

NephroCare

para mí

Medalla de Honor

Clínica española premiada

25 años

Fresenius Medical Care

**Nueva
serie:**

Ejercicio para
ser feliz

**Bienvenidos
Países Bajos**

Nueva clínica de NephroCare en Ámsterdam

¡Bienvenido!

Estimado lector:

Nuestro último número tenía un tema que todavía nos afecta a día de hoy: la pandemia de la Covid-19. Más de un año después de que comenzara, todavía estamos intentando volver a lo que conocíamos como normalidad. Por mucho que a todos nos encantaría tener unas maravillosas vacaciones este verano, una vez más, no podremos hacerlo.

Pero al menos podemos pensar en viajar, planificar con anticipación y disfrutar de la anticipación. Y eso es lo que haremos en este número. Le llevaremos a los Países Bajos y disfrutaremos de un viaje imaginario a uno de los países más bellos de Europa. Después de una adquisición el verano pasado, **Ámsterdam ahora forma parte de la red NephroCare**. Tiene una ubicación céntrica y ofrece servicios de diálisis vacacionales.

Este es un año muy especial para nosotros en NephroCare. Con nuestra red de clínicas de diálisis en Europa, Oriente Medio y África, formamos parte del **grupo corporativo Fresenius Medical Care que celebra su 25 aniversario en 2021**. En 1996, se fundó el grupo empresarial Fresenius Medical Care, que cotizó como Fresenius Medical Care AG en la bolsa de valores de Nueva York y Frankfurt am Main. Únase a nosotros para recordar un cuarto de siglo de atención de diálisis.

Tenemos algunas recetas muy sabrosas para usted, ejercicios muy eficaces y fáciles para el cuerpo, algunos también para el cerebro. Y tenemos una pequeña pero importante petición que hacerle. Este septiembre, realizaremos **nuestra Encuesta anual sobre la experiencia del paciente** y nos gustaría mucho que participara en ella. Encontrará toda la información importante al respecto en este número.

Incluso si nos quedamos en casa este verano, aún podremos viajar en nuestra imaginación y aprovechar al máximo las vacaciones.

Esperamos que disfrute leyendo este número tanto como hemos disfrutado creándolo.

Esperamos que tenga un verano saludable,
su equipo editorial de NephroCare para mí

**Nueva
serie:**
Ejercicio para
ser feliz

Mundo

- 4** Welkom (in) Nederland!
- 10** NC reafirma su presencia en Cataluña con la apertura de dos nuevos centros de diálisis en Cataluña

Personas

- 14** Solidaridad en Filomena

Historias

- 16** 25 años de Fresenius Medical Care
- 22** Encuestas sobre la experiencia del paciente de NephroCare: ¿qué, por qué y cómo?

Cuerpo

- 26** Ejercicio para ser feliz

Alimentación

- 30** Sí, se puede: opciones vegetarianas saludables

Mente

- 34** Entrene su cerebro



4 Welkom (in) Nederland!



16 25 años de Fresenius Medical Care



32 Hamburguesa de lentejas

Welkom (in) Nederland!



Se acerca el verano. Cuánto nos gustaría hacer las maletas y marcharnos. Pero ¿quién dijo que necesitamos una maleta? Todos podemos pasar unas bonitas vacaciones imaginarias juntos. ¿Qué tal los Países Bajos? Hay muchas buenas razones.

Simplemente, cerremos los ojos un momento e imaginemos que estamos en Ámsterdam. ¿Nunca ha estado allí? Ahora sí. Los Países Bajos son un pequeño país muy bonito. ¿O es Holanda como mucha gente lo llama?

La respuesta es simple. El país se llama Países Bajos. Consta de 12 provincias, y dos de ellas se llaman Holanda: Holanda del Norte y Holanda del Sur. Ámsterdam se encuentra en la provincia del Norte, por lo que si visita Ámsterdam, estará tanto en Holanda como en los Países Bajos.

Otro dato curioso: los Países Bajos es un país con dos capitales. Ámsterdam es donde se encuentran la residencia y el palacio del Rey y la Reina, y La Haya, ubicada en la provincia de Holanda del Sur, es el centro ejecutivo.

No importa cómo lo llame, es un país con una larga historia y un rico patrimonio cultural. Al mismo tiempo, es uno de los países más modernos de Europa, muy cordial, tranquilo y hospitalario.

En buenas manos

Pero hay otra muy buena razón para pensar en los Países Bajos: excelentes centros médicos. Su sistema sanitario se encuentra entre los tres primeros del mundo; con

respecto al acceso, los Países Bajos incluso se ubica como número uno.*

Lo que es aún mejor: en junio de 2020, el excelente centro médico Diapriya pasó a formar parte de nuestra red, al ofrecer diálisis vacacional para los viajeros en este hermoso país. Por supuesto, no necesitará sus servicios en nuestro pequeño viaje imaginario, pero es bueno saber que puede confiar en NephroCare cuando nuestro sueño de irnos de vacaciones finalmente se haga realidad. Pero, primero, nuestro guía turístico imaginario le contará un poco más sobre los Países Bajos.

Pequeña gran ciudad

La mayoría de las personas que visita los Países Bajos va a Ámsterdam. Con menos de un millón de habitantes, se encuentra entre las capitales más pequeñas de Europa. La ventaja: todo queda bastante cerca. Ámsterdam tiene un excelente sistema de transporte público que le llevará a cualquier parte de la ciudad rápidamente.

Imagine el sonido de miles de bicicletas. Todo el mundo parece ir en una; literalmente, hay más bicicletas que personas en esta ciudad. Y el agua... Hay por todos lados. Ámsterdam tiene la asombrosa cantidad de 165 canales que atraviesan la ciudad con una longitud combinada de 50 km (31 millas).

