestión de pacientes y sistemas sanitarios, así como la educación, son funciones clave de la enfermería. (CIE, 2002).

Históricamente, se puede decir que las personas que se preocupan por las personas pueden estar entrelazadas con la historia de la propia humanidad. El instinto de protección y de grupo, el instinto de maternidad y paternidad, el cuidado de los ancianos y de los débiles, es intrínseco al ser humano. Pero, históricamente, la atribución de estas funciones a las personas que se han dedicado exclusivamente a ellas, ha variado a lo largo de la historia. Desde los primeros cuidadores formales con profundos lazos religiosos, hasta una etapa posterior en la que los cuidadores, debido a los riesgos asociados a la atención, y especialmente en tiempos de

enfermedades muy contagiosas como la peste, fueron aquellos proscritos por la propia sociedad, hasta mucho más tarde cuando el arte del cuidado volvió a la esfera religiosa y permaneció hasta hace muy poco. La enfermería moderna comenzó con las contribuciones de Florence Nightingale, quien, con varios cambios de comportamiento y gestos sistemáticos, ayudó a reducir la morbilidad y la mortalidad, incluidas las medidas de higiene y control de infecciones: No menos importante, supuso una importante contribución a las estadísticas en los cuidados



João Fazendeiro

de enfermería. También ha compartido su conocimiento en las publicaciones «Notas sobre enfermería» y «Notas sobre el hospital», revisando el importante concepto de «Lo primero es no hacer daño» atribuido habitualmente a Hipócrates.

El personal de enfermería de hoy en día lo conforman profesionales sumamente capacitados que no han perdido lo que ha caracterizado su profesión, que tienen una gran compasión y son sumamente competentes, al hacer el bien al «ser humano».

El personal de enfermería moderno basa su práctica en el conocimiento y las pruebas, a menudo, con un gran sentido del propósito e, incluso, sacrificio personal. Además de brindar unos cuidados adecuados y educación continua, lleva a cabo investigaciones importantes que, de alguna manera, son el motor del avance y la mejora de la atención que brindan a las personas enfermas.

Estos son solo algunos ejemplos de estudios realizados y compartidos con la comunidad internacional que contribuyen al desarrollo de la atención en una escala más integral:

«El resultado de un programa de formación de pacientes sobre el comportamiento del autocuidado del acceso vascular de los pacientes» (Marta Cunha).

«Resultados centrados en el paciente: inquietudes sobre la calidad de vida documentadas por pacientes que se

someten a diálisis» (Joao Barros).

«Educación y promoción de la salud en pacientes en tratamiento con hemodiálisis: papel del personal de enfermería en el proceso de aprendizaje» (Mário Mateus).

En última instancia, los profesionales de la enfermería son, ante todo, las personas que cuidan a las personas. Siempre estaremos a su lado, dirigidos a la seguridad del paciente y dedicados a ella.

Nuestro papel no se limita a cuidar a los enfermos, sino también a promover el bien mayor, es decir, la salud y el bienestar.

Damos la bienvenida, cuidamos y protegemos. Educamos, investigamos y buscamos soluciones. Consolamos, alentamos y luchamos a su lado hasta que gane la batalla. Y siempre estaremos sumamente agradecidos por su comprensión y participación en la atención que le brindamos.

Nuestro trabajo solo tiene sentido si va en consonancia con usted. Siempre contaremos con usted. Siempre puede contar con nosotros.



El personal de enfermería moderno basa su práctica en el conocimiento y las pruebas. Es por ello que tenemos un sentido del propósito e, incluso, sacrificio personal.



Celebraciones que unen el mundo: carnavales

El carnaval es una de las fiestas más coloridas y divertidas del año en todo el mundo. Como suele ser habitual, NephroCare no puede dejar de conmemorar este acontecimiento en sus salas de diálisis.

Música en la calle, disfraces coloridos y una buena fiesta son lo primero que nos viene a la cabeza cuando escuchamos la palabra carnaval. Derivada del latín «carnem levare», esta palabra se refiere al último banquete que se celebra antes del comienzo de la Cuaresma, durante el cual, para los creyentes, a las personas no se les permite comer carne.

Sus orígenes se remontan a la Edad Media, aunque no podemos decir con certeza quién celebró estas festividades por primera vez. Hay quien dice que ya había celebraciones en el siglo XIII en Italia como las que conocemos hoy en día, que luego se extendieron por todo el mundo cristiano en ese momento.

Los carnavales alrededor del mundo

Algunos festivales de hoy son icónicos, como el Carnaval de Venecia (Italia), conocido por sus elaboradas y llamativas máscaras, el Carnaval de Río de Janeiro (Brasil), con sus desfiles de samba por las calles, o el famoso Mardi Gras de Nueva Orleans (Estados Unidos), donde la gente utiliza disfraces verdes y morados.

En el caso de España, no se puede hablar de carnavales sin mencionar el Carnaval de Tenerife, conocido internacionalmente por sus bailarines y disfraces brillantes y con plumas, el Carnaval de Cádiz, conocido por sus artistas y música, o el Carnaval de Badajoz, considerado uno de los mejores de Europa.

NephroCare España lleva el espíritu del carnaval a las instalaciones de diálisis

Una vez más, el equipo de nuestros centros NephroCare nos sorprende con su creatividad al traer la alegría, los colores y las emociones de esta fiesta a nuestras salas de diálisis. Gracias a los centros y a su personal por su constante esfuerzo y entusiasmo.



