Invierno 2019

NephroCare

para mí

¡A mimarse! El deporte mejora tu bienestar

Cuidan de ti - tus enfermeras

¡Celebramos nuestro compromiso! Semana del Paciente 2019

"El invierno, una temporada importante, es un momento para reunir momentos dorados, embarcarse en un viaje sentimental, y disfrutar cada hora de ocio." John Boswell

¡Bienvenido!

Querido lector,

¿Estás listo para los meses de invierno que se avecinan? Nosotros hemos recopilado temas, ideas, recomendaciones e historias para mantenerte entretenido y para permitirle a tu mente que deambule. **Viajemos hasta Portugal**, vale la pena el viaje. Un pequeño país que tiene grandes planes para el cuidado de tu salud. NephroCare ha implementado un programa de ejercicio intradiálisis a través del cual aproximadamente 500 pacientes hacen ejercicio regularmente durante su tratamiento. **Te invitamos a disfrutar ¡atrévete!** El deporte mejora tu bienestar, estés donde estés. Inspírate con nuestras sugerencias sobre qué deportes puedes realizar.

Cuerpo y mente son uno: ¿Cómo gestionas tus emociones? Muchas personas sienten que el invierno es un tiempo aburrido de días más cortos y menos horas de sol. Sin embargo, la vida se trata de disfrutar de las pequeñas cosas que nos rodean. ¿Cómo le haces frente? Quizás nuestros artículos te harán sonreír, o tal vez nuestras recetas lo harán, por ejemplo, con el delicioso **Otoño Crujiente.**

¿Alguna vez has pensado en todas las cosas que las enfermeras hacen por ti? ¿O sobre el entrenamiento que hicieron para poder hacer eso? **Cuidan de ti – tus enfermeras**, la historia de una de las primeras enfermeras que sentó las bases del cuidado de la enfermería profesional. Las enfermeras pueden realizar sus estudios en todo el mundo y esto a menudo define relaciones duraderas. **Una amistad internacional gracias a la diálisis es un ejemplo de ello.**

Como siempre, también hemos pedido a otros pacientes que nos cuenten sobre su vida. Sus historias son alentadoras y estimulantes. ¡Descúbrelo tú mismo!

Hasta la próxima vez,

Tu equipo editorial de NephroCare Para Mí

Fresenius Medical Care Informa

Cuidan de ti - tus enfermeras 4
Una amistad internacional a través de la diálisis 8

Distintos países - diferentes hábitos

Diálisis: un tiempo para ti, un tiempo para tus pasatiempos 10
Esperando un doble trasplante 12
Celebración de Halloween al estilo NephroCare España 14
Seguimos mejorando… para ti:
Nuevos espacios en nuestro Centro de Tenerife 15
¡Celebramos nuestro compromiso!
Semana del Paciente 2019 16
Portugal: un pequeño país con grandes
planes para tu salud 20
Cuerpo y mente son uno:
¿Cómo gestionas tus emociones? 22
La espiritualidad como salvavidas en tiempos
de enfermedad 25

A tu salud

¡A mimarse! El deporte mejora tu bienestar 26

Recetas

Otoño Crujiente 28
Pechuga de pato con albóndigas de pan 30

Equipo editorial:
Cristina Cerezo, María Fernanda Ramírez, Dr. Otto Arkossy, Ana Raquel de Ferreira Ribeiro, Laura Bechtold, Lisa-Marie Krause, Veronika Obručník Vinšová , Alessandro Pizzo, Federico Barros, Dr. Uta Hessbrüggen, Bärbel Edda Goeman

Cuidan de ti — tus enfermeras

A menudo son el lado positivo en la rutina de diálisis: el personal de enfermería está allí para los pacientes y también les ayudan a sobrellevar mejor su enfermedad. Para cumplir con esta profesión, deben ser diligentes, responsables, precisas y resistentes. En los centros NephroCare, son tu persona de contacto para preguntas y consejos sobre autocuidado.

En nuestros días, series de televisión con tramas como Anatomía de Grey y Emergencias han dado un verdadero impulso al perfil ocupacional de la enfermería. Hace más de 150 años, fue una mujer soltera quien reformó los cuidados y la capacitación de enfermería viviendo su vocación de ser enfermera. Nacida en 1820 en una familia acomodada de origen británica, Florence Nightingale supo a la temprana edad de 17 años que debía ser enfermera. Su anuncio sorprende a sus padres, ya que se estilaba que las jóvenes de familias acomodadas se convirtieran en buenas amas de casa y madres para esa edad, no en cuidadoras de enfermos y pobres. Por aquel entonces, los hospitales eran lugares sucios y peligrosos, lo que llevó a sus padres a enviarla a un largo viaje por Europa y Egipto tratando de hacerla olvidar de su deseo de ser enfermera. En su recorrido por Europa, Florence visitó todos los hospitales que pudo, de los cuales muchos estaban ya en ruinas. Finalmente, sus padres mostraron algo de comprensión y le permitieron visitar un hospital en Alemania. Allí aprende los conceptos básicos de farmacología y cuidado de heridas, observa amputaciones y cuida a personas moribundas.

Su fama surge durante la Guerra de Crimea, que comienza en 1854. Florence es enviada a Scutari, en la actual Estambul. Se fue junto con 38 voluntarios formados por ella en enfermería. Allí se encontró los hospitales inundados de soldados heridos y carentes de medicamentos, equipos e higiene. Ella se encargó de organizar los procesos de asignación y enfermería y de comprar equipos con su propio dinero. También pidió ayuda al Ministro de Guerra y a su amigo personal, Sidney Herbert, solicitándole suministros. Aunque sufrió de la fiebre de Crimea, se quedó para hacer su trabajo. Los soldados la adoraban y la llamaban la dama de la lámpara porque iba por las salas durante la noche con una linterna para cuidar a los pacientes cuando todos los médicos estaban profundamente dormidos. Después de su regreso a Gran Bretaña, utilizó su fama para trabajar en fundar una escuela de enfermería.

Siempre tuvo en cuenta las condiciones de vida y vivienda, la nutrición, así como la salud física y mental de las personas. Ella hizo de la observación al paciente una regla que cita con severa advertencia: “Si un paciente tiene frío, si tiene fiebre, si se desmaya, si está enfermo después de comer, si tiene una molestia, generalmente es culpa no de la enfermedad, sino de la enfermería”. Le debemos los fundamentos de la atención teórica y práctica de la enfermería profesional. ▶

¿SABÍAS QUE 2020 ES EL AÑO INTERNACIONAL DE LA ENFERMERÍA Y LA PARTERA?

Nosotros en Fresenius Medical Care pensamos que es una gran oportunidad para **agradecerles** a nuestro personal de enfermería y hacerles saber cuánto apreciamos su trabajo y compromiso.