* Fuente: Commonwealth Fund analysis



*Ámsterdam tiene
más canales que
Venecia y más de
1500 puentes.*

Los holandeses llaman a estos canales **grachten**, y hay muchos barcos que ofrecen recorridos y cruceros con cena a lo largo de los canales, pasando bajo pintorescos puentes y a lo largo de hermosas casas construidas hace más de cinco siglos. ¿Ya se imagina en un crucero?

Conozca a van Gogh

Una gran ventaja de un viaje imaginario es que nuestro guía turístico puede presentarle a personas muy famosas. Puede conocerlos en uno de los museos de primera categoría del país, como el Rijksmuseum, el Museo Van Gogh y el Museo Rembrandt. Y en un abrir y cerrar de ojos podemos estar en Otterlo en el Museo Kröller Müller o en el Mauritshuis en Den Haag. ¡Mire!, es la famosa «La joven de la perla» de Vermeer.

Muchos de los museos más famosos de Ámsterdam están muy cerca unos de otros alrededor de Museumplein, el centro cultural de la ciudad. Y, cuando simplemente quiera sentarse y disfrutar del ambiente, hay parques y cafés en todas partes que le garantizarán pasar un buen rato.

Ir a la playa

Incluso en la realidad, la playa le espera a las afueras de Ámsterdam. Los trenes locales llegan a Zandvoort cada 15 minutos; está tan cerca que a menudo se le llama la playa de Ámsterdam. Piense en kilómetros y kilómetros de playas espectaculares. Respire hondo. ¿Ya puede oler el aire saludable junto al mar?

Otra opción es el maravilloso IJsselmeer (o lago IJssel) con sus bonitos pueblos. Solía

formar parte del Mar del Norte y también solía ser más grande, pero los holandeses



Pintura de acuarela del artista local Wim Tromp.

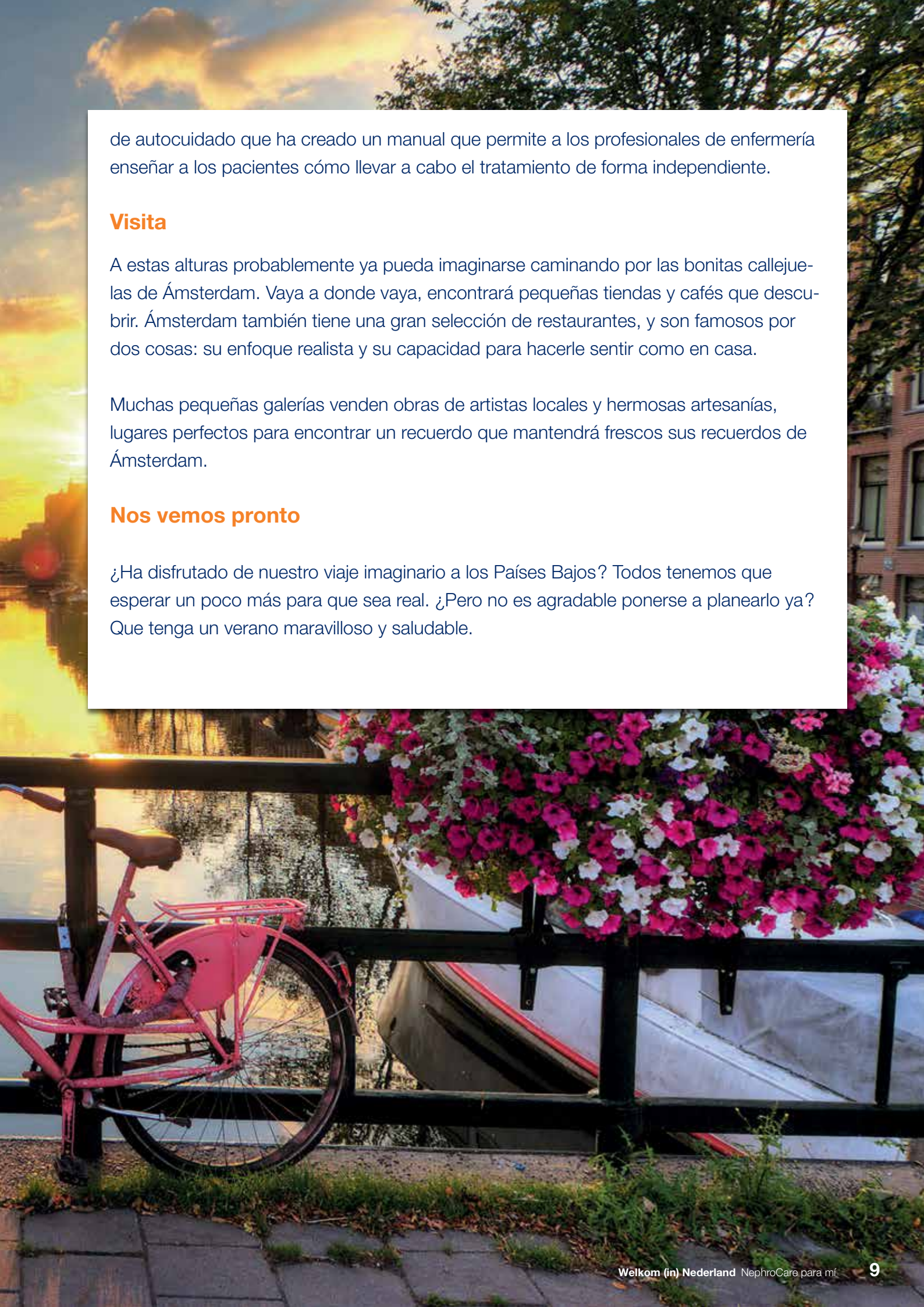
construyeron una presa de 32 kilómetros de largo y comenzaron a drenarlo. La tierra que se ganó es lo suficientemente grande como para convertirse en la 12.^a provincia de los Países Bajos: Flevoland.