Las imágenes se tomaron antes del brote de la nueva pandemia del coronavirus y, por lo tanto, muestran a nuestros compañeros sin mascarillas.



Aprenda a gestionar el hambre emocional

Cuando comemos para sentirnos mejor o para aliviar el estrés, tendemos a comer comida basura y dulces. Lamentablemente, comer por ansiedad no soluciona nuestros problemas emocionales. Es importante controlar las emociones y consumir la misma comida indicada para los riñones que de costumbre.

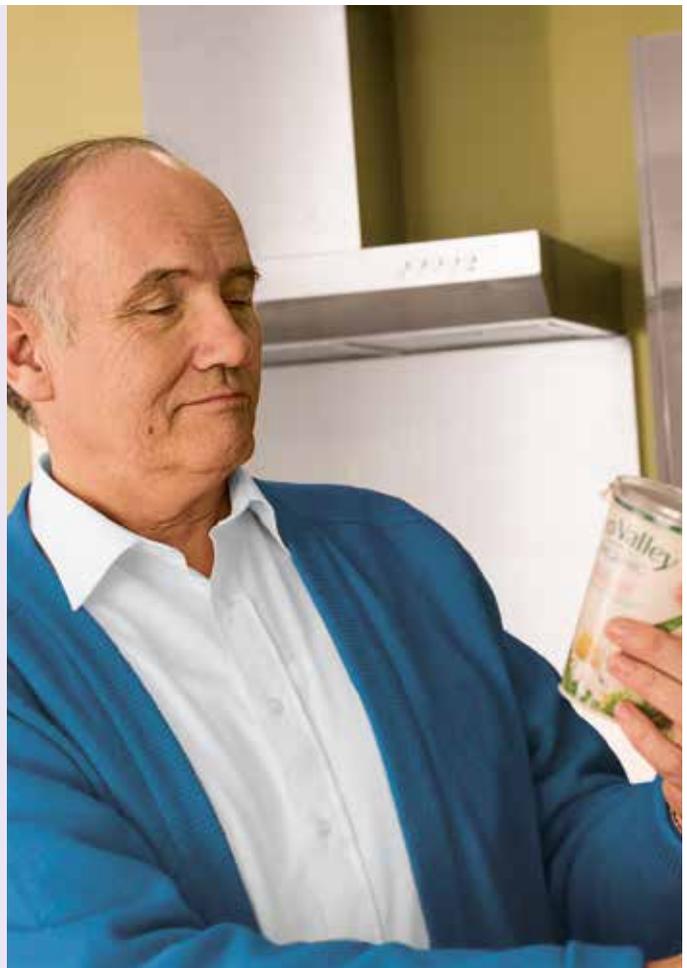
Ahora que estamos aislados, es posible que tenga que gestionar sentimientos encontrados o negativos. Es importante que esté atento a las emociones negativas, como el estrés, la soledad, la frustración o la ansiedad.

Su salud psicológica es fundamental para su bienestar general, así que gestione sus emociones adecuadamente:

- Mantenga su mente ocupada con actividades domésticas en lugar de pensar demasiado.
- Manténgase centrado y cuide bien su salud mental y física.
- Intente ver oportunidades donde otros ven problemas.
- Manténgase siempre optimista y mantenga una actitud positiva.
- Exprese y comparta su actitud positiva también cuando hable con otros.
- Manténgase en contacto con amigos y familiares por medio del teléfono o canales de comunicación digital.
- Filtre la cantidad y la calidad de la información que absorbe.
- No escuche ni comparta información que no esté confirmada por las autoridades sanitarias locales.

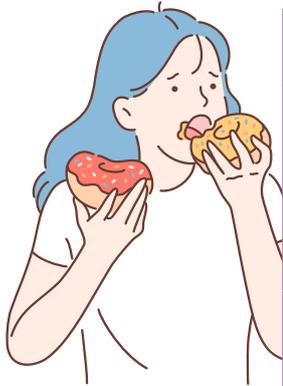
Evite comer en exceso y los antojos

No deje que sus emociones le engañen y aprenda a distinguir entre el hambre real y fisiológica, y el hambre emocional. Coma solo cuando sienta la necesidad física de hacerlo y deje de comer cuando esté lleno. En el caso de que sus sentimientos negativos sean demasiado abrumadores o no pueda gestionar las emociones, busque ayuda médica.



Hambre emocional frente a hambre física

En el caso de comer por ansiedad, debe comenzar identificando sus desencadenantes personales. ¿Qué sentimientos o situaciones le hacen buscar reconfortarse en la comida?



| | |
|--|---|
| El hambre emocional aparece de repente. | El hambre física aparece gradualmente. |
| El hambre emocional parece que necesita ser satisfecha de inmediato. | El hambre física puede esperar. |
| El hambre emocional anhela alimentos reconfortantes específicos. | El hambre física está abierta a las opciones: apetecen muchas cosas. |
| El hambre emocional no se satisface con el estómago lleno. | El hambre física se detiene cuando estás lleno. |
| Comer por ansiedad provoca culpa, impotencia y vergüenza. | Comer para satisfacer el hambre física no te hace sentir mal contigo mismo. |



De: <https://www.helpguide.org/>

Consejos de nutrición y compra para comer sano

Debido a las medidas de prevención contra el coronavirus en los centros de diálisis, su rutina de tratamiento puede cambiar. Por lo tanto, en la actualidad, es fundamental que cumpla con su dieta y cuide su ingesta de líquidos, potasio y fósforo. A continuación, le ofrecemos algunas recomendaciones para controlar su nutrición.