Te invitamos a escribir tu mensaje de agradecimiento en un póster especial que será exhibido en las clínicas a partir de febrero.

"Nuestro trabajo solo tiene sentido si tiene impacto en tu vida."

Un resumen histórico

Históricamente podemos decir que las personas que se preocupan por los demás pueden estar entrelazadas con la historia de la humanidad misma. El instinto de protección y grupo, la maternidad y la paternidad, el cuidado de los ancianos y los débiles es intrínseco al ser humano. Pero, históricamente, la atribución de estas funciones a las personas que se han dedicado a ellas más o menos exclusivamente ha variado a lo largo de la historia. Una profunda convicción religiosa caracterizaba a los primeros cuidadores formales. Cuando los riesgos de infección se asociaron con la atención, especialmente en tiempos de enfermedades muy contagiosas, los cuidadores fueron reclutados principalmente de grupos sociales marginados. Más tarde, las ocupaciones en el cuidado de la salud volvieron a la esfera religiosa hasta hace unas décadas.

Como se mencionó anteriormente, la enfermería moderna comienzó con las contribuciones de Nightingale. A través de los cambios en el comportamiento y los flujos de trabajo metódicos, incluidas las medidas de higiene y control de infecciones, Nightingale tuvo un impacto significativo en la reducción de la morbilidad y la mortalidad entre los pacientes. También contribuyó inmensamente a las estadísticas en la atención de la enfermería. En sus publicaciones "Notas sobre enfermería" y "Notas sobre el hospital", compartió su profundo conocimiento revisando el concepto vital de "Lo primero es no hacer daño" atribuido a Hipócrates: "El primer requisito en un hospital es que no haga daño a los enfermos".

La perspectiva de hoy en enfermería

El personal de enfermería de hoy en día es altamente capacitado y profesional que no ha perdido lo que ha caracterizado la profesión por tanto tiempo: estar dotado de alta compasión y competencia, haciendo el bien a los demás. De acuerdo con el Consejo Internacional de Enfermeras (CIE), la enfermería abarca un cuidado particular y colaborativo de individuos de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermo o sano y en todos los entornos. La enfermería incluye la promoción de la salud, prevención de enfermedad y el cuidado de enfermos, discapacitados y moribundos. Actividades importantes que se le suman a la enfermería son el desarrollo de un ambiente seguro, la investigación, la participación en la confor-

"Siempre contaremos contigo. ¡Tú siempre puedes contar con nosotros!"

mación de políticas de salud, gestión del sistema de salud del paciente y su educación. Desde la perspectiva del reconocimiento social, la evolución histórica de la profesión de enfermería ha contribuido tanto positiva como negativamente en la imagen que la sociedad tiene de la enfermería. Por lo tanto, la tarea de validar su papel depende frecuentemente de ellos. No menos importante, sin embargo, es la responsabilidad de las organizaciones sanitarias. Frecuentemente guiadas por un espíritu de misión, la enfermería está dispuesta a hacer sacrificios personales para proporcionar la atención adecuada. Sin embargo, la enfermería moderna basa su trabajo en conocimiento y evidencia. Desarrollan importantes actividades de investigación que son, de alguna manera, la fuerza impulsora para desarrollar y mejorar la atención que dedican a las personas enfermas.●

Referencias *ICN, 2002*

ENFERMERAS FAMOSAS:

Florence Nightingale (1820-1920), fundadora de la enfermería moderna, hizo cálculos sobre el índice de mortalidad incorporado en las instalaciones médicas.

Clara Barton (1821-1912) fundó la Cruz Roja Americana después de que ayudara a localizar hombres desaparecidos e informar a las familias de su estado en la gue-rra civil americana.

Dorothea Dix (1802-1887) luchó por el derecho de los enfermos mentales frente al Congreso de los Estados Unidos.

Mary Eliza Mahoney (1845-1926) es conocida como la primera enfermera afroamericana en los Estados Unidos

Mabel Keaton Staupers (1890-1989) dirigió la batalla que debía terminar con la discriminación racial entre las enfermeras.

Walt Whitman (1819-1892), el famoso escritor estadounidense, se convirtió en enfermero durante la Guerra Civil cuando su interés por convertir en protagonistas de sus escritos a los soldados heridos en la guerra se convirtió en una auténtica preocupación por los pacientes.

Una amistad internacional a través de diálisis

El invierno pasado, una enfermera de diálisis de Namibia visitó el centro NephroCare en Kladno. Conexiones inusuales guiaron esta visita exótica. Saima cuenta su historia y cómo fue ir a la escuela de medicina en la República Checa.

Fue una bienvenida distracción para el personal del centro de diálisis NephroCare Kladně cuando la enfermera Saima de Namibia les fue a visitar. Ella quería encontrarse con su amiga Fata ya que ambas habían estudiado enfermería juntas en la República Checa. Fata es originaria de Senegal y ahora trabaja como enfermera de diálisis peritoneal en Strahov. Las dos amigas estaban encantadas con el encuentro. Saima también estaba interesada en ver cómo los centros de diálisis están organizados en otros países. El personal en Kladno estaba feliz de mostrarle todo y tener un intercambio de experiencias. Juntos, revisaron los materiales y equipos, ya que Saima estaba interesada incluso en pequeños detalles del proceso de tratamiento.

La historia de Saima

Saima (45) nació en una familia de cuatro hermanos en Elim, un pequeño pueblo en Namibia. Su madre era directora de la escuela primaria local. Ella supo desde temprana edad que quería trabajar en el sector sanitario, influencia que le vino de su tía, que era enfermera. Poco después de comenzar la escuela secundaria, estalló una guerra en Namibia. Saima y una amiga suya tuvieron que huir a Angola con 16 años. Ella recuerda lo difícil que fue: “Fue horrible. Caminábamos y caminábamos, algunos días sin comida, con muy poca agua, pero no había otra opción para nosotros”. Se quedó en Angola dos años hasta que tuvo la oportunidad de ir a la escuela de medicina con una beca Checa. El tiempo en Angola cambió su vida.

Cuando llegó a la República Checa en 1989 sin ningún conocimiento de checo, hizo un curso inicial intensivo de seis meses para aprender el idioma. Luego, fue enviada a Turnov, donde aistió a la Escuela de Medicina General durante cuatro años. Durante este tiempo conoció a su amiga Fata. Como Saima quería quedarse en la República Checa después de la secundaria, fue a la universidad en Budweis, pero luego su padre se enfermó y tuvo que ir a casa para ayudar a su familia.