Confíe en Diapriva

Tan pronto como como vuelva a ser seguro viajar, NephroCare estará ahí para usted. Nuestro centro de diálisis de Ámsterdam ofrece servicios de diálisis vacacionales y puede registrarse fácilmente en línea. Como la mayoría de las personas del país, el personal habla inglés y el ambiente se ha diseñado para que se sienta como en casa en la medida de lo posible.

Es un lugar tranquilo en la parte sur de Ámsterdam, a solo 15 minutos en tranvía del centro. Se encuentra muy cerca de uno de los parques más grandes y pintorescos de la ciudad. La clínica colabora estrechamente con el cercano Centro Médico de la Universidad de Ámsterdam.

60 empleados atienden a más de cien pacientes cada día. El centro NephroCare de Ámsterdam cuenta con 15 habitaciones individuales que están dedicadas a pacientes que desean dializarse durante la noche. Incluso han puesto en marcha un departamento



de autocuidado que ha creado un manual que permite a los profesionales de enfermería enseñar a los pacientes cómo llevar a cabo el tratamiento de forma independiente.

Visita

A estas alturas probablemente ya pueda imaginarse caminando por las bonitas callejuelas de Ámsterdam. Vaya a donde vaya, encontrará pequeñas tiendas y cafés que descubrir. Ámsterdam también tiene una gran selección de restaurantes, y son famosos por dos cosas: su enfoque realista y su capacidad para hacerle sentir como en casa.

Muchas pequeñas galerías venden obras de artistas locales y hermosas artesanías, lugares perfectos para encontrar un recuerdo que mantendrá frescos sus recuerdos de Ámsterdam.

Nos vemos pronto

¿Ha disfrutado de nuestro viaje imaginario a los Países Bajos? Todos tenemos que esperar un poco más para que sea real. ¿Pero no es agradable ponerse a planearlo ya? Que tenga un verano maravilloso y saludable.

NC reafirma su presencia en Cataluña con la apertura de dos nuevos centros de diálisis en Cataluña

El pasado mes de septiembre entró en funcionamiento el nuevo Centro de Diálisis del Vendrell, en Tarragona y 7 meses más tarde lo hacía un nuevo centro en Sant Boi, Barcelona. *Ambos representan nuestro compromiso constante de respaldar y equipar a los nuevos centros de productos sanitarios innovadores, sostenibles, asequibles y de alta calidad para que las personas que los necesitan mejoren su salud y puedan tener la mayor calidad de vida posible.*

Fachada del nuevo Centro de Diálisis del Vendrell.



Entrada de la sala de espera del nuevo Centro de Diálisis del Vendrell.



El Vendrell

La nueva clínica de diálisis del Vendrell, está integrada en el Centro de Salud Botafoc de la Xarxa de Santa Tecla. **Cuenta con tres amplias salas de tratamiento dotadas con 20 puestos y equipadas con Sistemas Terapéuticos 5008 y monitores de composición corporal.** Dispone de una **planta de tratamiento de aguas de doble ósmosis inversa** que garantiza el suministro de agua de calidad para producir líquido de diálisis ultrapuro. Asimismo, cuenta con un **sistema de ahorro de agua que, junto con las funciones autoflujo de los sistemas terapéuticos 5008, hace que se optimice el uso de recursos naturales como agua, electricidad y sal.**



Sala de tratamiento del nuevo Centro de Diálisis del Vendrell.

Con su adhesión al área sanitaria de la provincia tarraconense, este centro permite el desdoblamiento de la actual actividad de la unidad en Tarragona, acercando este servicio sanitario a todos los pacientes de hemodiálisis de la zona del Baix Penedés.

Dispone de 4 turnos a la semana en horario de 8:00 a 19:00 de lunes a sábado.

Sant Boi

Al igual que el centro de El Vendrell, la nueva clínica de diálisis St. Boi, está diseñada para garantizar la máxima comodidad para los pacientes, así como para cumplir con los más altos estándares de calidad. Situada estratégicamente en la Carretera de Santa Creu de Calafell, cuenta con un acceso directo y fácil desde cualquier punto de la provincia de Barcelona. Cuenta con cerca de 2030 m² repartidos en tres plantas en las que se ubican dos amplias salas de tratamiento de cerca 300 m² y dotadas con 30 puestos, que, organizados en cinco

turnos, permitirán la **atención inicial de 150 pacientes** aunque el centro está diseñado para poder atender hasta un **total de 240** si fuera necesario. También está equipado con monitores de composición corporal , **Sistemas Terapéuticos 5008 y una planta de tratamiento de aguas de doble ósmosis inversa**. Cabe destacar que cuenta con una sala polivalente en la que está previsto se ofrezcan diferentes programas formativos tanto para los pacientes como para sus familiares y cuidadores.

Sala de espera del nuevo Centro de Diálisis de Sant Boi.





Sala de tratamiento del nuevo Centro de Dialísis del Vendrell.



Sala de tratamiento del nuevo Centro de Diálisis del Vendrell.

Desdoblará la actual actividad de su unidad en L'Hospitalet de Llobregat y permitirá, además, teniendo en cuenta la actual situación sanitaria, atender de la manera más segura, satisfactoria y eficiente las demandas y necesidades de todos los pacientes en diálisis de la zona.

Estos dos centros, de los 10 con los que cuenta Fresenius en Cataluña, materializan a la percepción la filosofía de la compañía, cuyo objetivo es proporcionar al paciente una asistencia integral de excelencia que cumpla con los mayores estándares de calidad y contribuya a la mejora de su salud.

Solidaridad en Filomena

“ Son menos de dos kilómetros, puedo ir caminando” - pensó una paciente de una de nuestras clínicas de Madrid, - “no paraba de nevar y la ambulancia no llegaba. Me resultaba difícil caminar entre la nieve, de hecho me caí tres veces, pero tenía que intentarlo porque nuestra vida depende de acudir a las sesiones”.