No existen pruebas científicas de que los alimentos sean una fuente probable o vía de transmisión del coronavirus (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA). Puede seguir comprando y consumiendo la misma comida indicada para los riñones que de costumbre.

- Sin embargo, le recomendamos que aplique medidas estrictas de higiene, especialmente al manipular alimentos crudos.
- Lave cuidadosamente sus alimentos, manos, superficies de cocina y utensilios, como cuchillos y tablas de cortar, con agua caliente y jabón durante la preparación de alimentos.
- Utilice diferentes utensilios, como cuchillos y tablas de cortar, para alimentos crudos y cocidos.
- Cocinar o calentar alimentos puede ser una medida de seguridad adicional ya que el virus es sensible al calor.
- Almacene alimentos frescos y perecederos en su nevera para que duren más.
- Aproveche bien su congelador para conservar algunos alimentos durante más tiempo.

Guía de compras: algunos consejos importantes

Si fuera posible, no debe ir de compras solo para reducir el riesgo de infección. Pídale ayuda a su familia o amigos, o busque un servicio de entrega a domicilio. No descuide su dieta y siga las recomendaciones dadas por su médico o dietista. Estos son algunos puntos que debe considerar:

- Planifique adecuadamente y haga una lista de la compra para que no se le olvide nada.
- Asegúrese de tener suficientes suministros para 14 días.
- Compre alimentos con una vida útil prolongada o alimentos enlatados, pero evite los alimentos procesados.
- Tenga cuidado con los productos de larga duración como judías o guisantes, ya que son ricos en fósforo y potasio; consúmalos solo de forma moderada y no durante largos periodos entre tratamientos.

Cuando le entreguen alimentos, evite el contacto directo con la persona que se los entrega. Mantenga la distancia adecuada y evite saludos que impliquen contacto directo. Después de recibir la comida, retire los envases y deséchelos. Debe lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de tocar la comida.

Recomendaciones para la lista de la compra:

- Verduras: cómprelas crudas o congeladas.
- Carbohidratos: el arroz, la pasta, el pan (para congelar) no deben quedar fuera de su lista de la compra.
- Carne y pescado: si elige comprar carne y pescado frescos, congele una porción y consuma la fresca en un par de días.
- Fruta: como la fruta es perecedera, compre fruta fresca (y no madura), evite la fruta con un alto nivel de potasio como plátano o kiwi, almacene fruta enlatada (siempre en su jugo, evite el almíbar).
- Huevos: no deben faltar en su despensa; si los guarda en su nevera, durarán más.
- Lácteos: Compre leche UHT. Entre los productos lácteos, la mejor opción es el queso curado.





Gestione sus emociones: siga moviéndose

En casa, el secreto es mantenerse activo y disfrutar de todo lo que le gusta hacer, pero que nunca tiene tiempo para hacerlo.

Actividades que puede hacer en casa:

- *Mantenerse activo.* Ejercítese en casa. Pruebe un entrenamiento virtual con un entrenador personal, o vea vídeos de ejercicios disponibles en Internet.
- *Organice su hogar.* Haga una limpieza a fondo y organice su casa para deshacerse de toda la basura que solo ocupa espacio en casa. Aproveche la oportunidad para cambiar su ropa de invierno por su ropa de verano, deseche lo que ya no utiliza o done lo que puedan disfrutar los más necesitados.
- *Mejore sus habilidades en la cocina.* Prepare comidas dignas de una estrella Michelin para toda la familia. Si necesita inspiración, puede visitar sitios web o revistas de cocina en Internet, escuchar podcasts o ver vídeos o programas de cocina.
- *Vea series de televisión, películas y programas.* Aproveche al máximo este descanso para relajarse y ponerse al día con sus series favoritas. Ve la película que ha querido ver durante tanto tiempo. Vuelva a ver ese programa que le hace reír.
- *Mejore sus hábitos de lectura.* Apague cualquier dispositivo por un tiempo y póngase al día con su lectura. Si tiene niños en casa, defina una rutina de lectura para leerles un cuento antes de ir a dormir, enséñeles a leer sus primeras palabras o establezca un «momento de lectura».
- *Aprenda un nuevo idioma.* Hay varios cursos gratuitos en Internet. También puede utilizar sitios y aplicaciones de idiomas. Investigue un poco y encontrará varias opciones para elegir.
- *Invierta en su formación.* Tómese el tiempo para adquirir o mejorar su conocimiento en un área determinada. Haga ese curso que tanto anhelo. Existen varios cursos y formación en Internet certificados, y algunos de ellos son incluso gratuitos.
- *Meditate.* Estar en casa, trabajar, cuidar a los niños y hacer todos los quehaceres domésticos puede dificultar encontrar tiempo para nosotros mismos. Antes de irse a dormir o antes de que toda la familia se despierte, tómese unos minutos para practicar meditación. Aprenda a controlar la ansiedad y el estrés, provocados por situaciones como las que vivimos, y priorice su bienestar.



La enfermedad renal y la temporada de verano

Como paciente renal, hay determinadas medidas que debe tomar durante los meses soleados y cálidos de verano. Estas medidas también incluyen las mejores prácticas para protegerse del nuevo coronavirus. El distanciamiento social es importante, pero no es suficiente.

Tendemos a querer caminar más en el exterior e ir a la playa suena muy tentador. Siempre tenga en cuenta los cuidados requeridos durante la pandemia del nuevo coronavirus. Una cantidad correcta de sol es buena para nuestra salud, pero debe tomarla con moderación porque los rayos ultravioleta tienen efectos nocivos en su piel. Para controlar y disfrutar mejor los beneficios del sol, debe tener especial cuidado.