La vida en Namibia

En Namibia, Saima trabajó como enfermera y luego se especializó haciendo una licenciatura. A día de hoy trabaja como enfermera para Fresenius Medical Care en la capital de Windhoek. A ella le gusta trabajar como enfermera de diálisis, pero también ve los desafíos: “El trabajo conlleva una gran responsabilidad porque hay muchos pacientes en Namibia y falta de doctores. Por esta razón, las enfermeras tienen que tomar muchas decisiones y manejar muchas situaciones difíciles”. Saima está feliz de estar especializada en nefrología y poder compartir su experiencia y conocimiento con pacientes y compañeros más jóvenes. Ayudar a las personas es esencial para ella; ella lo disfruta y admite que las historias de los pacientes siempre atrapan su corazón.

Saima, tus compañeros en la República Checa están muy contentos de recibirte de nuevo. ¡Todos lo mejor para ti y gracias por tu compromiso!●

NAMIBIA EN UN VISTAZO:

- El país recibe su nombre del Desierto de Namib: uno de los desiertos más antiguos del mundo.
- Namibia es el segundo país menos poblado del mundo, con tan solo 3.2 personas por km2.
- Su capital y ciudad más grande es Windhoek.
- Namibia era una colonia alemana antes de que fuera capturada por Sudáfrica en la Primera Guerra Mundial. Se le concedió la independencia el 21 de marzo de 1990.
- El país tiene algunas de las dunas con mayor altura del mundo.

Diálisis: un tiempo para ti y para tus pasatiempos

Muchos pacientes tienden a llamar a su centro de diálisis su "segundo hogar", ya que una gran parte de sus vidas tiene lugar en la clínica. Muchos han llegado a aprovechar estos plazos regulares de tiempo para sus aficiones. ¿Cómo pasas ese tiempo? Hoy, Michal Stýblo te cuenta como realiza sus distintos pasatiempos en su tiempo de diálisis.

Michal Stýblo

Michal Stýblo es un paciente del centro de diálisis Chrudimi de NephroCare en la República Checa. Fue diagnosticado con diabetes a la edad de once años. Después de 40 años de vivir con enfermedad renal crónica, ingresó en diálisis peritoneal en 2013, pero al año comenzó hemodiálisis debido a diversas complicaciones. Durante ese primer tiempo, fue atendido en el turno de la tarde mientras seguía trabajando a tiempo parcial. Debido al cierre de la compañía en la que trabajaba, ahora recibe una pensión de invalidez.

Michal aprecia el apoyo de su familia. "Aunque ir a diálisis fue un shock para la familia al principio, todo funcionó después de una par de semanas, y ahora nos lo tomamos como un proceso más" recuerda. A Michal le gusta cocinar con su esposa. Dependiendo de los resultados nutricionales de su analítica, escogen los ingredientes saludables para cocinar juntos.

Ocio y pasatiempos

Michal actualmente asiste al turno de la mañana de diálisis para tener el resto del día libre. Esto le sienta bien, ya que puede dedicar completamente su tiempo libre a sus pasatiempos. Uno de estos pasatiempos lo descubres al instante cuando le visitas en su casa. Lo primero que ves en el salón de su casa es un enorme telescopio. Con eso, Michal no solo observa el cielo de noche, también hace fotos cuando la cámara está conectada. Él ve el cielo desde su balcón o desde un jardín cercano, y comparte habitualmente las fotografías en su sitio web, www.astroshark. wgz.cz. El astrónomo aficionado es miembro del Foro Astronómico, donde los miembros comparten fotos y temas de astronomía. Incluso está organizando una visita a un observatorio con un compañero que conoció en diálisis.

Otra parte de la casa de la familia Stýblo, está ocupada por tres grandes acuarios. Obviamente, Michal cuida muy bien de sus peces, así como de su perro Chucky.

Tiempo de diálisis

Cuando Michal está en sus sesiones de diálisis, felizmente usa el tiempo para trabajar un poco en su tercer gran pasatiempo. Él es un apasionado de la preparación de audiolibros para un portal online. El lema del portal Knihovna Do ucha es “leemos para aquellos que no ven” (www.do-ucha.cz). Los voluntarios leen libros para personas con discapacidad visual, y la tarea de Michal es la creación de efectos especiales de sonido para estos libros. Él incluso ha desarrollado técnicas bastante sofisticadas para sacar el mejor provecho de su tiempo conectado a la máquina. “No es simplemente subir un libro “, explica. “El sonido ambiental como el viento, el ruido del mar y la música le dan un entusiasmo dramático a las historias. Yo suelo llevar mi tableta conmigo a diálisis, y estoy conectado a través de la red Wi-Fi del centro a internet. Esto me permite escuchar el texto hablado a través de mis auriculares y agregarle efectos de sonido”. Añadirle todos los sonidos a un libro tarda entre 60 y 70 horas. Su proyecto más grande hasta ahora, y uno de los que más ha disfrutado fue la novela de Thomas H. Blok, Mayday. El audiolibro fue trabajado por un equipo de veinte personas y duró aproximadamente un año. Sus favoritos, sin embargo, son los libros de Julio Verne los cuales adora. Ha hecho el sonido para ocho libros, hasta ahora, y está trabajando en el noveno.

“Tengo la agradable sensación de que estoy haciendo algo bueno para las personas que no pueden leer por ellos mismos. A través de mi trabajo, ellos pueden escucharlo“ También invita a sus compañeros: “¡Todos pueden unirse como voluntarios! Intenta escuchar cualquiera de los libros. Si no sabes usar el ordenador, pide ayuda a tus hijos o nietos que seguramente estarán encantados de ayudarte a hacerlo. ¡Puede que luego quieras pasar más tiempo en diálisis!”

Gracias Michal por compartir tu experiencia e inspiración sobre cómo pasar el tiempo en diálisis. ¡Que te diviertas con más grabaciones de libros! ●

Esperando un doble trasplante

Matthew Luke es un hombre de 33 años, alegre y activo. Mirándolo interactuar con su perro Yrra alrededor de su cabaña cerca de Mělník, no sospecharías que está esperando para un trasplante de riñón y páncreas.

Matthew Luke adora a su esposa Marcela y su perro Yrra. Es técnico y le gusta pasar su tiempo libre en sus diversos pasatiempos. Ha estado fascinado con el modelaje de figuras desde su infancia, cuando su padre lo ayudó a construir modelos de aviones. Además, es miembro del círculo de la cinología, donde sus intereses radican principalmente en la policía y cinología militar. Por eso, a menudo entrena con su perro y se maneja asombrosamente con la espera de sus dos nuevos órganos.