Se avecinaba un camino complejo que duraría varios días. Madrid se levantaba sepultada bajo la nieve de la borrasca Filomena que tenía en alerta roja a toda la Comunidad. 48 horas de continuas nevadas dejaban un espesor de casi medio metro en algunos puntos de la capital.

Muchos madrileños disfrutaban de la nevada mientras el personal de nuestras clínicas se preparaba para una ardua batalla. El coronavirus no da respiro y ahora el temporal vuelve a ponernos en jaque pero nuevamente sin descanso se preparan para hacer noche en las clínicas y poder atender así a los pacientes que vayan llegando.

“Sabía que algo no iba bien” - pensaba otra de nuestras usuarias. -“De los 30 o 40 compañeros que somos en mi turno, no llegábamos a 10. No podía dejar de pensar que si

otros no tenían la misma que suerte que yo para poder llegar, sus vidas corrían serio peligro”.

Y es que la tensión se acrecentaba por momentos. Llamadas continuas de pacientes, familiares y transporte sanitario. Si un ciudadano de a pie no era capaz de llegar a la panadería del barrio, ¿cómo iban a llegar a nuestras clínicas los pacientes de las zonas más afectadas tras la nevada? Aunque nadie se atrevía a decirlo en alto, no se auguraba buen pronóstico. El colapso de Madrid era real y cada vez mayor.

“Vi unas luces a lo lejos y me di cuenta” - declara la hija de una paciente. -“Entre todo el manto blanco pude vislumbrar un todoterreno que circulaba con normalidad. Fue entonces cuando le pedí el favor a un amigo pues estos vehículos escasean en Madrid. Y así mi madre pudo acudir a su sesión. De hecho estuvo ayudando a otros pacientes a través del personal de la clínica. No sé cómo agradeceréelo. Supongo que es el hoy por ti, mañana por mí”.

“Hay que saber aprovechar lo positivo de las redes sociales” - relata otro familiar- “me llegó un WhatsApp informando del grupo





de voluntarios en 4x4 y la forma para contactar con ellos y pedir ayuda. No lo pensé dos veces y se lo pasé a la clínica para que pudieran ayudar a todo el que lo necesitase. Me alegra saber que serví de conexión para rescatar a tantas personas”.

Y así fue como, rápidamente, se formó un estrecho vínculo entre las clínicas y un grupo de voluntarios que pusieron a disposición de los más vulnerables sus vehículos privados para, altruistamente, trasladar a quienes necesitaban acudir a sus tratamientos crónicos y garantizar que recibían la atención clínica que precisan.

Son los bien llamados “Ángeles del todoterrreno” que han salvado la vida de muchos de nuestros pacientes y que han sido el principal apoyo para nuestro personal madrileño. Y es que se ha vuelto a demostrar que en las peores circunstancias, el ser humano consigue sacar lo mejor de sí.

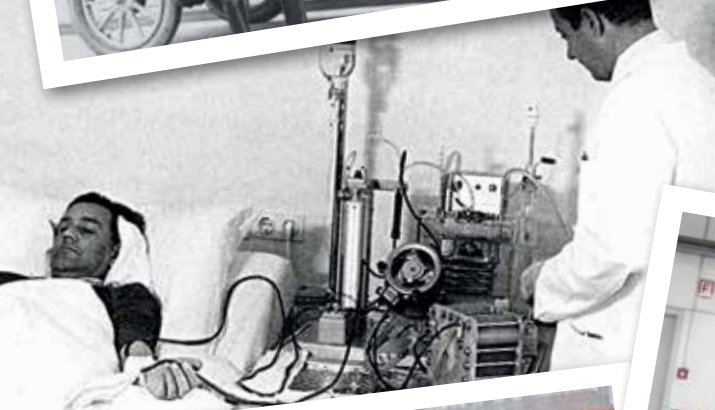
“No existen palabras de agradecimiento. Intenté darle dinero para la gasolina pero tampoco quiso. Lo hacen totalmente voluntario sin esperar nada a cambio. Saben que la necesidad es real y hoy les debo mi vida”- declara un paciente. –“Llegué emocionado a la sesión. No sólo se dedicaban a llevarnos al tratamiento sino que nos ayudaban con el desplazamiento hasta el coche, igual que los técnicos de la ambu-

lancia. Conmigo, que soy plenamente dependiente, hicieron un gran esfuerzo y no se dieron por vencidos. Además todo eran palabras de ánimo. No podré nunca agradecerse lo suficiente”- comenta otro de nuestros pacientes. –“Todo homenaje que se les brinde se queda corto, ha sido gente extraordinaria”- Relata emocionada con la voz entrecortada una de nuestras responsables asistenciales de clínica en Madrid.

Y ahora, que la nieve ha ido deritiéndose poco a poco y los voluntarios se han ido retirando dejando paso a la vuelta de la normalidad, no podemos por menos que agradecerles infinitamente el esfuerzo que junto al personal de nuestras clínicas de Madrid han hecho; acompañándonos en la lucha contra el temporal, demostrando que juntos somos capaces de conseguir cosas maravillosas y devolviéndoles la sonrisa a todos nuestros pacientes.

Nunca podremos olvidar el rugir de sus motores.







25 años de Fresenius Medical Care: una celebración del ingenio

Fresenius siempre ha estado a la cabeza en el desarrollo de técnicas y métodos de tratamiento que ayudan a las personas con insuficiencia renal crónica. Hace 25 años, el éxito continuo llevó a la fundación del grupo corporativo Fresenius Medical Care. Fue un gran momento para nosotros y nos enorgullece formar parte de la larga historia de la diálisis. Únase a nosotros para volver la vista atrás.