Como paciente renal, debe estar alerta y ser cauteloso para evitar problemas futuros. Los pacientes renales también pueden aprovechar

estos días, pero deben estar particularmente alerta de los peligros de la deshidratación, que empeora la función renal.

Para la mayoría de nosotros, las vacaciones van de la mano del sol, playa, mar, piscina y calor. Sin embargo, nunca debe olvidar que es en la playa o en la piscina donde estará expuesto al sol y, como tal, debe estar alerta y ser cauteloso para evitar problemas futuros.

Nunca debemos olvidar las reglas de una vida saludable. Hay precauciones obligatorias que siempre debe tener en cuenta.





Los pacientes renales deben tener en cuenta lo siguiente:

- Evite la exposición al sol durante las horas más calurosas.
- Utilice ropa fresca y ligera.
- Beba la cantidad de líquidos recomendada por su médico.
- Evite las bebidas con cafeína, sal y alcohol.
- Evite caminar en el exterior durante los momentos más calurosos del día, entre las 11 de la mañana y las 5 de la tarde.
- Utilice un protector solar, con un FPS igual o superior a 30.
- Utilice protección para la cabeza y los ojos.
- Duerma en lugares con aire acondicionado. Cuando esto no sea posible, coloque botellas de hielo en la habitación (en lugares altos y sobre su cabeza) y utilice ropa ligera y fresca.
- Realice un seguimiento de su presión arterial.
- No ignore esa sensación de mareo, aumento de la fatiga o una «aceleración» o latidos cardíacos irregulares.

Si después de haber estado expuesto al sol, la persona con insuficiencia renal **siente**:

- Aumento de la temperatura corporal.
- Cansancio inusual.
- Mareos.
- Sibilancias.
- Sequedad de la boca y garganta.

Adopte inmediatamente las siguientes **medidas**:

- Coloque al paciente en una habitación fresca.
- Ofrezca cubitos de hielo pequeños (o agua fría).
- Pulverice su cuerpo con agua fría.
- Tome su temperatura corporal.
- Póngase en contacto con un médico o llévelo al servicio de urgencias.

Los pacientes con catéteres en diálisis deben tener especial cuidado cuando están en la playa o en la piscina, ya que no pueden mojarse, dado el riesgo de desarrollar una infección. El campo puede ser una gran alternativa en lugar de zambullirse en la playa.



El sol

El sol

La luz solar es buena para nuestra salud ya que **aumenta la absorción de la vitamina D**. Sin embargo, si no sabemos cómo protegernos del sol, también puede ser nuestra enemiga.

Hay **dos tipos de rayos ultravioleta que pueden dañar la piel**: rayos UVA y rayos UVB. **Los rayos UVA** son los responsables del bronceado (producción de melanina), manchas y arrugas en la piel, y **los rayos UVB** del enrojecimiento, además de aumentar el riesgo de sufrir cáncer de piel.

Estar al sol de manera saludable implica una exposición responsable, usando siempre protector solar de amplio espectro que proteja

de ambos tipos de radiación, y, aunque se aplique una loción con protección solar, **evite la exposición directa entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde**, el periodo en el que la radiación es más intensa y peligrosa. En este intervalo, utilice una camiseta y protéjase debajo de una sombrilla o aléjese de la playa.

Las **consecuencias de una exposición excesiva e imprudente** son muy graves y solo pueden aparecer muchos años después. **Incluso cuando parece que hay poco sol o cuando está nublado**, es probable que necesite algún factor de protección solar (FPS), ya que tendemos a olvidarnos de él. La temperatura todavía puede ser alta, especialmente cuando va acompañada de viento. **El viento, al estar caliente, también quema la piel**, a veces deja quemaduras más graves que el propio sol. Otro consejo es que no se duerma en la playa mientras esté tumbado al sol.

Beneficios del sol

El sol es necesario para la vida y tiene beneficios reales. La luz del sol aumenta nuestra energía, mejora nuestro estado de ánimo y nuestro sistema inmunitario. Existen muchos beneficios relacionados con tomar el sol:

- 1 reduce el riesgo de sufrir depresión;
- 2 mejora la calidad del sueño;
- 3 permite que la piel esté más limpia y que su apariencia sea más saludable;
- 4 equilibra las hormonas;
- 5 reduce las toxinas;
- 6 mejora la circulación de la sangre;
- 7 aumenta la vitamina D;
- 8 fortalece huesos y articulaciones;
- 9 aumenta el bienestar y la relajación;
- 10 fortalece el sistema inmunitario.

Protector solar

Tanto los niños como los adultos deben utilizar siempre protector solar, ya que funciona como una **barrera protectora contra los rayos UV**.

El FPS debe ser apropiado para su tipo y color de piel, pero lo ideal es que utilice siempre un factor de protección alto (al menos FPS 30 en el cuerpo y FPS 50 en la cara). Cuando se trata de niños o ancianos, utilice un FPS de 50+ o superior.

En el caso de una quemadura solar, debe aplicar compresas de agua fría sobre la piel quemada para disminuir la temperatura de esa zona, mantenerse alejado del sol durante dos días o más, hidratar la piel con una crema adecuada, evitar bañarse en agua caliente y beber muchos líquidos. Si la quemadura es grave o no muestra signos de mejoría, consulte a un médico.