Diabetes desde la infancia

Matthew fue diagnosticado con diabetes a la edad de cuatro años. En las primeras etapas de su tratamiento para la diabetes, usó jeringas. Hoy en día, tiene una bomba de insulina permanente que no le impide nadar en el mar y en las aguas termales. Hace tres años, sus médicos notaron valores renales elevados. Matthew descuidó el consejo de sus médicos, ya que no quería que sus riñones influenciarán en su vida.

Como consecuencia, su enfermedad cambió para peor. Padecía de mucha fatiga y dolores corporales, ni siquiera podía soportar su caminata habitual sin respirar pesadamente. Su esposa Marcela, molesta porque todavía estaba trabajando, tuvo que llamarle la atención, como a veces las esposas tienen que hacerlo, y lo llevó al hospital. Se sorprendieron al saber que Matthew debía ser inmediatamente dializado. El recuerda las palabras de su cardiólogo: “tenía agua alrededor de mis pulmones y de mi corazón. Él me dijo que, si no hubiera ido al hospital esa tarde, no habría vivido ni un día más.”

Fueron muchos los días de tratamiento y cirugía hasta que su estado mejoró. Comenzó diálisis en marzo de 2019 y volvió a trabajar en Junio. Si bien tuvo que aceptar algunas restricciones, sigue trabajando. Lo que puede lo hace orgulloso porque su trabajo significa mucho para él. La dureza y determinación de Matthew fascina a la gente a su alrededor. Su esposa Marcela y su familia lo apoyan constantemente. Su positivismo le ayuda a sobrellevar cualquier

bache en su camino. No está dispuesto a sentarse y esperar a que le pase algo, está decidido a superar su enfermedad actual. Con su actitud optimista, tampoco le afectan los tratamientos de diálisis: “Es como un resort con personal amable donde puedo comer, ver televisión y hablar con otros pacientes“.

Preparación para el período de espera

Mientras tanto, Matthew está esperando un riñón y trasplante de páncreas. Los doctores se lo recomendaron por su diabetes y comenzaron a prepararlo cuando él lo aceptó. El proceso previo al trasplante consistió en dos rondas de exámenes en profundidad, comenzando directamente en su primera visita al hospital y continuando un mes después con una estancia de diez días en el hospital. Ha aceptado la importancia de llegar al hospital en pocas horas en cualquier momento, a no resfriarse y a mantenerse sano.

Este procedimiento le tiene emocionado y un poco nervioso. Aun así, él ve su situación positivamente: “Tendré el doble trasplante de un tirón y luego seré una persona sana”. Tiene muchos planes para después del trasplante y es lo que le mantiene en pie. Matthew está decidido a caminar los 125 kilómetros desde Mělník hasta el Monte Sněžka, la montaña más alta de la República Checa. También está decidido a tener otro perro travieso y comenzar a crear una familia con Marcela.

Gracias por compartir tu historia con nosotros, Matthew. ¡Te deseamos mucha suerte con tus planes y mucho éxito con el trasplante!

Celebración de Halloween al estilo NephroCare España

El pasado Octubre la Familia NephroCare se vistió de negro y naranja para llevar a sus centros de diálisis la celebración de la "Noche de Brujas".

Halloween, por su nombre original, es una tradición Celta celebrada el último día del mes de octubre, víspera del Día de Todos los Santos (su versión cristiana). Tiene sus raíces en un antiguo festival que indicaba el fin del verano, y con esto, el fin de la temporada de cosechas. En la actualidad esta fiesta se ha convertido en un desfile de disfraces terroríficos y en salir por las calles del barrio a pedirle chuches a los vecinos coreando a gritos "Truco o Trato".

Un día de travesuras en NC España

Como en esta Familia no nos gusta pasar por alto ninguna celebración, en esta ocasión nuestro creativo personal se ha encargado de traer esta fiesta a nuestros centros. Un día lleno de disfraces, caras pintadas, centros decorados de negro y naranja (colores tradicionales de estas fiestas) y alguna que otra chuchería durante las sesiones de diálisis para romper un poco con la rutina.

Desde aquí queremos felicitar la iniciativa que han tenido nuestro personal en los centros, por ponerle tanto empeño y corazón al trabajo que realizan día tras día y por su aporte inagotable a esta Familia.

Seguimos mejorando... para ti: Nuevos espacios en nuestro Centro de Tenerife

Bajo nuestro compromiso de mejora continua para seguir ofreciendo a nuestros pacientes la mejor calidad posible, hemos trabajado en el rediseño y en la creación de nuevos espacios en el Centro de diálisis de Tenerife durante 2018 - 2019.

Dando pasos hacia la excelencia

Cada detalle de esta reforma ha sido pensado priorizando la seguridad, bienestar y confort del paciente. La creación de una sala adicional de tratamiento, la habilitación de una sala de emergencia, las múltiples mejoras introducidas en la sala de espera son claro ejemplo de ello.

Pero, además, con la ampliación del área de oficina y administración, la creación de una nueva área destinada al almacén del material y las mejoras realizadas en el office del personal, hemos conseguido mejorar y optimizar los flujos de trabajo del personal del centro.

El libro caminante

Tanto para los pacientes como para sus acompañantes, se ha creado “El libro caminante”, un espacio destinado al intercambio de libros entre pacientes y acompañantes. Esta biblioteca se ha creado con el fin de aportar otro tipo de entretenimiento para las sesiones de diálisis, donde todos los libros que hay disponibles han sido donados por pacientes y personal de la clínica.

Todos juntos somos NephroCare

Todo esto ha sido posible gracias al esfuerzo, colaboración, interés, paciencia, disposición y apoyo de todos, pacientes y personal.
¡Muchas gracias a todos!●

¡Celebramos nuestro compromiso! Semana del Paciente 2019

La Semana del Paciente: un evento donde le recordamos nuestros pacientes que ellos son el centro de todo.

El pasado mes de octubre estuvimos celebrando la Semana del Paciente en su cuarta edición, donde una vez más el personal de nuestros centros nos dejó boquiabiertos con su capacidad para dejar volar la imaginación y lograr sorprendernos con actividades y detalles para y por los pacientes.

Tu compromiso, nuestro compromiso

Gran parte de nuestro compromiso es proporcionarles a nuestros pacientes los mejores cuidados y ofrecerles las mejores opciones para su tratamiento de diálisis, para que puedan disfrutar de la vida de la mejor manera posible y hacer su día a día más ameno. Como parte de las actividades realizadas a lo largo del año para los pacientes, ha nacido lo que hoy en día ya se ha vuelto una tradición muy esperada por todos: la semana del paciente. Una semana donde todos los centros simultáneamente ponen en marcha su creatividad para hacer de esa semana una celebración diferente.

Al igual que en años anteriores, cada centro se encargó de preparar sus actividades y trabajar arduamente en el decorado de sus espacios, consiguiendo un ambiente ideal para la celebración, como en Palma del Rio, Sanlúcar y Ciudad Real. Photocalls, desayunos y meriendas, concursos y juegos estuvieron como siempre presentes.