La gente suele pensar que la insuficiencia renal crónica es un tema médico bastante moderno, pero es tan antiguo como la propia humanidad. Hasta los pacientes crónicos a veces se sorprenden al descubrir que los antiguos romanos ya intentaron encontrar curas y remedios.

Antes de que alguien pueda encontrar una manera de tratar algo, es necesario determinar cuál es el problema real. Incluso con las capacidades médicas limitadas que había hace dos mil años, ya tenían una idea sobre el problema al que se enfrentaban.

Intentaron muchas cosas, algunas bastante drásticas. Baños calientes, tratamientos de sudoración, enemas, incluso, sangrías: en la Edad Media ya era un hecho ampliamente aceptado que tenía algo que ver con los recursos líquidos del cuerpo. Pero fue un camino muy largo hacia los primeros métodos de tratamiento eficaces.

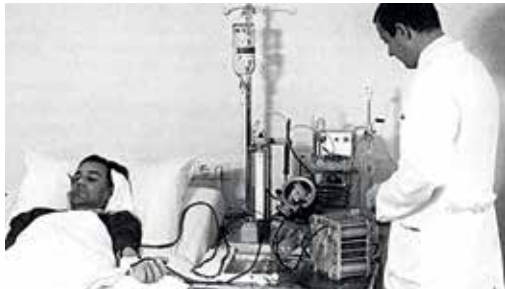
La solución

Hicieron falta siglos de investigación y muchas generaciones de inventores y médicos para encontrar una forma de tratar la insuficiencia renal crónica. La respuesta se encontró en el principio de la ósmosis: el intercambio de líquidos a través de membranas semipermeables.

Poco después de la Segunda Guerra Mundial, se desarrollaron los primeros sistemas para el tratamiento de diálisis y Fresenius comenzó a contribuir al desarrollo. **En ese momento, Fresenius ya tenía una larga trayectoria. La fundó en 1912** el Dr. Eduard Fresenius, propietario de la farmacia Hirsch en Frankfurt, Alemania.

Después de su inesperada muerte en 1946, su hija adoptiva Else Kröner se hizo cargo de ella. Incluso estudió para convertirse en farmacéutica colegiada y poder dirigir la

Hitos



1966

El comienzo de la diálisis

Una nueva era: Fresenius amplía su gama de productos y comienza a vender máquinas de diálisis y dializadores. La empresa gana rápidamente cuotas de mercado importantes.



1996

Fresenius Medical Care

Nuestra empresa se fundó a partir de la fusión de **Fresenius Dialysis Unit** y **National Medical Care**, y cotiza en las bolsas de valores de Fráncfort y Nueva York.



1912

Fundación

El Dr. Eduard Fresenius, propietario de la farmacia Hirsch en Frankfurt (Alemania), funda la **empresa farmacéutica Dr. E. Fresenius**.



1983

Dializadores sintéticos de polisulfona

Siguen estableciendo la referencia de calidad para los dializadores actuales: **Los dializadores sintéticos de polisulfona** se produjeron por primera vez a principios de los años ochenta.



1994

NephroCare

Dos años antes de la fundación de Fresenius Medical Care, se abrió el primer centro NephroCare.



2012

Récord de producción

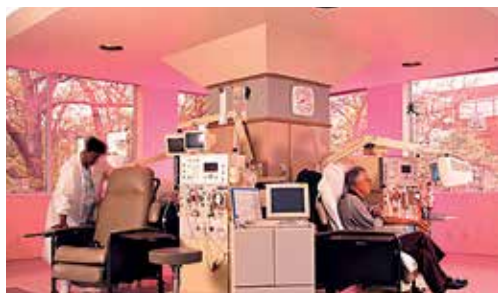
Fresenius Medical Care produce la **máquina de diálisis número 500 000.**



2019

Adquisición de NxStage

Se integra NxStage Medical, Inc., una empresa que se especializa en la producción de productos sanitarios para diálisis domiciliaria y cuidados intensivos.



2006

Expandiendo la red

Adquisición del proveedor estadounidense de diálisis **Renal Care Group, Inc.**



2016

Colaboraciones entre el mundo académico y el sector

Fundación de la **filial independiente Unicyte AG**, centrada en la medicina regenerativa.



El Dr. Eduard Fresenius, farmacéutico y propietario de Hirsch Pharmacy comienza la producción de productos farmacéuticos.

empresa. Demostró ser una empresaria con mucho éxito. Decidió comenzar a fabricar los productos necesarios para la diálisis.

En 1966, se vendieron los primeros productos y, en menos de dos décadas, Fresenius se convirtió en una autoridad en innovación en este campo.

El tratamiento de hemodiálisis crónica ya era posible, pero seguía siendo un tratamiento muy caro que duraba doce horas. Aun así, había esperanza para los pacientes que necesitaban un tratamiento a largo plazo y, cada vez más, la misión de Fresenius se convirtió en impulsar la mejora del tratamiento.

Dedicación a la diálisis

Una cosa es crear un método y una técnica para ayudar a las personas con insuficiencia renal; otra completamente diferente es

ponerlos a disposición de los pacientes de todo el mundo. Fresenius amplió gradualmente la gama de productos y produjo el primer dializador sintético de polisulfona en 1983, un dispositivo que todavía es una referencia para los dializadores actuales.

Nuestros productos ayudaron a que la diálisis fuera más eficaz, requiriera menos tiempo, fuera más fácil de aplicar y, sobre todo, menos costosa. La estrategia tuvo tanto éxito que se fundó Fresenius Medical Care y se convirtió en una corporación en 1996, con NephroCare como parte importante de esta nueva empresa.

Fue un paso lógico. Hasta ese momento, la parte técnica de la diálisis se encontraba en la Fresenius Dialysis Unit mientras que National Medical Care se encargaba del tratamiento. Las dos empresas unieron fuerzas, pasaron a llamarse Fresenius Medical Care e,

incluso, cotizaron en la bolsa de valores de Frankfurt y Nueva York. Se convirtió en una empresa de ámbito internacional.