Baños en el mar

Cuando hace demasiado calor, apetece darse un chapuzón en el mar o sumergirse en la piscina.

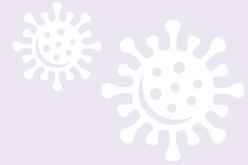
Pero el agua, como el sol, puede presentar algunos peligros y debe ser consciente de ellos y considerar lo siguiente:

- Elija **una playa con socorrista** y preste atención siempre a la bandera, respetando las normas. Siempre que sea posible, recomendamos playas con bandera azul.
- El mar puede ser un enemigo. Aunque parezca tranquilo y sin ningún peligro, **puede haber corrientes o contracorrientes** que no son visibles. En caso de duda, hable con el socorrista.
- Evite entrar al agua rápidamente si está demasiado fría. **El choque térmico puede ser fatal**, ya que hace que la digestión se detenga, se desmaye o incluso sufra un ataque al corazón.
- Siempre preste atención cuando termine de comer y **respete los tiempos de digestión**, que son entre 2 horas y media a 3 horas, en función de si es una comida ligera o una más pesada.





En la playa, mantenga las medidas de prevención frente al Coronavirus



Ya sea que estés en la playa o en las calle, las cosas más importantes que debes hacer es evitar la transmisión del Coronavirus , el distanciamiento social, la desinfección de las manos, y evitar usar tumbonas. Si las usa asegurese de desinfectarlas antes de usarlas. La mayoría de estas medidas también implican reducir el número de personas que acudan a la playa , limitar los aparcamiento, e incluso cerrar el acceso a algunas playas por exceso de aforo.

IMPORTANTE:

- No se toque los ojos, nariz o boca sin desinfectarse las manos antes.
- Utilice e una mascarilla de acuerdo con las recomendaciones.
- Mantenga la distancia social.
- Mantenga las manos limpias.

Recuerde, en la playa, en la piscina o en la calle, para protegerse y prevenir la propagación

de la enfermedad, debe hacer lo siguiente:

- Lávese las manos con frecuencia durante 20 segundos con agua y jabón, o desinfectelas con gel hidroalcohólico.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o codo al toser o estornudar.
- Respete la distancia física recomendada de al menos dos metros.



Alimentación e hidratación

Para los pacientes en tratamiento con hemodiálisis, la ingesta y el control de líquidos son esenciales para evitar la acumulación de líquidos entre los tratamientos de hemodiálisis. El exceso de líquido en el cuerpo puede provocar hipertensión, problemas cardíacos y dificultades respiratorias.

Consejos para sobrellevar la sed en los días de más calor:

- Evite las bebidas gaseosas, ricas en azúcar, ya que provocan aún más sed.
- Los líquidos deben ingerirse en pequeñas cantidades durante todo el día.
- Utilice agua tibia para enjuagar.
- Puede utilizar una rodaja de limón para estimular la saliva e hidratar la boca. Utilice un máximo de 2 rodajas de limón al día debido a su alto contenido en potasio.
- La mejor manera de reducir la ingesta de líquidos es evitar la sed provocada por la sal que consume. Evite los alimentos con un alto contenido en sal.
- Además del agua, existen otros alimentos que también se consideran líquidos: sopas, zumos, refrescos, té, café, leche, yogur líquido, helado y hielo. Sin embargo, las mejores opciones son agua, té, leche, café de cebada en cafetera y café carioca suave.



Siga una dieta equilibrada

Evite el exceso de azúcar y sal. Sustituya la sal por hierbas o especias. Evite los alimentos procesados o precocinados. Aumente el consumo de frutas y verduras, y coma en los horarios habituales.

Envase siempre los alimentos adecuadamente

Preste atención al embalaje y al transporte de las comidas que lleva para comer fuera de casa. Cuando vaya de compras, deje los alimentos que necesitan refrigeración o congelación para el final de la compra, y guárdelos tan pronto como llegue a casa.

En **resumen**, si desea tener unas vacaciones tranquilas y sin incidentes importantes, cuando se trata del sol, recuerde todas estas precauciones y, sobre todo, dé ejemplo a los jóvenes de su familia, porque si tiene cuidado y aplica estas normas, los niños le copiarán.





Aprenda a preparar pasta fresca

¿Sabe lo fácil que es preparar pasta en casa? Realmente fácil. Aquí tiene una gran receta para una pasta de huevo básica y una guía detallada que le ayudará.

En esta guía, le guiaremos en cada paso de forma detallada. La pasta fresca se compacta bastante rápido. Mezclar y amasar la masa lleva unos 10 minutos, después, se deja reposar durante 30 minutos. Puede emplear este tiempo de descanso para reunir los ingredientes que necesita para la salsa de la pasta. Después de este periodo de descanso, extender y cortar la masa puede llevar de 10 a 20 minutos, en función de lo rápido que vaya y de cuántos ayudantes tenga.

¿Preparado? Hagamos un poco de pasta.



(Aproximadamente de 4 a 6 porciones)

Ingredientes

2 tazas de harina, además de un poco de harina adicional para extender la pasta
1/2 cucharadita de sal
3 huevos grandes

Utensilios

Cuenco para mezclar
Tenedor o batidor de masa
Máquina de pasta (consulte las notas adicionales para hacer la pasta a mano)
Bandeja para hornear
Paño de cocina limpio



INSTRUCCIONES



- 1.** Mezcle la harina y la sal: bata la harina y la sal con un tenedor en un cuenco mediano.
- 2.** Añada los huevos: haga un agujero en el medio de la harina y rompa los huevos. Bata los huevos con el tenedor para mezclarlos.
- 3.** Comience a mezclar la harina y los huevos: mientras bate los huevos, comience a añadir gradualmente la harina desde el fondo y los lados del cuenco. No vaya demasiado rápido con este paso. Al principio, los huevos comenzarán a verse como pulpa. Una vez que se haya añadido suficiente harina, se formará una masa muy suave. No se preocupe si no utiliza toda la harina.



4. Amase la masa de pasta: ponga la masa y el exceso de harina en una superficie limpia. Comience doblando suavemente la masa sobre sí misma, aplastándola y doblándola nuevamente. Al principio será extremadamente suave y, posteriormente y de forma gradual, comenzará a compactarse. Una vez que sea lo suficientemente firme, comience a amasar la masa. Incorpore más harina según sea necesario para evitar que la masa se le pegue a los dedos o a la superficie. Corte la masa con un cuchillo de cocina; si aparecen muchas burbujas de aire, siga amasando. La masa estará lista cuando forme una bola elástica suave y tenga muy pocas burbujas de aire al cortarla.

5. Deje reposar la masa de la pasta: limpie y seque el cuenco. Coloque la masa dentro del mismo y cúbrala con un plato o plástico transparente. Déjela reposar durante al menos 30 minutos. Importante: llegado este punto, la masa de la pasta se puede refrigerar durante un periodo máximo de 24 horas. Déjela reposar a temperatura ambiente antes de extenderla.

6. Divida la masa de la pasta: espolvoree generosamente con harina una bandeja para hornear y extienda la bola de la masa en la parte superior (se pegará al cuenco; utilice una espátula o un raspador de cuenco si fuera necesario). Divida la masa en cuatro porciones iguales. Espolvoree las porciones con harina y cúbralas con un paño de cocina limpio. Importante: llegado este punto, lo importante es mantener todo bien enharinado para evitar que la pasta se le pegue a los dedos o al rodillo mientras trabaja. Si la masa comienza a estar pegajosa mientras la extiende, espolvoréela con harina. Espolvoree harina igualmente sobre cualquier pasta con la que no esté trabajando (extendida, cortada o de otra manera) y manténgala cubierta con un paño de cocina.

7. Comience a extender la pasta: establezca la máquina de pasta en la configuración más gruesa (en general, marcada con un «1»). Aplane un trozo de masa en un disco grueso entre sus manos y pásela a través del rodillo de pasta. Repita este proceso una o dos veces. Doble este trozo de masa en tercios, como si doblara una carta, y presiónela de nuevo entre sus manos. Con la máquina de pasta todavía en la posición más gruesa, pase la pasta en forma transversal entre los rodillos (consulte la imagen). Pásela una o dos veces más hasta que quede suave. Si lo desea, repita este paso de plegado. Esto permitirá fortalecer el gluten de la harina, lo que le confiere una textura más fácil de masticar cuando se cocina.

8. Estire la pasta: comience a cambiar la configuración de su rodillo para extender la pasta cada vez más fina. Extienda la pasta dos o tres veces en cada configuración y no omita las configuraciones (la pasta tiende a



engancharse y deformarse si lo hace). Si la pasta se hace demasiado larga para que sea manejable, colóquela sobre una tabla de cortar y córtela por la mitad. Extienda la pasta tan fina como le guste. En el caso del linguini y fettuccini, yo suelo ir generalmente al 6 o 7 en el accesorio del robot de cocina; en lo que respecta al cabello de ángel o pastas rellenas, ponga una o dos configuraciones más finas.

9. Corte la pasta: Corte el tramo largo de la masa en láminas del tamaño de un fideo, generalmente de aproximadamente 30 cm. Si prepara pasta rellena o lasaña, continúe dándole forma. Si la corta en fideos, cambie el rodillo de pasta al cortador de fideos y pase la lámina de pasta por el cortador. Mezcle los fideos con un poco de harina para evitar que se peguen y colóquelos en una cesta suelta. Coloque esta cesta en la bandeja para hornear enharinada y cúbrala con una toalla mientras termina de extender y cortar el resto de la masa.

10. Cocine, seque o congele la pasta: para cocinar la pasta inmediatamente, hierva una olla grande de agua y cocine la pasta hasta que esté al dente, de 4 a 5 minutos. Para secarla, coloque la pasta sobre una rejilla para secar la ropa, un perchero o el respaldo de una silla, y deje que se seque al aire hasta que esté completamente quebrada. Almacénela en un recipiente hermético durante varias semanas. Para congelarla, congélela ya sea en fideos largos o en forma de cesta en una bandeja para hornear hasta que esté completamente congelada. Colóquela en un recipiente hermético y congélela durante un máximo de tres meses. Los fideos secos y

congelados pueden necesitar uno o dos minutos más de cocción.

Una vez que haya preparado la pasta, puede cocinarla de inmediato, secarla o congelarla para más tarde. Cuando la cocine, recuerde que la pasta casera se cocina más rápido que la pasta seca que se compra en las tiendas. Dele unos cuatro minutos en agua hirviendo, pruébela y siga comprobando en incrementos de un minuto hasta que la pasta esté al dente.

El precio de una máquina de pasta puede variar entre 25 € y 40 €, pero si le gusta la pasta, descubrirá que es una buena inversión.

Aquí puede encontrar dos recetas para probar deliciosos platos de pasta.