¡A jugar!

Los concursos son una excelente forma de desconectar y entretenerse. Una de las actividades que nunca falla y de los favoritos de los pacientes es el Bingo. Nuestros centros de Villanueva, Badajoz, Cáceres y Aranda participaron de esta celebración con una partida de este juego durante los turnos de diálisis. Mérida improvisó una "diana portátil" para comprobar la puntería de nuestros pacientes.

Nuestro ya conocido "ABC de la Diálisis" tuvo protagonismo en los centros de Dialcentro y Huércal-Overa. Y mientras en Tarragona, Granollers y Mérida, recopilaron fotos antiguas de nuestros pacientes y personal para juagar al ¿Quién es Quién?, El Pilar, siguiendo las bases del antiguo concurso televisivo musical "Furor", tarareaban sintonías sin parar hasta adivinar de que canción se trataba.

Conectados a la música

La música estuvo muy presente en las salas de diálisis este año. Tandas de karaoke, concursos de canto, coros, conciertos de Piano y algún que otro baile se pudieron presenciar a lo largo de esta semana.

Tuvimos la visita de la asociación Rodautors y del cantautor Joan Blau, en Rosselló; Plasencia recibió la visita de una coral extremeña: Malaga Cónsul lleno de sevillanas el centro. Y mientras Moncloa convertía la clínica en el escenario de un espectacular musical, al ritmo de la eurovisiva "La Venda" de Miky, Diagonal animó la jornada musical.

La Fiesta del Sombrero

Así ha querido celebrar Tenerife su semana, con la fiesta del sombrero y look fashion, un auténtico desfile de color y elegancia que no dejo indiferente a nadie, al igual que Glorias y Cáceres, que con sus divertidas pelucas y atrezos nos dejaron un gran recuerdo con sus photocalls.

Desayunos y meriendas en nuestro día especial

¡Qué deliciosa manera de empezar una jornada! Como no podía faltar, tuvimos desayunos especiales para endulzar la mañana. En Santander, le pusieron sabor a la diálisis con ricos churros con chocolate de desayuno. En Osuna los familiares de nuestros pacientes realizaron dulces caseros que ellos mismos sirvieron con todo su cariño y en Coria decenas de tortillas de patatas protagonizaron el concurso de degustación del día.

Unimos nuestras manos por la Vida

Este ha sido el lema de la semana del paciente en San Luciano. Un árbol de la vida decoraba la sala de espera del centro para que nuestros pacientes y personal plasmaran con sus manos el objetivo común que tienen: luchar por la vida.

Junto a ti somos más

Queremos agradecerles a todos los que han hecho realidad una vez más nuestra ya internacionalmente reconocida Semana del Paciente 2019. Sin duda esto no hubiese sido posible sin la colaboración y entrega de todos los miembros de nuestra familia, La Familia NephroCare España.

Portugal: un pequeño país con grandes planes para tu salud

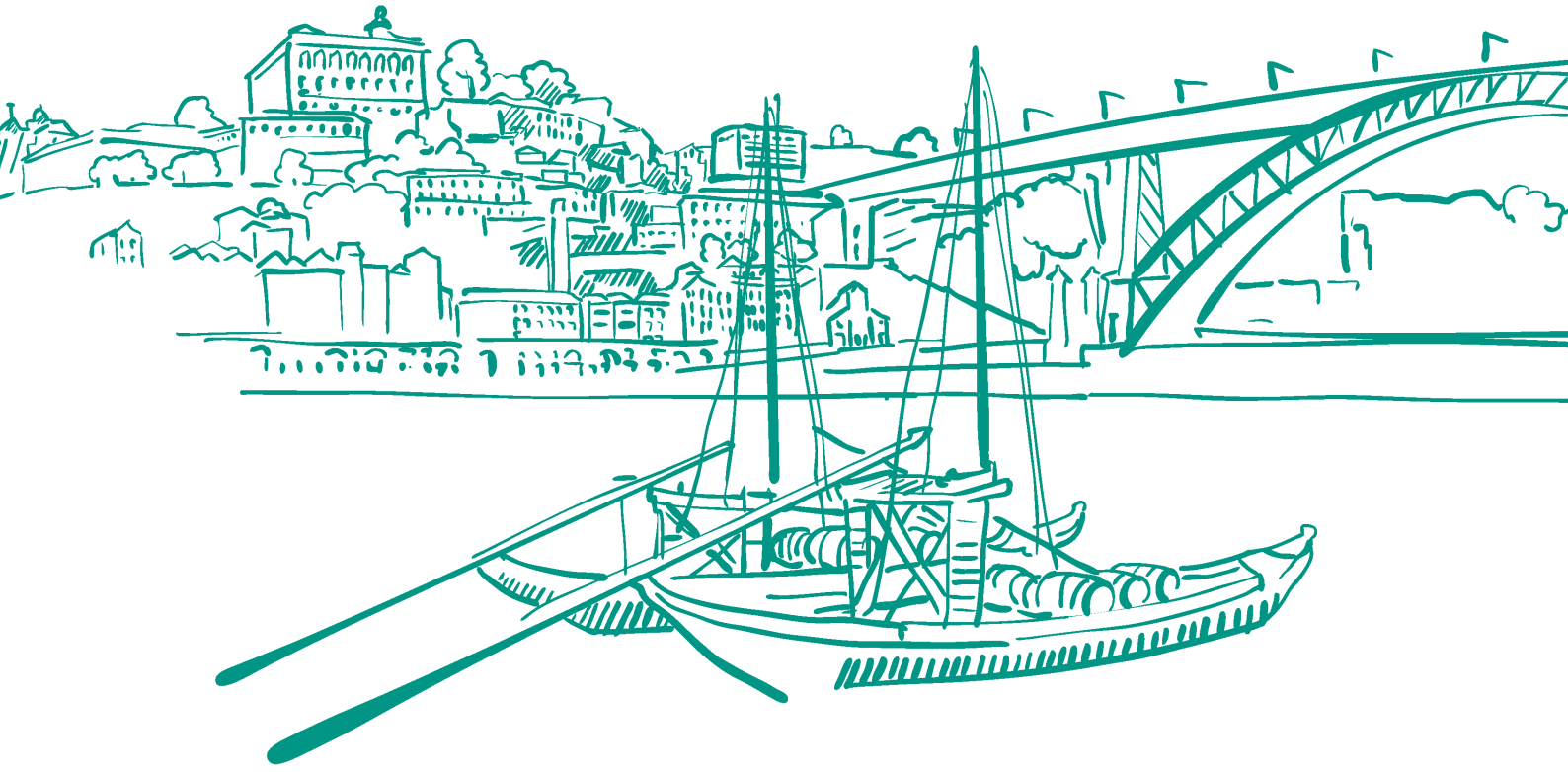
Portugal se ha convertido en un modelo a seguir para la promoción de deportes nacionales. Las medidas tomadas inspiraron a NephroCare Portugal a implementar un programa de ejercicio intradiálisis. ¡Qué gran proyecto en un pequeño país!