Éxito continuo

La estrategia de combinar las dos partes del negocio, la parte del desarrollo de productos y la parte del cuidado profesional, demostró ser un gran éxito y se obtuvieron muchos logros en los siguientes años.

Fresenius Medical Care siguió desarrollando nuevos y mejores productos de diálisis. En 2012, la empresa celebró la fabricación de la máquina de diálisis número 500 000. En la actualidad, nuestra empresa fabrica uno de cada dos dializadores en todo el mundo. Se le concedió un honor especial en 2005, cuando nuestro sistema Dialysis Therapy System 5008 ganó el Premio a la Innovación de la Economía Alemana.

Además, seguimos expandiendo la red de forma continua para estar ahí para usted, tanto en su ciudad natal como en todos los sitios que visite. En 2006, Renal Care Group, con sede en EE. UU., se unió a nosotros, lo que hizo posible que llegáramos a más pacientes que nunca. Recientemente, Fresenius Medical Care adquirió NxStage Medical, una empresa estadounidense que se centra en dispositivos de diálisis domiciliaria.

25 años de Fresenius Medical Care: esto es lo que celebramos este año. NephroCare ha contribuido de forma importante a este gran éxito. De hecho, nuestro primer centro de diálisis ya se había abierto dos años antes de que se creara la empresa, y muchos más le seguirían.



NephroCare para usted

En la actualidad, Fresenius Medical Care está presente en más de 50 países con más de 3900 centros. NephroCare tiene clínicas en toda Europa, Oriente Medio y África. Nuestra misión es proporcionar el mejor tratamiento de diálisis posible.

En más de 30 países, más de 20 000 empleados le dan la bienvenida en nuestros más de 800 centros. ¿Se imagina 10 millones de tratamientos de diálisis al año? Incluso para nosotros es un número increíble.

Gracias

Nuestro 25 aniversario es un momento perfecto para darles las gracias a nuestros pacientes. Sin todos los comentarios que recibimos, sin las conversaciones que tenemos con nuestros pacientes en todo el mundo, sería imposible lograr todo esto.

Cada palabra ayuda, y por eso nos encantaría que participara en nuestra encuesta sobre la experiencia del paciente. Encontrará una historia al respecto en este número de NephroCare para mí.



Nuestra encuesta:

Ayúdenos a crear la mejor experiencia de atención posible

Quando sé es realmente bueno en algo, los mejores quieren ser aún mejores. Pero ¿cómo? Descubriendo qué funciona bien y qué se puede hacer mejor. Nuestra aspiración es proporcionar la mejor atención posible. Y la persona que puede ayudarnos a hacerlo es usted. Veamos cómo.

Cada vez que damos la bienvenida a un paciente en uno de nuestros centros de diálisis, queremos asegurarnos de que su experiencia sea lo más placentera posible y que la atención y el trato que reciba sean excelentes.

Por supuesto, siempre hay dos perspectivas: la del cuidador y la del paciente. Además, por mucho que podamos intentarlo como cuidadores, es casi imposible que adoptemos el punto de vista del paciente por completo.

Por eso, llevamos a cabo nuestra Encuesta sobre la experiencia del paciente con regularidad. Es nuestra manera de acercarnos lo más posible a comprender lo que siente por nosotros como su cuidador profesional.

¿De qué trata?

Todos hemos hecho encuestas antes. La mayoría intenta averiguar si estamos satisfechos con un servicio o con un producto. También lo probamos, pero descubrimos que los resultados, en general, solo reflejan lo que la gente piensa de nosotros, no lo que experimentan.

Puede que parezca que no hay una gran diferencia. Pero la hay. Imagínese que le preguntan si le gusta ir a la playa o no, o que le preguntan cómo es para usted pasar tiempo allí, qué le gusta hacer, cómo podrían hacer para que su experiencia fuera aún más agradable.

También lleva a mejores resultados. Su impresión de nosotros como empresa es importante, pero aún lo es más saber cómo



Clave para una atención aún mejor: su participación en la encuesta.

se siente, qué parte de su estancia en nuestro centro le hace sentirse a gusto, qué aspectos se pueden mejorar.

Nos da la oportunidad de mejorar la próxima vez que nos visite.

Participe

Esta encuesta es su oportunidad para dar forma a la atención del futuro, para decirnos qué podemos hacer para hacer más que solo proporcionarle un tratamiento de calidad. Lo habrá experimentado usted mismo; aunque dos personas reciban el mismo tratamiento, no necesariamente lo experimentarán de la misma manera.

Como parte de esta encuesta, puede decirnos si la atención que recibe es respetuosa, si responde a sus preferencias, necesidades y valores individuales. Puede decirnos en qué medida su experiencia se ajusta a sus expectativas.

Lo que intentamos lograr es lo que llamamos atención centrada en el paciente e, incluso, aunque la encuesta es completamente anónima, los resultados extraídos de ella nos ayudarán a acercarnos a este objetivo.

Cómo funciona

Cada año, la encuesta se hace simultáneamente en 15 o más de los 30 países de NephroCare. En otras palabras: cada país participa al menos cada dos años. En verano, nos reunimos en nuestra sede para

intercambiar opiniones sobre la encuesta con los equipos nacionales para que todos tengan la oportunidad de dar su opinión. Se crea una campaña en torno a la encuesta, con carteles y folletos o cartas.

Luego, nuestros coordinadores nacionales estudian el despliegue con los equipos de las clínicas para asegurarse de que reciba el apoyo y la atención adecuados. Cuando llega el otoño, nuestras clínicas tienen de tres a cuatro semanas para llevar a cabo la encuesta.