Fettuccini con pollo



Ensalada de pasta tibia con gambas

Importante: receta de masa y método de Emma Christensen/Lecciones de cocina desde la cocina







Fetuccini con pollo

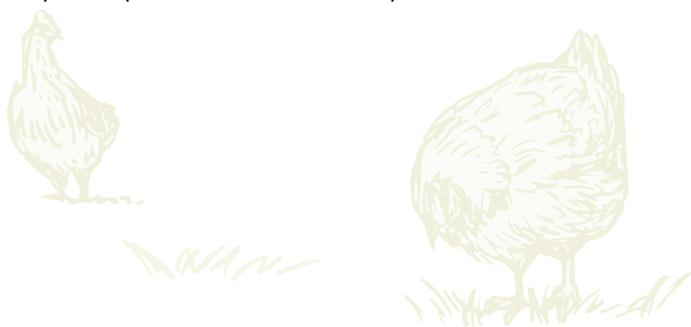
El éxito está garantizado en la mesa. Dicen que la pasta fetuccini la inventó un cocinero italiano que quería salvar a su esposa de la anorexia. Ella recuperó el apetito y la receta se volvió imprescindible en su restaurante. Una excelente sugerencia con proteínas de pollo magras y los beneficios antioxidantes del aceite de oliva.



(4 porciones)

Ingredientes

300 g de fetuccini
500 g de pechuga de pollo cortada en trozos
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
250 g de pimientos asados
sal y pimienta
perejil picado para decorar
queso parmesano rallado para decorar



Valores nutricionales por porción:

| | |
|---------------------|----------|
| Calorías | 322 kcal |
| Grasas | 9 g |
| Sodio | 412 mg |
| Hidratos de carbono | 12 g |
| Proteínas | 47 g |
| Fósforo | 334 mg |
| Potasio | 476 mg |



Preparación:

Hierva agua en una olla grande y cocine la pasta fetuccini siguiendo las instrucciones del paquete. Escorra, lave con agua fría y déjela a un lado para más tarde.

Mientras tanto, corte la mitad de los pimientos en trozos pequeños. Coloque el resto en un procesador de alimentos o licuadora, y continúe hasta que quede suave.

Añada el aceite de oliva a una sartén antiadherente grande y cocine el pollo durante 5 minutos a fuego medio. Condimente con sal y pimienta.

Añada el ajo y cocine durante unos 30 segundos.

Añada los pimientos picados y procesados, y mezcle.

Cocine, removiendo ocasionalmente durante unos 10 minutos, hasta que la salsa comience a espesar.

Añada la pasta fetuccini y el perejil, y mézclelo todo muy bien. Espolvoree con queso parmesano.



Consejos para pacientes diabéticos



Debemos recordar que algunos alimentos aumentan los niveles de glucosa más que otros. En comparación con otros nutrientes en los alimentos (proteínas y grasas), los carbohidratos son responsables de un aumento rápido en los niveles de glucosa en sangre. Saber qué alimentos contienen carbohidratos y cuánto se ingiere en cada comida, permite controlar los niveles de glucosa en sangre.

Las fuentes saludables de carbohidratos, como las verduras, frutas y cereales integrales (ricos en fibra), son preferibles a las fuentes de carbohidratos con azúcares añadidos, grasas y sal. Pídale a su médico o nutricionista que le ayude a controlar las cantidades y a crear un plan de alimentación que se adapte a su estilo de vida.

Sea consciente:

- Disfrute de varias comidas en cantidades adecuadas (establecidas por su médico).
- En cada comida, coma una variedad de alimentos ricos en nutrientes que incluyan grasas saludables, carnes magras o proteínas, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa.
- Cuando sea posible, elija alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y cereales integrales (salvado de trigo, pasta y arroz integral).
- Utilice sustitutos del azúcar.
- Prepare comidas con bajo contenido en sal.



Ensalada de pasta tibia con gambas

Esta ensalada huele a verano. Pero el secreto reside en la moderación. Una porción limitada de gambas colorea la pasta fresca, con el ácido oleico y antiinflamatorio del aceite de oliva. ¡Está tan rica!



Ingredientes

Gambas: 8 unidades
Champiñones: 60 g
Pasta fresca (huevos y espinacas): 30 g
Palitos de calabacín: 15 g
Vinagre: 2 cl
Aceite de oliva: 2 cl
Mantequilla: 1 cucharadita



Preparación:

Cueza la pasta al dente y consérvela.

Pele las gambas dejando la última parte de la aleta. Con las otras gambas, prepare una salsa americana, sin espesarla.

Fría la pasta en una sartén con un poco de aceite y una pizca de mantequilla, sazónela y sívala en el centro del plato.

Añada las verduras (palitos de calabacín previamente escaldados y fritos) y los champiñones fritos.

En la misma sartén, fría las gambas, sazónelas y añada el jugo de los mariscos y vinagre. Redúzcala.

Coloque las colas de las gambas alrededor de la pasta y aderece todo el conjunto. Sívala tibia.

Valores nutricionales por porción:

| | |
|-----------|-------------|
| Calorías | 368,55 kcal |
| Proteínas | 51,03 g |
| Proteínas | 51,03 g |
| Potasio | 432,7 mg |



Consejos para hacer salsa americana

Zanahorias: 50 g., Mariscos: sobras (cáscaras y cabezas), Puerro: 1, Arroz: 40 g., Aceite: 0,4 dl., Coñac: 10 ml., Cebolla: 1 pequeña, Ajo: 1 diente, Tomate maduro: 1, Pimentón: 10 g. Fumet o agua



Corte las verduras y saltéelas en aceite. Aplaste los restos de los mariscos, añada las verduras y saltee durante 10 minutos. Añada el pimentón y el coñac, y, a continuación, el fumet o el agua. Cuando comience a hervir, añada el arroz y déjelo cocinar durante 30 minutos. Colóquelo todo en la batidora y, a continuación, páselo por el colador y añada la sal. Si desea una salsa más mezclada, redúzcala.



Cultura desde casa

Ahora más que nunca, es muy importante divertirnos en casa. Mientras estamos en nuestro «nido seguro», podemos entretenernos y realizar «viajes culturales en familia».

Visite museos y monumentos virtuales desde la comodidad de su hogar. Nuestras sugerencias:



CAPILLA SISTINA, CIUDAD DEL VATICANO (ITALIA):

http://www.vatican.va/various/cappelle/index_sistina_it.htm



MUSEO DEL PRADO, MADRID (ESPAÑA):

<https://www.museodelprado.es/recorrido/visita-virtual/742f132f-8592-4f96-8e5a-9dad8647bc4c>



MUSEO DEL LOUVRE, PARÍS (FRANCIA):

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>



MUSEO BRITÁNICO, LONDRES (REINO UNIDO):

<https://artsandculture.google.com/partner/the-british-museum>



MUSEO SALVADOR DALI, FLORIDA (ESTADOS UNIDOS):

<https://www.salvador-dali.org/en/museums/dali-theatre-museum-in-figueres/visita-virtual/>



SMITHSONIAN: MUSEO NACIONAL DE HISTORIA NATURAL, WASHINGTON DC (ESTADOS UNIDOS):

<https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour>



PALACIO NACIONAL DE SINTRA, SINTRA (PORTUGAL):

<https://artsandculture.google.com/partner/national-palace-of-sintra>



Cuadros de Velázquez en el Museo del Prado, Madrid (España)



Museo del Louvre, París (Francia)

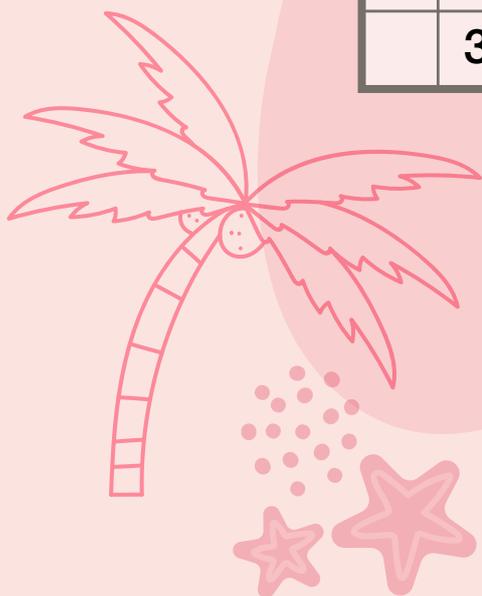
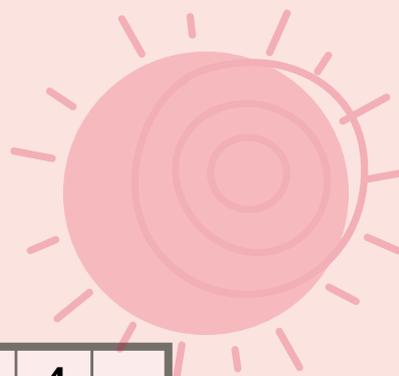


Calistenia cerebral

SUDOKU

Tómese un descanso y realice un Sudoku.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | | 9 | 4 | |
| 7 | | | 2 | | 4 | | | 5 |
| | 9 | | 8 | | | 6 | | 7 |
| | | 2 | | | 1 | | | 6 |
| 6 | 1 | 7 | | | | | | 2 |
| | | | | 2 | 6 | 4 | | 9 |
| 8 | | | | | 2 | | 3 | |
| | | | | 3 | | 5 | 9 | |
| | 3 | | 1 | | | | | |



Soluciones de calistenia cerebral



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 8 | 6 | 1 | 7 | 9 | 4 | 3 |
| 7 | 6 | 3 | 2 | 9 | 4 | 1 | 8 | 5 |
| 1 | 9 | 4 | 8 | 5 | 3 | 6 | 2 | 7 |
| 9 | 4 | 2 | 5 | 8 | 1 | 3 | 7 | 6 |
| 6 | 1 | 7 | 3 | 4 | 9 | 8 | 5 | 2 |
| 3 | 8 | 5 | 7 | 2 | 6 | 4 | 1 | 9 |
| 8 | 5 | 1 | 9 | 6 | 2 | 7 | 3 | 4 |
| 2 | 7 | 6 | 4 | 3 | 8 | 5 | 9 | 1 |
| 4 | 3 | 9 | 1 | 7 | 5 | 2 | 6 | 8 |



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care Deutschland GmbH · 61346 Bad Homburg · Alemania · Teléfono: +49 (0) 6172-609-0 · Fax: +49 (0) 6172-609-2191. Oficina central: Else-Kröner-Straße 1 · 61352 Bad Homburg vd H.
España: Fresenius Medical Care España, S.A. · C/ Ronda de Poniente nº 8, Bajo · Parque Empresarial Euronova 28670 Tres Cantos (Madrid) · Spain · Teléfono: +34 (91) 3276650 · Fax: +34 (91) 3276651
www.FreseniusMedicalCare.com · www.NephroCare.es