Portugal es un hermoso país con un enorme problema. Según los informes de la Unión Europea, la población portuguesa está entre la menos activa de Europa. Esta inactividad contribuye significativamente a la alta tasa de enfermedades crónicas en el país. La cuestión preocupaba a las organizaciones públicas y a la Dirección General de Salud en particular. En un intento de controlar este factor de riesgo crítico, instalaron un Programa Nacional para promover la Actividad Física como estrategia prioritaria.

Orientado a esta política de salud pública y estudios científicos que enfatizan la importancia del ejercicio físico para los pacientes de hemodiálisis, NephroCare Portugal siguió el ejemplo e implementó un programa de ejercicio intradiálisis. El programa es el primero de esta clase a nivel nacional, con más por seguir.

Hacer ejercicio regularmente promueve el bienestar

Se sabe que los pacientes en diálisis experimentan muchas dificultades para incrementar su nivel de actividad física. Entre estos obstáculos se encuentran los síntomas de depresión, falta de motivación y fatiga. La falta de tiempo debido a la larga duración de



los tratamientos de diálisis, es otro factor limitante. Todo esto hizo pensar al equipo de NephroCare Portugal. Si los equipos de atención médica pudieran ayudar a los pacientes a ejercitarse de una forma segura mientras se dializan, los pacientes podrían superar varios obstáculos a la vez.

"Este programa existe para TI. Los equipos están encantados de trabajar con compañeros como TÚ. Continúa ayudándonos a mejorar ¡TU calidad de vida!"

Hacer ejercicio con un compañero paciente sería un factor clave de motivación, y la fatiga disminuiría seguramente después de un tiempo conectado. Además de eso, los pacientes podrían mejorar su presión arterial y controlar la diabetes (o su prevención). Podrían contrarrestar la pérdida de masa muscular y ganar fuerza. Además, podrían mejorar su tolerancia al ejercicio y, lo más importante, su calidad de vida en general.

El programa se implementó rápidamente en julio de 2014 como proyecto piloto en una unidad de diálisis. Después de dos años, hacer ejercicio se consideró seguro, factible y efectivo para mejorar el estado de salud de los pacientes de hemodiálisis. Por eso, en septiembre de 2016, el programa se expandió a otras unidades de diálisis y ahora se realiza en 25 clínicas. Aproximadamente 500 pacientes hacen ejercicio regularmente durante su tratamiento. La rápida expansión solo fue posible gracias al compromiso del personal de diálisis y la confianza de los pacientes.

El programa refleja los valores y el espíritu de equipo de la red NephroCare. Los miembros del equipo trabajaron centrados en el paciente junto con su equipo interdisciplinario. Esta colaboración era necesaria para hacer realidad este programa. El espíritu se refleja en la mentalidad proactiva, desafiando el status quo. El equipo tomó la iniciativa, todos querían impactar con su trabajo en la felicidad de los pacientes y en su bienestar. La fiabilidad se muestra en su confianza en el equipo y en el mantenimiento de su promesa. La seguridad y la salud de los pacientes son los principales objetivos de NephroCare en todo el mundo.

El mensaje de NephroCare Portugal es el siguiente: "Este programa existe para TI. Los equipos se complacen en trabajar con compañeros como TU. Continúa ayudándonos a mejorar ¡TU calidad de vida!"

Gracias, NephroCare Portugal. Gracias a todas la personas involucradas, por liderar el camino hacia programas de ejercicio intradiálisis ●

Cuerpo y mente son uno: ¿Cómo gestionas tus emociones?

La salud mental es tan importante como la salud física. Un estado emocional estable es más crítico cuando la salud física está deteriorada. Es bueno conocer los signos de angustia emocional y saber cuándo buscar apoyo. ¿Cómo lo llevas?

Durante 25 años, R. A. ha sido paciente en el programa de diálisis del centro Nefromed en Piatra Neamț, Rumania. Queremos empezar este artículo con su historia.

"Hace cinco años, me caí y me fracturé la pelvis. Estaba aterrorizada de estar paralizada. Mis miedos se intensificaron hasta tal punto que más tarde me diagnosticaron con ataques de pánico causados por estrés postraumático. Experimenté una variedad de síntomas como ansiedad, miedo a la oscuridad, miedo a la soledad, insomnio, palpitaciones e hipertensión. También evitaba estar cerca de otras personas. Sin ninguna causa aparente, tuve casos repentinos de abundante sudoración. Había perdido el apetito. El miedo a volverme loca era cada vez mayor, un miedo que sentí que no podía compartir con nadie. El estado de pánico era casi permanente, lo que hacía difícil concentrarme. Mi mente me daba vueltas constantemente. Después de que la fractura se curó, visité diferentes médicos. Fui a ver un cardiólogo, neurólogo y endocrino. Tenía tantas ganas de salir de este estado, que incluso hablé con un sacerdote. El psicólogo de la clínica me recomendó ver a un psiquiatra, pero eso me parecía demasiado extraño. Un par de días después, sin embargo, caminando por la calle, ví un letrero de una consulta de psiquiatría. Tenía el mismo nombre que yo y lo vi como una señal así que inmediatamente decidí ir a ver al psiquiatra. ¿Qué puedo decir? Resultó ser la solución a mi problema. Poco tiempo después de comenzar el tratamiento aconsejado por el psiquiatra, comencé a dormir y comer de nuevo; empecé a sentirme mejor y a ver la vida con nuevos ojos. Recomiendo a cual-

quiera que esté pasando por situaciones similares que no dude en hablar con un psiquiatra.

Puede ser difícil abrirse al principio, pero yo sugiero firmemente esto, porque ahora entiendo la importancia del tratamiento psiquiátrico. Por otra parte, el tratamiento psiquiátrico puede consistir en cosas pequeñas que, como en mi caso, puede hacer cambios significativos “.

La salud mental puede afectar la salud física

La salud mental es tan importante como la salud de cualquier órgano vital en nuestro cuerpo. Los pacientes que están en diálisis pueden experimentar diferentes niveles de lucha emocional. Sus pensamientos a menudo pueden girar en torno a los efectos secundarios y a las consecuencias de la enfermedad renal crónica. También pueden estar expuestos a una amplia gama de síntomas psicológicos de estrés que afectan su estado mental e, implícitamente, su calidad de vida general. Con estos síntomas, siendo el más frecuente el miedo, los sufrimientos emocionales descritos anteriormente pueden volverse más intensos y complicados. También es lo que pasa cuando las frustraciones menores se magnifican a grandes dimensiones. Tal desarrollo puede generar problemas de grados crecientes con respecto a las funciones psicológicas, lo que puede incluso afectar al paciente en el cumplimiento del tratamiento.