Todos los datos anónimos se recopilan en nuestra sede para analizarlos y comprender qué aspectos se pueden mejorar: para cada país y para cada clínica. En función de los resultados, estudiamos los posibles pasos

Nuestro objetivo es ofrecer una atención verdaderamente centrada en el paciente.





o, incluso, los necesarios. Es importante para todos que las mejoras se puedan implementar localmente.

Resultados reales

En 2019, nuestra encuesta generó varios cambios específicos. Uno de los resultados fue que necesitábamos mejorar nuestra gestión de las quejas. Como consecuencia, lanzamos un procedimiento normalizado de trabajo de tramitación de quejas y establecimos canales definidos para que los pacientes puedan ponerse en contacto si algo va mal.

Otro resultado fue que nuestros pacientes necesitan más información y educación, más orientación. Nuestra decisión fue iniciar un programa para mejorar esto para todos los pacientes de nuestra red en Europa, Oriente Medio y África.

Completamente anónimo

Este nivel de apertura solo es posible cuando la información que nos proporcionan no se puede relacionar con datos personales. Nos aseguramos de que nuestros pacientes puedan completarla en la privacidad de sus propios hogares y nunca les pedimos datos personales. Todos los enlaces son anónimos y todos los códigos de inicio de sesión solo se pueden usar una vez.

Para una encuesta internacional como esta, es importante que participen tantos pacientes como sea posible. Afortunadamente, aproximadamente 15 000 pacientes nos ofrecen sus comentarios cada año, y esperamos que usted sea uno de ellos este año.

Participe: Cuando sus cuidadores se acerquen a usted en otoño para completar la encuesta, no lo dude. Solo le robará unos minutos. Gracias.



Ejercicio para ser feliz

El ejercicio es muy beneficioso para la salud. Esto, en realidad, no sorprende a nadie. ¿Pero sabía que el ejercicio también aumenta su nivel de felicidad? Es cierto. La evidencia científica en realidad muestra una relación positiva congruente entre la actividad física y la felicidad.*

Y no necesita que un científico le diga que se siente mejor físicamente cuando es feliz, ¿verdad? Intentémoslo. Hagamos algunos ejercicios sencillos que cualquiera puede hacer. En su propia sala de estar. Ejercicio para ser feliz. Realmente funciona.

Cada ejercicio tiene tres niveles diferentes: elija el que mejor se adapte a usted.

* Zhanjia Zhang y Weiyun Chen: A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness, Journal of Happiness Studies, 2018, <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>

Ejercicio 1: zancadas estáticas

Comencemos con un ejercicio simple.

Las zancadas son realmente fáciles de hacer, y este es el **nivel uno**:



Comience dando un paso atrás con un pie. Ambos dedos apuntan hacia delante, la parte superior del cuerpo está erguida. Coloque las manos en el respaldo de una silla como apoyo para estabilizarse.



Ahora, doble las piernas hasta que el muslo delantero quede paralelo al suelo. Su rodilla delantera debe permanecer por encima del talón a medida que baja. Asegúrese de que la parte superior de su cuerpo permanezca siempre en una posición estable y erguida.



Doble las rodillas de modo que la parte inferior de la rodilla casi toque el suelo y, luego, vuelva a la posición inicial.

Intente hacer 2 o 3 series de 12 repeticiones y asegúrese de descansar 1 minuto entre series.

12 X  **2-3**  **1 min**

Nivel dos: Si se siente estable y fuerte, intente hacer las zancadas sin apoyarse en una silla.

Nivel tres: ¿Todavía siente que puede hacer más? Estupendo. Use una mochila mientras hace las zancadas. Añada elementos para tener más peso.

Ejercicio 2: press de hombro

Este es otro ejercicio muy sencillo.

Así es cómo se hace en el **nivel 1**:



Siéntese en posición vertical en una silla. Elija dos objetos idénticos **que pesen aproximadamente medio kilo** y sosténgalos firmemente con las manos.



Levante las pesas lentamente, doblando los brazos hacia afuera hasta que las pesas estén a la altura de la cabeza y los brazos formen un ángulo recto. Sostenga las pesas en las palmas de las manos sin doblar demasiado las muñecas. **Esta es la posición inicial.**



Ahora, levante los brazos hasta que estén estirados. Mueva lentamente los brazos hacia abajo hasta que vuelva a la posición inicial. Es muy sencillo. Intente hacer 2 o 3 series de 12 repeticiones y asegúrese de descansar 1 minuto entre series.

12 X  **2-3**  **1 min**

Nivel 2: Si siente que puede levantar más peso, intente hacerlo con dos objetos de 1,5 kg.

Nivel 3: ¿Puede hacer aún más? Estupendo. Intente hacer este ejercicio estando de pie.

Ejercicio 3: flexiones con una mesa

Las flexiones son mucho más fáciles cuando se hacen de pie.

Así es cómo se hace en el **nivel 3**:



Colóquese frente a una mesa, aproximadamente a un brazo de distancia.



Inclínese con cuidado hacia delante y coloque las manos sobre la mesa. Empiece a doblar los brazos para inclinarnos hacia la mesa para hacer la flexión.



Vuelva hacia atrás de nuevo para volver a la posición original.

Intente hacer 2 o 3 series de 12 repeticiones y asegúrese de descansar 1 minuto entre series.

12 X  **2-3**  **1 min**

Nivel 2: Si esto le resulta demasiado difícil, apóyese contra una pared en lugar de una mesa. Comience con un poco más de la longitud del brazo.

Nivel 1: ¿Todavía es demasiado? No hay problema. Simplemente, acérquese a la pared, con el brazo extendido.