Disfruta de los pequeños placeres de la vida

La vida se trata de disfrutar de las pequeñas cosas a nuestro alrededor. Escuchando música, viendo pájaros recogiendo semillas frente a la ventana, dedicándonos tiempo con un pasatiempo que nos apasione o escuchando la risa de los niños: hay muchas cosas que pueden hacernos sonreír, brindar-

nos algo de alegría o proporcionarnos un estado de serenidad. Ser consciente de momentos como estos es mucho más importante cuando se está enfermo. Tómate el tiempo para ver y escuchar lo que puede templar tu corazón. Los momentos agradables son un bálsamo para nuestra alma.

Cómo discernir los síntomas mentales

Tómate en serio los miedos y los síntomas recurrentes y no dudes en buscar apoyo. Consultar con un psiquiatra es como ver cualquier otro doctor. El psiquiatra evalúa los síntomas y el estado mental del individuo y él es el único capaz de prescribir el tratamiento médico para mejorar los síntomas psicológicos. Un prolongado estado de depresión o ansiedad puede tenr secuelas y puede resultar en el mal funcionamiento o la disfunción de algunos órganos, como hemos visto en la historia de R. A. Lo más importante de todo: ¡mantente optimista! Personas a tu alrededor seguramente están dispuestas a ayudarte. Habla con tus compañeros, tus enfermeras o tus familiares y amigos. No estás solo con tus emociones.●

Referencias

Petronela Moroșanu, clinical psychologist and psychotherapist, Nefromed Dialysis Centre, Piatra Neamț, Romania
Carmen Pop, Patient Care Manager, Fresenius Nephrocare Romania Mitrofan, Iolanda – Psihoterapie: Repere teoretice, metodologice si aplicative, Bucharest, SPER Publishing House, 2008

Es recomendable escuchar a tu nefrólogo o psicólogo y visitar a un psiquiatra si tu o una persona cercana a ti sufre de uno o más de los síntomas que te contamos a continuación:

- Pemsamientos negativos, estresantes o incluso catastróficos,
- inactividad o hiperactividad,
- insomnio,
- irritabilidad constante,
- una profunda tristeza que dura un par de días,
- paranoia y sospecha constante,
- hostilidad o tolerancia mínima a la frustración con estados de ira y agresividad,
- la presencia de voces o imágenes que otras personas no perciben,
- un deseo de lastimarte a ti mismo o a otros,
- mala memoria o pobre concentración.

La espiritualidad como salvavidas en tiempos de enfermedad

La fe y la espiritualidad también pueden ser grandes fuentes de fortaleza para guiarnos a través de tiempos difíciles. En el centro de diálisis de NephroCare Nedial en Nápoles, por ejemplo, el padre Benito causó una fuerte impresión en los pacientes y el personal clínico.

Como paciente de hemodiálisis y sacerdote, se acercó a la gente en el centro de diálisis a pesar de su propio malestar. Uno de sus compañeros, que está orgulloso de tenerlo como amigo, recuerda su asombroso compromiso:

"Durante las vacaciones de Navidad, el padre Benito celebró la eucaristía en cada sesión de diálisis. Lo más conmovedor, en mi opinión, fue hacer la celebración después de su propia sesión de hemodiálisis. La energía era casi tangible. Celebrando la Eucaristía allí con nosotros, el padre Benito llegó a nuestras almas con algunos conceptos simples y efectivos. Su fe y convicción en perseguir su ministerio nos acercó mucho más a Cristo. El honor de ser testigo de su fuerza mental me llenó profundamente. Las lágrimas y la emoción brotaron, haciéndome sentir como un niño pequeño en ese momento de tanta humildad.

Esta experiencia se convirtió en una lección de vida para mi crecimiento personal que no olvidaré nunca. Voy a recordarlo en tiempos de desánimo. Quiero compartir este recuerdo especial contigo, ya que ha tenido un impacto sincero en la mayoría de los ahí presentes en el centro de Nedial.

¡A mimarse!
El deporte mejora tu bienestar

¿Te gusta hacer deporte? Hacer ejercicio regularmente implica entusiasmo por la vida, mantiene a las personas en forma y promueve una mejor salud. Esto también se aplica a pacientes que sufren de enfermedades crónicas. Aún así, no todos los deportes son igualmente adecuados para todos los pacientes ¿Cómo puede el deporte mejorar tu bienestar?

Durante años se ha sabido que el ejercicio para pacientes con enfermedades crónicas puede mejorar la eficiencia física. Esto da como resultado una mejora de la condición general y equilibrio emocional, aumentando así la calidad de vida. A largo plazo el entrenamiento de resistencia estimula el metabolismo de las grasas y mejora la utilización de azúcar en el músculo.La ventaja para el paciente es una reducción de masa grasa. Además, reduce la tensión arterial, la resistencia aumenta, aporta más fuerza, coordinación y flexibilidad. El ejercicio aumenta tu círculo social, te encuentras con amigos y puedes disfrutar de la vida y las actividades de forma conjunta. El contacto social puede ayudar a todos, pacientes y familiares, para hacer frente a las cargas asociadas con las enfermedades crónicas.

Haz lo que te guste

Por lo general, hay muchos deportes que los pacientes de diálisis pueden realizar, por supuesto, siguiendo los consejos del médico. Ejercicios moderados son mejores para ti. Lo más adecuado es un deporte de resistencia como caminar, ciclismo, natación, senderismo, esquiar, gimnasia o hasta gimnasia acuática. Incluso caminar distancias cortas en lugar de usar el coche, o bajándote una parada antes cuando coges el autobús, o hasta hacer la compra te ayuda a entrenar tu cuerpo.

Uno de los consejos más esenciales que te podemos dar: ¡Haz lo que te apetezca! Hay un amplio abanico de oportunidades esperándote. Te dejamos un par de sugerencias:

Haz una **caminata** diaria durante al menos 20 minutos. La longitud y la pendiente del camino deben adaptarse a tu capacidad de ejercicio. Toma conciencia de tu cuerpo, respira el aire fresco y curiosea lo que pasa a tu alrededor. ¡Hay tanto que ver! El **senderismo** es como caminar, solo que te lleva más lejos de casa. También, es una actividad de ocio ideal para conocer gente. La **caminata nórdica** es un entrenamiento de resistencia perfecto además de quemador de grasa, ya que hace que tu sistema cardiovascular acelere tu metabolismo. Además de eso, es suave para las articulaciones.

Hablando de aliviar las articulaciones, el **ciclismo** es el deporte que cumple todos los criterios mencionados arriba. Esto lo hace recomendable para las personas mayores y con sobrepeso. Su bicicleta puede necesitar un chequeo de vez en cuando al igual que quien la monta.

La **natación** es un deporte excelente para la circulación sanguínea de tus piernas y fortalece los vasos sanguíneos y los músculos respiratorios. La gimnasia puede ayudarte a fortalecer y estirar tus músculos mientras te vuelves más flexible. Tú puedes aumentar la intensidad de los ejercicios en grados, lo que lo hace muy recomendable para todos los que no han estado activos durante un tiempo.

Disfruta tu ejercicio, quizás en compañía de otros, diviértete al aire libre y: ¡sigue moviéndote!

- **ANTES DE COMENZAR A EJERCITARTE, POR FAVOR CONSIDERA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:**
- Consulta a tu médico antes de comprometerte a un ejercicio físico de forma regular.
- Proteje tu acceso vascular mientras haces ejercicio, por ejemplo con un vendaje especial
- Comienza de forma lenta pero segura, especialmente después de tiempos de poca actividad física.
- Entrenamientos como yoga y la terapia de respiración, son buenos para muchos pacientes y ayuda a diluir tensiones.

Otoño crujiente

Desde que la brisa fría del invierno se asoma, nos gusta mantenernos calentitos dentro de casa. ¿Acaso hay una mejor oportunidad para aprovechar un crujiente de otoño? La fruta de temporada nos recuerda el tiempo de cosecha, estimula las papilas gustativas y es bajo en potasio y fósforo.

4 Raciones

Ingredientes

140 g de harina
75 g de azúcar morena
1 paquete de azúcar de vainilla
70 g de mantequilla
2 peras
2 manzanas
canela

Pon en un bol harina, azúcar morena y mantequilla y prepara la mezcla con tus manos. Pela las peras y las manzanas y córtalas en pequeños pedazos. Coloca la fruta en el fondo del plato y recúbrelo con la masa. Espolvorea todo con azúcar de vainilla y canela. Hornea a 200ºC durante 30 minutos hasta que la masa esté dorada.

Valores nutricionales por ración:	
Energía	411 kcal
Grasa	15 g
Sodio	3.8 mg
Carbohidratos	64 g
Proteína	4 g
Fósforo	45 mg
Potasio	236 mg
Líquido	118 mg

Consejo: impresiona a tu familia y permíteles redescubrir un postre gourmet con todo el sabor de la fruta de temporada. Esta receta es compatible con tus necesidades nutricionales ya que es baja en potasio, fósforo y sal.

Pechuga de pato con albondigas de pan

El invierno es la estación donde más nos lucimos a la hora de poner la mesa. La carne de pato es una opción deliciosa para preparar durante el invierno, es jugosa y tiene menos grasa que la del pavo o la de ganso. Disfruta de una deliciosa pechuga de pavo en un día frio de invierno.

4 Raciones

Ingredientes

Pechuga de pato:

500 g de pechuga de pato
1 cucharada de aceite de oliva
Pimienta

Albóndigas de pan:

250 g de bollitos de pan
100 g de manzana, peladas y ralladas
25 g de cebolla, finamente cortadas
1 cucharadita de mantequilla
125 ml de agua
125 ml de nata (30% de grasa)
2 huevos
5 g de azúcar
½ cucharadita levadura
50 ml de leche
Pimienta y nuez moscada
50 g de nueces picadas

Valores nutricionales por ración:	
Energía	607 kcal
Grasas	37 g
Sodio	443 mg
Carbohidratos	35 g
Proteina	34 g
Fósforo	488 mg
Potasio	590 mg
Líquido	216 mg

Coloca las pechugas de pato con la carne hacia abajo y corta la capa de grasa con un cuchillo para evitar que se encoja cuando se fría. Precalentar el horno a 180°C Usando muy poco aceite, freír en el lado de la piel y luego en el lado de la carne. Sazonar con pimienta y freír de nuevo brevemente. Luego asar en el horno a 180°C durante aprox. 3-4 minutos. Una vez cocinado, apague el horno y con la puerta del horno abierta permite que la carne descanse, así perderá menos líquido cuando se corte y también estará más jugoso.

Mezcla los panecillos cortados en dados y la manzana rallada. Derrite la mantequilla en una sartén y pon a sudar las cebollas picadas en ella. Mezcla 125 ml. de agua fría y la nata con las cebollas. Vierte el líquido tibio resultante sobre los panecillos cortados en dados.

Precalienta el horno a 180°C. Separa los huevos. Combina las yemas con el azúcar, la levadura y 50 g de leche y agregar a la mezcla de panecillos.
Bate las claras de huevo hasta que quede una espuma y agrégala cuidadosamente a la mezcla. Dale la forma de empanadillas con un tamaño apropiado, colócalo en un plato de hornear y hornea a 180°C durante 20-25 minutos.

Consejo: la pechuga de pavo queda bien acompañada con crema de calabaza o de repollo.

Descanse y disfrute de España
En NephroCare nos encargamos del resto

Le invitamos a planear sus vacaciones con la tranquilidad de seguir recibiendo su tratamiento de hemodiálisis en los centros mejor equipados y de la mano de un equipo de profesionales que velan cada día por su salud.

Diálisis Vacacional: qué ofrecemos

+

- Una red de 51 centros en Península , Baleares y Canarias
- Gestión sencilla y segura de su diálisis vacacional en varios idiomas
- Tratamiento estandarizado con toda la seguridad que le ofrece el líder en hemodiálisis
- Sistemas Terapéuticos 5008 CorDiax para Hemodiafiltración de Alto Volumen
- Nefrólogo y Personal de Enfermería, altamente especializados

Sus mejores vacaciones en diálisis

www.dialisisenvacaciones.es FreseniusMedicalCare.Spain @FMC_ES

Su contacto para diálisis vacacional

+34 917 540 635
internationalpatient@fmc-ag.com

FRESENIUS
MEDICAL CARE

Oficina principal: Fresenius Medical Care Deutschland GmbH · 61346 Bad Homburg v. d. H. · Alemania
Teléfono: +49 (0) 6172-609-0 · Fax: +49 (0) 6172-609-2191

España: Fresenius Medical Care España S. A. · Ronda de Poniente 8, P. Baja · 28760 Tres Cantos. Madrid
Teléfono: +34 (91) 3276650 · Fax: +34 (91) 3276651
www.FreseniusMedicalCare.com · www.NephroCare.es