Sí, se puede: opciones vegetarianas saludables

El mundo de la nutrición está en un continuo cambio. La comida vegetariana y vegana es cada vez más popular. No solo porque se percibe que es más saludable: si todos comemos menos carne, el planeta también se beneficiará. Para nosotros, esto resulta un poco complicado. Cuando nuestros riñones nos obligan a tener cuidado con lo que comemos, y cuando las verduras pueden dar lugar a complicaciones para nuestro bienestar, sentimos que no tenemos la oportunidad de probar una dieta vegetariana. Algunas personas incluso piensan que una comida vegetariana es una comida aburrida. Hoy queremos demostrar que sí, se puede disfrutar de las verduras y sí, pueden ser muy deliciosas. Incluso se puede preparar una hamburguesa muy sabrosa sin carne. ¡Inténtelo! Se sorprenderá.

Curry en grano con tofu

Ingredientes

1 paquete de nata vegetal de arroz o coco (200 ml)
Garbanzos (400 g)
Cubitos de tofu (240 g)
1 zanahoria en cubos (120 g)
1 cebolla picada (180 g)
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de curry
1 cucharadita de cúrcuma
Pimienta fresca y jengibre al gusto
Perejil para servir

Para 4 personas

Información nutricional

(valor por ración, 1 persona)

Energía	472 kcal
Proteína	19 mg
Carbohidratos	65 g
Lípidos/Grasa	15 g
Sodio	339 mg
Fósforo	315 mg
Potasio	584 mg

Preparación

1. Empezee remojando los garbanzos durante un rato, de forma ideal, de 8 a 12 horas durante la noche. Quite el agua y cueza los garbanzos. Caliente el aceite en una sartén y sofría la cebolla, el ajo y el jengibre hasta que empiecen a dorarse.
2. Añada los cubos de zanahoria y suficiente agua para cubrirlos y cuézalos tapados de 3 a 4 minutos hasta que los cubos de zanahoria comiencen a ablandarse.
3. Añada los garbanzos y el tofu, y sazone con pimienta. Déjelo cocer de 3 a 4 minutos más.
4. Por último, añada la nata, el curry y la cúrcuma, y remueva hasta que empiece a hervir.
5. Compruebe la comida y sívala con perejil picado encima.
6. Sívala con arroz blanco hervido (4 cucharadas).



Comience su propia colección de recetas.

Simplemente, coja estas páginas de la revista para su propia colección de recetas. Le ayudará a mantener la inspiración en su nutrición.



Hamburguesas de lentejas

Ingredientes

350 g de lentejas verdinas o pardinas
1 diente de ajo picado
1 cebolla mediana picada
1 cucharada de aceite
85 g de harina de arroz integral
8 cucharadas de copos de avena
1 hoja de laurel
Salsa al gusto
Comino al gusto

Para 4 personas

Información nutricional

(valor por ración, 1 persona)

Energía	463 kcal
Proteína	20 mg
Carbohidratos	80 g
Lípidos/Grasa	8 g
Sodio	154 mg
Fósforo	436 mg
Potasio	678 mg

Preparación

1. Empiece remojando las lentejas durante de dos a cuatro horas. Quite el agua y cuézalas con una hoja de laurel en una olla con agua nueva. Escúrralas bien, enjuáguelas con agua fría y colóquelas en un cuenco.
2. Añada ajo, cebolla, perejil y aceite de oliva a las lentejas cocidas, sazone con comino al gusto y mezcle todo bien.
3. Añada poco a poco los copos de avena y la harina de arroz integral, hasta formar una masa fácil de moldear.
4. Divida la masa en 4 partes iguales y embadúrnelas con un poco de aceite de oliva o póngase un poco de harina en las manos para facilitar el proceso de dar forma a las hamburguesas.
5. Forme las hamburguesas tan gruesas como desee.
6. Fórrelas con papel de horno y métalas en la nevera durante 1 hora.
7. Sáquelas con cuidado, hornee las hamburguesas en el horno durante unos 40 minutos a 180 °C.
Deles la vuelta después de 20 minutos para que se puedan asar por ambos lados.
8. Sirva con quinoa hervida (4-5 cucharadas).

Entrene su cerebro

Hay muchas razones por las que dedicar tiempo a acertijos y rompecabezas de vez en cuando es una gran idea. Por supuesto, no es ningún secreto que entrenan su cerebro, para eso están. Mejoran la concentración, entrenan la memoria, seguimos aprendiendo y nos ofrecen una sensación de logro.

Pero, por supuesto, la razón principal es que son divertidos. Así que deje de pensar en sus tareas cotidianas durante un rato y pruebe nuestro retorcido sudoku o busque errores en estas dos imágenes.

Que los disfrute.

Sudoku irregular:

Las normas para esta variación de sudoku son las mismas de siempre: encuentre los cuadrados correctos para los números del 1 al 9 en cada columna, fila y zona. La única diferencia aquí es que las zonas no son cuadrados de 3×3 , son formas irregulares. ¿Puede resolverlo?

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1		1		4		2		5		1
2		9		8	1				2	2
3	2	7	9	3				1	8	3
4	1				9					4
5	8	5						9	1	5
6					6				4	6
7	7	2				3	9	4	5	7
8	9				2	8		7		8
9		8		7		9		2		9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

Encuentre las diferencias:

Es divertido y agradable. Ambas imágenes parecen idénticas. ¿Pero lo son? Encuentre las **ocho diferencias** en la imagen inferior. Es complicado...



Encontrar las ocho diferencias en esta imagen

Sudoku irregular, solución:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1	6	1	8	4	7	2	3	5	9	1
2	3	9	5	8	1	4	7	6	2	2
3	2	7	9	3	4	6	5	1	8	3
4	1	4	2	6	9	5	8	3	7	4
5	8	5	4	2	3	7	6	9	1	5
6	5	3	7	9	6	1	2	8	4	6
7	7	2	6	1	8	3	9	4	5	7
8	9	6	1	5	2	8	4	7	3	8
9	4	8	3	7	5	9	1	2	6	9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

Estas son las ocho diferencias:

