

NephroCare

para mí

Recetas:

Un menú para
otoño de tres
platos

Historia de un paciente:

**«Por fin, me
siento mejor»**

Imagen de uno mismo:

**Estar bien con
uno mismo**

El gran intercambio de IT:

**Una historia de
sostenibilidad
e inclusión**

**La costa mediterránea
española:**

**Cultura, delicias
culinarias y
excelente
atención**

¡Bienvenido!

Estimado lector:

¿Listo para el invierno? Después de un verano largo y caluroso, que llegue el invierno parece casi imposible. De forma casi desafiante, hacemos un viaje a España en este número: a Mallorca y a la costa mediterránea española. Playas interminables, calas mágicas y una gastronomía magnífica los convierten en los destinos vacacionales perfectos.

Esta vez, las historias de nuestros pacientes son especialmente conmovedoras e inspiradoras, ya que conoceremos a una joven de Polonia que se enteró de su enfermedad renal mientras estaba embarazada, y a un joven de Eslovenia que inventó una solución realmente inteligente para proteger su fístula.

Otra historia especial es sobre nuestro departamento de IT que tuvo la enorme tarea de sustituir casi mil ordenadores, servidores y equipos relacionados antiguos. Lo hicieron de una manera que respeta tanto la sostenibilidad como la inclusión.

En nuestra sección de salud, nos fijamos en dos temas muy importantes. Uno de ellos es el tema realmente fundamental de la imagen de uno mismo y la imagen corporal. Analizamos los cambios por los que atraviesa nuestro cuerpo como consecuencia de una enfermedad renal y cómo abordarlos de manera positiva. El otro tema es, por supuesto, la vacunación. No solo por la COVID-19, sino también por la temporada de gripe y la última amenaza para la salud, la viruela del mono.

No hay NephroCare para mí sin inspiraciones alimentarias: en este número, sugerimos una comida de tres platos inspirada en la temporada de cosecha, creada por una nutricionista de nuestra clínica de Madrid, Katherine Sagastegui Vargas.

Además de más ganadores del premio Value Award y una versión sumamente complicada de sudoku que le mantendrá ocupado en una tarde de invierno.

Le deseamos un maravilloso fin de año lleno de vibraciones positivas, agradables noches de invierno y unas vacaciones tranquilas.

PD: nos gustaría mencionar que todos los que contribuyeron con los artículos se hicieron una prueba o usaron una mascarilla. Manténgase sano.

El equipo editorial de NephroCare para mí

Personas

- 4 Historia de un paciente: Agnieszka de Polonia
- 7 Historia de un paciente: Gal Hostnik de Eslovenia

Cuerpo

- 11 Imagen de uno mismo e imagen corporal: Estar bien con uno mismo
- 20 COVID-19, viruela del mono y gripe: Hora de vacunarse

Historias

- 16 El gran intercambio de IT: Una historia de sostenibilidad e inclusión
- 24 Atención con pasión: Nuestros ganadores del premio Value Award

Mundo

- 28 La costa mediterránea española: Cultura, delicias culinarias y excelente atención

Alimentación

- 34 Puré de cebolla, puerro, zanahoria y calabacín y migas de pan
- 36 Salmón al vapor con verduras en juliana
- 38 Estofado de pollo con verduras y patatas
- 40 Tartaletas de manzana

Mente

- 42 Entrene su cerebro

Recetas:
Un menú para
otoño de tres
platos



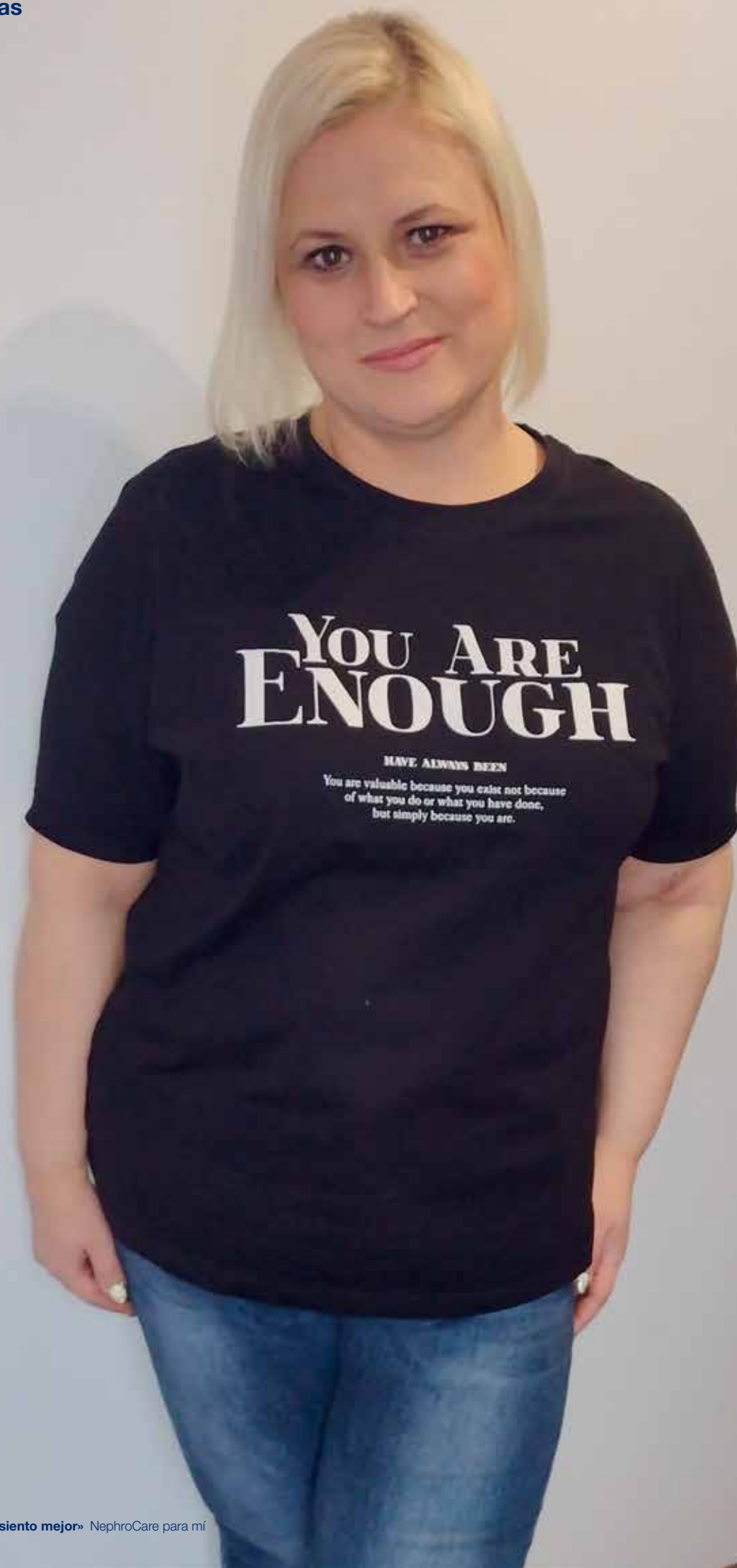
11 Imagen de uno mismo e imagen corporal: Estar bien con uno mismo



20 COVID-19, viruela del mono y gripe: Hora de vacunarse



40 Tartaletas de manzana



Adaptarse a la diálisis:

«Por fin, me siento mejor»

Claramente, una de las mayores dificultades de la diálisis es adaptarse a ella. Después de todo, es un gran cambio en la vida y puede ser una gran lucha. Lea cómo Agnieszka Jeznach de Polonia superó esta fase y qué la ayudó a sentirse mejor al final.

Sí, fue difícil al principio. Cuando Agnieszka Jeznach descubrió que tenía una enfermedad renal hace 11 años, fue una gran sorpresa para ella. Y estaba embarazada, lo que hizo que se preocupara el doble (el embarazo fue bien, como descubrirá en un momento). Durante casi 10 años, los médicos lograron que sus riñones siguieran funcionando con medicamentos y estuvo con atención especializada constante.

Aun así, llegó el día en que le dijeron que necesitaría diálisis. Hace dos años, en medio de la pandemia de la COVID-19, le prepararon una fistula y comenzó la hemodiálisis en el centro de diálisis Fresenius de Sochaczew.

Comienzos difíciles

La clínica hizo todo lo posible para preparar a Agnieszka, pero, por supuesto, supuso un gran cambio en su vida. Recuerda que trató de mantener una actitud optimista, pero hubo muchas cosas a las que tuvo que acostumbrarse. El mayor cambio fue la restricción de líquidos. Pasó de los 3 litros

que le habían recomendado beber durante su tratamiento antes de la diálisis, a menos de litro y medio al día. Vaya cambio...

Agnieszka admite que le sorprendió lo dolorosa que fue la introducción de la vía y cuánto tiempo dura el tratamiento de diálisis. A menudo, se sentía débil y le dolía la cabeza después de la diálisis y, por lo general, se dormía inmediatamente cuando regresaba a casa. En estos comienzos difíciles, estaba triste porque la mejora de su bienestar no se produjo tan rápido como esperaba.

El cambio

Agnieszka tuvo que ser paciente. Simplemente, le costó tiempo adaptarse a la diálisis. Pero después de un tiempo, notó un cambio. Con un suspiro de alivio, admite: «De repente, después de un año, sentí claramente que me recuperé y ahora puedo ver un gran cambio. Tengo más energía y ganas de vivir».

Agnieszka dice que básicamente pasó por toda la enfermedad con su hijo. Incluso dice

que se esfuerza al máximo por él. El incansable apoyo de su familia también es muy importante para ella. Su marido y su hermana siempre están a su lado, por lo que puede contar con su ayuda y comprensión.

De vuelta a la vida

Mantener una mentalidad positiva es muy importante para ella. «La diálisis es difícil», admite, «y sí, hay momentos de crisis nerviosas». Pero siempre le da la vuelta a este pensamiento: si no fuera por el tratamiento, no estaría viva, y es importante ser optimista sobre la vida.

Agnieszka sabe que es fundamental pasar tiempo con la familia. La diálisis requiere tiempo y es importante para ella tener tiempo para estar activa y sociabilizar los fines de semana, a veces, incluso haciendo pequeños viajes. Comenzó con la diálisis en la pandemia y aún no ha tenido la oportunidad de hacer viajes más largos y aprovechar la diálisis en vacaciones. Aunque el año pasado ella y su familia pasaron un fin de semana en la playa y en la montaña.

Seguir aprendiendo

Agnieszka dice que aprecia los consejos de otros pacientes con los que pasa tiempo en diálisis. Escucha atentamente cuando le dicen cómo lidiar con el fósforo o qué debe tener en cuenta en su dieta. Otra gran fuente de información son los folletos y materiales que recibe en el centro de diálisis y, por supuesto, los médicos. Agnieszka dejó de buscar información en Internet, ya que a menudo le resulta contradictoria o confusa. Prefiere materiales probados y comprobados por el personal médico.



Agnieszka sabe lo que la ayuda a mantener una mentalidad positiva: pasar tiempo con los amigos y familiares, y pasar tiempo en la montaña.

Y ahí está su viejo reto: la sed. Sigue trabajando en ello. Como comer cosas menos picantes y saladas para reducir la necesidad de beber. Trata de beber a pequeños sorbos y ejercita su fuerza de voluntad todo el tiempo. Utiliza la información y las tablas nutricionales que le dieron en el puesto de diálisis.

Agnieszka es un gran ejemplo de cómo un planteamiento optimista, seguir constantemente las recomendaciones y disfrutar del apoyo de amigos y familiares son claves para convivir con la diálisis. En la actualidad, Agnieszka está cada vez mejor con la diálisis: sus resultados y su bienestar lo muestran claramente, y su familia está feliz por ella. Así somos nosotros.

De paciente a innovador:

La historia de Gal Hostnik

Cada vez que escuchamos las historias de nuestros pacientes, nos sentimos inspirados por sus incansables esfuerzos por llevar una buena vida a pesar de todas las dificultades a las que se enfrentan. Y a veces, un paciente simplemente nos sorprende. Gal Hostnik es uno de ellos. Obtenga más información sobre él, en sus propias palabras.

Es difícil cuando te enfrentas a una enfermedad renal cuando todavía eres un niño. Nuestro paciente esloveno, Gal Hostnik, tuvo que afrontarlo cuando solo tenía catorce años. Lo singular de su historia es cómo reaccionó ante esta dura dificultad.

Gal estudió economía en Ljubljana y, luego, usó su experiencia y conocimiento para convertirse en empresario e inventor. En la actualidad, dirige su propia empresa «Cydney» con una audaz misión: «crear una nueva forma de tratar la enfermedad renal». Pero deje que se lo cuente todo él mismo:

Cuando somos jóvenes, tenemos muchos planes para nuestra vida. Pero, a veces, la vida sigue su propio camino y nos vemos obligados a adaptarnos a nuevas circunstancias. Es difícil al principio, y una lucha. Solo cuando aprendemos a aceptar y a adaptarnos, la inspiración puede llegar, nuevas ideas y poderes creativos pueden surgir de nuevo, e, incluso, un nuevo significado para nuestras vidas.



Presentando con orgullo su invento: nuestro paciente Gal Hostnik.



Para Gal, el tiempo que pasó en diálisis se convirtió en tiempo para estudiar.

Eso es lo que me pasó. A una edad temprana, me golpeó una enfermedad que me obligó a abandonar las metas que me había fijado para mi vida y comenzar una nueva vida, una que no podría haber imaginado.

Creecer

Nunca olvidaré mi primer encuentro con la enfermedad. Era sábado por la mañana y estaba listo para ir al campamento de exploradores de verano. Pero, en cambio, mis padres tuvieron que llevarme al hospital. Los médicos me dijeron que tenía lupus, una enfermedad autoinmunitaria crónica. Tenía 14 años y la noticia puso mi mundo del revés.

Los inmunodepresores hicieron que mi cara cambiara de forma. Estoy seguro de que se pueden imaginar el efecto en la imagen que tenía de mí mismo a esa edad tan delicada. Después de tres semanas en el hospital, volví a estar libre, pero, solo seis meses después, recaí. Debido a una insuficiencia renal, tuve que someterme a diálisis. Fue

entonces cuando me topé por primera vez con la hemodiálisis.

Milagrosamente, mi riñón se recuperó y pude pasar los siguientes tres años y medio como un adolescente normal mientras iba al instituto. Ahora, sé lo afortunado que fui en ese momento, porque a los 18 años volví a la diálisis de nuevo.

Tratar de vivir

En ese momento, pensé que esto era lo peor que me podía pasar, así que decidí hacerme un trasplante. Estaba tan feliz cuando me llamaron que corrí al hospital pensando que, por fin, estaría sano.

Desafortunadamente, no fue el caso, porque mi cuerpo rechazó el nuevo riñón. Sentía que siempre estaba en el hospital, cada vez que bajaban los leucocitos y cuando tenía neumonía. Al final, el riñón dejó de funcionar. En ese momento, estaba tan mal que quería volver a la diálisis.

Enfrentar la realidad

Podrán imaginar lo que siguió. Un sentimiento de desesperanza, de tristeza e ira. Pero tuve que enfrentar la realidad de la situación y, con el apoyo de mi familia y amigos, con el tiempo, comencé a aceptar mi enfermedad.

Es cierto que, en realidad, no tuve mucha suerte durante esos años. Pero también fue un momento esclarecedor. Aprendí a entender

Una cuestión de perspectiva

Sí, la diálisis viene acompañada de limitaciones. Vigilar los líquidos, fosfatos y potasio, desplazamientos, cuidar fístulas, repercute en nuestra libertad y espontaneidad. Pero, con un uso bien planificado del tiempo libre y una actitud positiva, incluso estas dificultades se reducen.

Traté de encontrar perspectivas y posibilidades dentro de mi vida con la diálisis.

Mi vida con diálisis está llena de dificultades, pero estoy agradecido de poder utilizar mis conocimientos y el proyecto Fistula Protect para mejorar la calidad de vida de los pacientes de diálisis. Aunque todavía hay muchas dificultades por delante, creo en este sabio refrán:

«Cuando la vida te da limones, haz limonada»

(Elbert Hubbard).

que la diálisis me está devolviendo mi calidad de vida. Y decidí añadir una hora adicional a mi horario antes y después de la diálisis.

Me impidió tener prisa e hizo que mi vida fuera menos estresante. Empecé a ver las cosas de otra manera, me di cuenta de que no perdemos el tiempo en diálisis. Las cinco horas que pasamos allí nos dan muchas más horas de vida.

Las limitaciones de tiempo que conlleva la diálisis a la vida me dificultaron encontrar un trabajo. Mi reacción a esto: dedicar más tiempo a mis estudios de economía.

Es posible ver el lado bueno de la diálisis y darse cuenta de sus beneficios. Te detiene por un momento, te puede poner en un estado de calma, lo que ofrece una oportunidad para reflexionar, aprender y leer. Y para crear. Fue entonces cuando tuve la idea de desarrollar un protector para mi fístula.



Ideal para el trabajo físico y el ejercicio: Fistula Protect de Gal.

Del accidente a la invención

Pongo mucho énfasis en hacer las cosas que me encantan durante mi preciado tiempo libre. Como jugar al *paintball*. Sí, es algo poco habitual para alguien que convive con la diálisis, pero no quería dejar de jugar.

Se intuye lo que iba a pasar. Durante una de esas partidas, dos bolas de pintura fueron a parar a mi fístula arteriovenosa.

Afortunadamente, no hubo hemorragia, pero me di cuenta de que un estilo de vida activo puede desencadenar rápidamente en una lesión más grave. Sentí la necesidad de proteger mi fístula.

El protector

En ese momento, tuve la idea. Hablé con mis amigos al respecto y nos pusimos a trabajar. Con la ayuda de la tecnología 3D, hicimos un protector que se ajustaba perfectamente a mi aneurisma. El protector es suave y agradable de usar pero duro en la zona de mis aneurismas, donde la protección es más importante.

Empecé a usar el protector y pronto hubo otros pacientes que necesitaban esa protección. Optimizamos el protector para que pudiera personalizarse para cada paciente. Le dimos un nombre sencillo, Fistula Protect, e, incluso, ha recibido la certificación de producto sanitario.

Libertar para estar activo

Ya sea durante la práctica de deportes o cuando esté trabajando en algo que pueda poner en peligro la seguridad de su fístula, el protector puede ayudarle a evitar daños. No es solo una protección física, tiene un efecto positivo en mi forma de pensar, me siento mucho más seguro y con menos miedo de hacerme daño.



Si desea saber más sobre **Fistula Protect**, puede encontrar información fácilmente en Internet.



Imagen de uno mismo e imagen corporal:

Estar bien con uno mismo

A lo largo de la vida, el cuerpo humano sufre una continua transformación. La mayoría de los cambios son naturales, forman parte del proceso de envejecimiento. Pero no todos ellos, como sabrá la mayoría de las personas con una enfermedad renal. Estos cambios no solo afectan a nuestra imagen corporal, también tienen un impacto en la imagen general que tenemos de nosotros mismos. ¿Cómo lidiar mejor con eso? ¿Cómo podemos estar bien con nosotros mismos? Echemos un vistazo.

A todos nos preocupa nuestra imagen corporal, independientemente de nuestro sexo, edad o estado de salud. ¿Por qué? Porque una imagen corporal positiva nos hace estar más seguros de nosotros mismos, nos hace sentir más atractivos y nos hace sentir mejor en general.

Pero, ¿qué es exactamente nuestra «imagen corporal»?

Los psicólogos la han definido como «la imagen mental que las personas tienen de sus propias funciones corporales y del cuerpo, incluidas las sensaciones externas e internas relacionadas».*

*Leung DKC. Psychosocial aspects in renal patients. Perit Dial Int. 2003;23(S2):S90-94.

Quando el cuerpo cambia

Es completamente natural que no siempre nos gusten los cambios por los que pasa nuestro cuerpo, especialmente, cuando son consecuencia de una enfermedad renal crónica. Es importante saber cómo afecta esto a nuestra imagen corporal y a nuestra imagen de nosotros mismos.

¿Por qué? Porque conocer estos efectos es el primer paso para hacerles frente y mantener una imagen positiva de uno mismo. Entonces, hablemos de estos cambios y de las formas de estar bien con nosotros mismos. Estos son algunos de los cambios más frecuentes por los que pasamos:

- Cambios temporales o permanentes en el color y la textura de la piel
- Pérdida o debilitamiento del cabello con una apariencia seca
- Aparición temporal de edemas en las extremidades
- Cicatrices posquirúrgicas como consecuencia de intervenciones para crear un acceso vascular
- Vía de acceso vascular para diálisis según el tipo de fístula o catéter

Se necesita tiempo para adaptarse a estos cambios, y tendemos a pensar que estamos solos con ellos. Pero es importante recordar que la mayoría de las personas son capaces de sobrellevarlos bastante bien, y es una buena idea saber qué métodos utilizan. Echemos un vistazo a los más eficaces:

Pensamiento racional

Lo más importante que debe saber es que no solo se define por lo que ve en el espejo. La apariencia física no le define. Sea racional sobre usted mismo y tenga en cuenta que hay muchas más cosas que conforman quién es. Sea consciente de ellas y utilícelas para mantenerse positivo: aspectos de la apariencia física como la ropa y el peinado, por ejemplo, o intentar una mirada más relajada, natural y equilibrada de las cosas.

Encuentre sus puntos fuertes

Recuerde, no está solo, todos nos enfrentamos a estos cambios. Así que no se limite a mirar lo que puede no ser como solía ser, encuentre sus puntos fuertes. Concéntrese en lo que es bueno y aproveche sus cualidades. A veces, puede resultar difícil identificar sus propias fortalezas. Simplemente, hágase la sencilla pregunta de qué le gusta de usted mismo y qué le gusta a la gente de usted. Estos son los aspectos que pueden ayudarle a fortalecer su imagen de sí mismo.



Discurso interno positivo

Una buena estrategia es nunca olvidar lo asombroso y maravilloso que es el cuerpo. Incluso en las circunstancias más difíciles, le mantiene con vida, incluso, lucha para que viva. Pregúntese qué puede hacer por su cuerpo para recompensarlo por ser un milagro. No se trata de lo que cambia, se trata de lo que es constante: el milagro de la vida misma. De esta forma, puede aprender a replantear su discurso interior sobre sí mismo y convertirlo en positivo.

Practique el pensamiento crítico

Es una buena idea hacer una pausa y mirar la base de nuestra insatisfacción con el estado de nuestro cuerpo. La razón principal de esto no es nuestro cuerpo, es la sociedad y sus modelos de perfección poco realistas en términos de belleza y apariencia corporal. Todos sabemos que el rostro de la belleza que vemos en Internet y en la televisión es producto de enormes equipos de especialistas en

belleza y mucha manipulación digital. Siga recordándose a sí mismo que esta imagen no está conectada con la realidad y que es hermoso tal como es.

Cuide de su cuerpo

Eso no significa que no haya necesidad de cuidar su apariencia física. El autocuidado es un componente vital de cómo nos relacionamos con nuestro propio cuerpo y es obligatorio para disfrutar de una buena calidad de vida. Hay tantas cosas que puede hacer para mimar su cuerpo. Consulte con su equipo de atención sobre cuál puede ser la opción más adecuada para usted, como tomarse un tiempo diario para disfrutar de una ducha relajante y usar sus productos favoritos y crear rituales de cuidado de la piel. Para asegurarse de utilizar los productos adecuados, consúltelo con su dermatólogo o siga las recomendaciones de su nefrólogo. Incluya un mínimo de 30 minutos de actividad física en su rutina diaria y elija alimentos saludables y adecuados a su dieta.



Reclasificación positiva

Una de las verdades más básicas de la vida es que no podemos cambiar lo que ya pasó. Pero, definitivamente, podemos cambiar la forma en la que vemos situaciones específicas. Cuando atravesamos momentos desagradables, la mente tiende a centrarse solo en los aspectos negativos, ignorando los positivos. Esto lleva al malestar y la frustración, y le limita a la hora de tomar las decisiones correctas por usted mismo. La reclasificación positiva es una forma de otorgar a los acontecimientos y sus consecuencias una nueva «clasificación», una nueva categoría. Rememore un acontecimiento y deja de mirar lo que pasó, sino lo que dice el acontecimiento sobre usted, lo que aprendió de él o cómo le hizo más fuerte. Una cicatriz es mucho más que una marca. Es una historia, un aprendizaje, una historia de supervivencia.

Haga uso de los servicios de belleza

Sea amable consigo mismo y permítase unos momentos de relajación y mimos en un salón de belleza. Es más que un servicio, ya que también disfruta de un merecido momento de relajación. Además, recibirá recomendaciones personalizadas y aprenderá métodos para mantener la apariencia deseada. Preste atención al cuidado del cabello y las uñas

para que disfrute de un aspecto físico sano y estético. De forma alternativa, conéctese en línea y siga las recomendaciones de los especialistas e intente incluir sus consejos en su rutina de belleza. Por cierto, esta recomendación no es solo para las mujeres

Olvídese del «qué dirán los demás»

Asumir que sabemos lo que los demás piensan de nosotros es un error común de pensamiento que induce a un intenso malestar emocional. No somos capaces de leer los pensamientos de otras personas, y la mayoría de las veces, lo que imaginamos que los demás podrían pensar de nosotros es bastante diferente de su percepción real. A menudo, pensamos que el acceso de diálisis que usamos es lo primero que ven las personas, cuando la mayoría de las personas no lo notan o no le dan mucha importancia. E, incluso si alguien tiene pensamientos negativos sobre usted, solo será importante si usted le otorga esa importancia. Practique para que no le moleste. No se someta al miedo al rechazo cuando la mayoría de la gente nunca rechazaría a nadie. Especialmente, no por tener una enfermedad renal.

Muestre su estilo

Como se mencionó antes, hay cosas que no podemos controlar. Pero hay numerosos aspectos que puede controlar para que se sienta bien en su propio cuerpo. Su apariencia física puede mejorar cuando usa ropa que sea adecuada a su estilo de moda, prendas que resalten sus puntos fuertes, que le hagan sentir cómodo. Elija su estilo y llévelo, mantenga siempre su ropa limpia y bien cuidada. Y hable con otros pacientes sobre cómo lograron adaptarse a los cambios y cuáles fueron los trucos a los que recurrieron para disfrutar del aspecto físico deseado.

Siga hablando

Sabrán lo liberador que es poder compartir sus preocupaciones con una persona de confianza. Vocalice las emociones que siente sobre los cambios de su cuerpo. Especialmente, cuando comience con la diálisis, un momento que trae tantos cambios y tanta información nueva que puede resultar abrumador. Rodéese de personas que puedan brindarle apoyo emocional, personas que puedan devolverle la confianza en sí mismo al resaltar sus fortalezas personales. Y, si ya ha vivido todo esto, esté con otros pacientes que estén pasando por estas dificultades.

Técnicas de relajación muscular



Una forma útil y económica de relajarse y dirigir su atención a su propio cuerpo es practicar una técnica de relajación muscular. La aplicación regular de este método disminuye el nivel de estrés, mejora la calidad del sueño y reduce la tensión muscular. Al concentrarse en ciertas zonas del cuerpo durante el ejercicio de relajación, puede ser más consciente de su cuerpo y de sus sensaciones. Para que tenga los efectos esperados, este entrenamiento debe entenderse y ejecutarse correctamente, por lo

que deberá iniciarse en presencia de un especialista. Hable con su equipo de atención para personalizar estas técnicas para que se adapten mejor a sus necesidades.

No esconda la transformación

Dese tiempo para acostumbrarse a lo que es nuevo en su cuerpo. Comience observando cuidadosamente lo que es diferente. Cuando se sienta seguro y completamente aceptado, permita que sus amigos, familiares, pacientes y miembros del equipo de atención vean su acceso de diálisis sin sentirse limitado de ninguna manera. Si aún no se siente preparado, no se exponga a grandes grupos de personas con ropa que proporcione visibilidad al acceso vascular. En el caso de que tenga una fístula, opte por ropa de manga larga, y si tiene un catéter, use bufandas o ropa con cuello.

Sí, puede suceder que los ojos curiosos de la gente se posen sobre usted. ¿Por qué no rompe el hielo y establece el tono de la conversación, explicando qué significan estos cambios observables y cómo han encontrado su lugar en su cuerpo? De esta manera, obtendrá el control de la conversación, compartirá con los demás solo lo que desee y evitará preguntas incómodas.

Estamos ahí para usted

En lo que siempre puede confiar es en la comprensión y el consejo de su equipo de atención. Ayudarle a pasar por estos cambios forma parte de nuestro trabajo. Aproveche el conocimiento y la experiencia del equipo siempre que los necesite. Le ayudaremos en su camino hacia una imagen positiva de sí mismo.



Después de reciclar casi 900 ordenadores: el orgulloso equipo de Fresenius Medical Care con su certificado.

El gran intercambio de IT:

Una historia de sostenibilidad e inclusión

¿Cómo pueden 875 portátiles, ordenadores personales y teléfonos inteligentes de empresa de NephroCare usados proteger el medio ambiente y favorecer la inclusión al mismo tiempo? Lo que en general se traduce en una enorme pila de desechos electrónicos se convirtió en una historia inspiradora, e, incluso, en un certificado premiado. Así sucedió todo.

Cuando Armin Heber se enteró de que se había tomado la decisión de renovar todos los ordenadores, servidores y dispositivos móviles en todas las clínicas alemanas de NephroCare, supo que esto le mantendría ocupado un tiempo. Después de todo, hay más de 90 clínicas, y cada una de ellas necesitaría aproximadamente una semana. En total... al menos dos años y medio. Y el hecho de que la pandemia de la COVID-19 justo hubiera comenzado no facilitó las cosas.

Pero lo que Armin y su equipo también vieron en ese entonces fue la gran cantidad de hardware antiguo que necesitaba atención. Cientos de dispositivos antiguos se cambiarían por otros nuevos, y tanto él como su equipo decidieron minimizar el impacto en el medio ambiente que un proyecto como este podría generar fácilmente.

Un colaborador perfecto

En busca de un colaborador que les ayudara a mantener bajo el impacto ambiental, el equipo encontró rápidamente una empresa sin ánimo de lucro llamada AfB: social and green, una organización que se ha especializado en la renovación y reventa de hardware de IT usado. Al mismo tiempo, la empresa social se centra en la inclusión: El 45 % de los más de 500 empleados tienen una gran discapacidad.

El concepto es sorprendentemente sencillo. AfB se hace cargo de todos los dispositivos móviles y de IT usados, asegura la eliminación certificada de los datos y, luego, los restaura y los vende en Internet o en su propia tienda. No hace falta decir que todo el proyecto se



configuró para cumplir con el reglamento RGPD. Los dispositivos reacondicionados incluso incluyen una garantía de 12 meses.

Logística complicada

Sin embargo, hay un aspecto difícil. Estas son todas las clínicas de diálisis. Los pacientes necesitan atención y no es una opción simplemente cerrar una clínica durante una semana para cambiar los dispositivos. Hizo falta mucha planificación y paciencia para hacer el trabajo en cada una de las 90 clínicas.

Al final, idearon un plan que acarrearía la menor cantidad de molestias y tiempo de inactividad, y no fue necesario cancelar ninguna cita de diálisis. Semana tras semana, clínica tras clínica, el equipo conjunto de Fresenius/AfB recogió casi 900 dispositivos e instaló los nuevos.

Lo mejor para los pacientes

Lo que parece una gran ventaja para todas las clínicas y su personal también es una gran ventaja para todos los pacientes de Nephro-Care. Nuevos dispositivos con más funciones, más almacenamiento, más rápidos y más conectados: ayudan a mejorar enormemente la calidad del servicio.

Un beneficio aún más impactante: como consecuencia, todas las clínicas ahora trabajan con el mismo hardware y software. Esta uniformación de todos los aspectos relacionados con IT hace que sea mucho más fácil ofrecer un alto nivel de atención constante. Y eso no es todo: gran parte de la comunicación que solía estar basada en papel ahora es completamente digital, lo que aumenta aún más el impacto ambiental positivo.

Éxito certificado

Al final, NephroCare incluso recibió un certificado que indica todo el impacto positivo que

El certificado: casi 600 000 litros de agua ahorrados, cerca de 300 000 kWh de energía y mucho más.

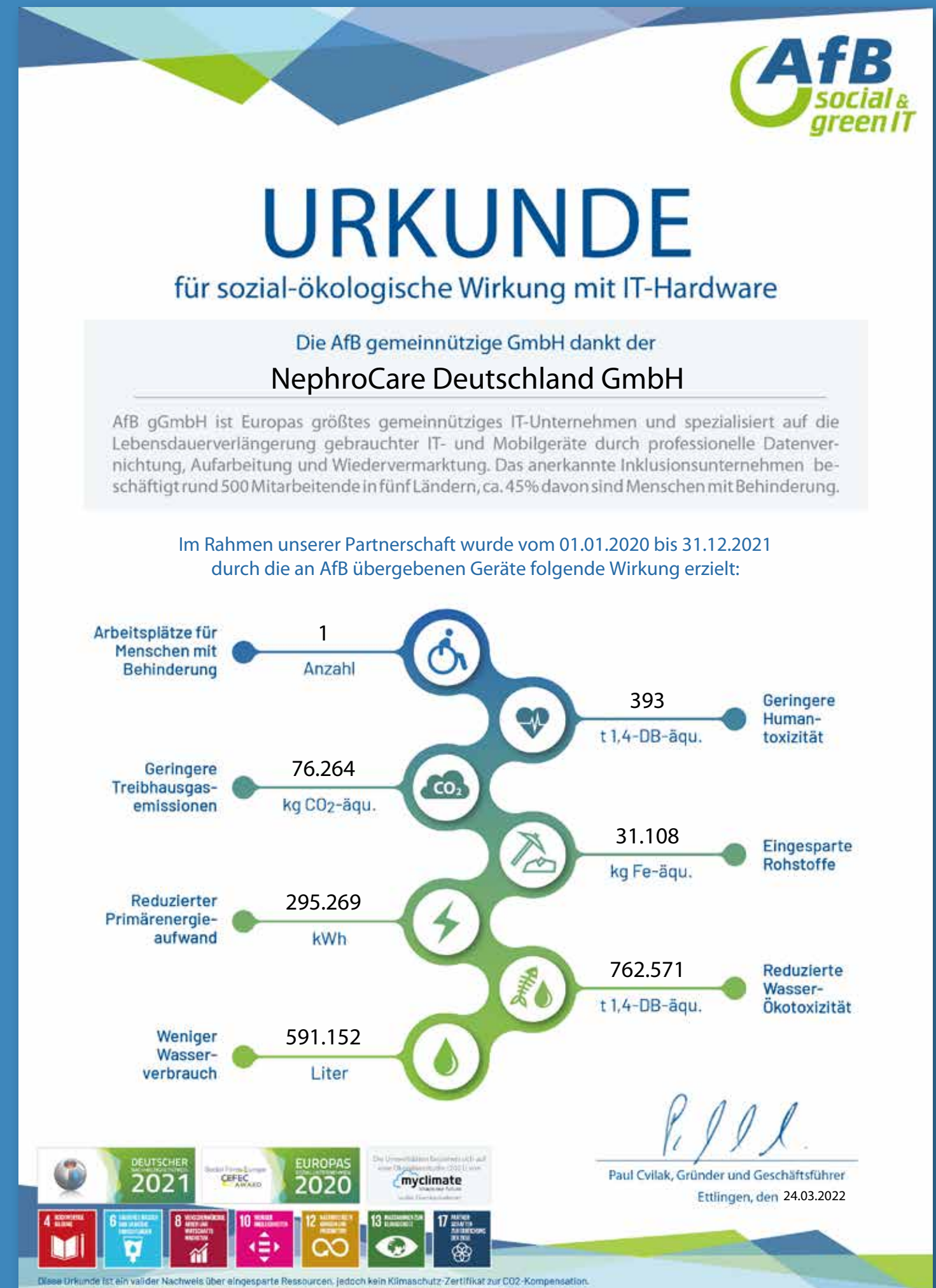
tuvo este proyecto. Es simplemente impresionante. De los 875 dispositivos de IT que se habrían convertido en basura, más del 44 % se volvieron a comercializar. Para las tabletas, la tasa de reutilización fue incluso del 94 %.

Se ahorró la asombrosa cantidad de 223 378 kWh de energía, 454 945 litros de agua y 58 346 kg de CO₂, lo que se traduce en 28 vuelos de Nueva York a Berlín y viceversa. Un resultado especialmente notable: el tamaño del proyecto garantizó incluso el trabajo de una persona con discapacidad.

Este proyecto fue excelente para todas las clínicas, para sus pacientes, para la naturaleza y la inclusión. Más que una situación en la que ganamos nosotros, es una situación en la que ganan todos.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

La colaboración con AfB respaldó no menos de siete de los objetivos de desarrollo sostenible de las Naciones Unidas:





COVID-19, viruela del mono y gripe: Hora de vacunarse

Tras casi tres años de convivir con la COVID-19, no es fácil seguir las medidas de precaución necesarias. Pero son tan importantes ahora como el primer día. Y, luego, está ese otro tema de salud invernal: la gripe. Estos son algunos datos importantes sobre cómo vacunarse

Hablemos primero de la pandemia de la COVID-19.

A veces pensamos que la COVID-19 es principalmente un problema durante el invierno, pero es un reto de todo el año, como pudimos ver este verano. Para continuar con las medidas de precaución, vacúnese y actualice la vacunación si lo recomiendan nuestros médicos. Tenga en cuenta: al igual que otros virus, el SARS-COV-19 sigue cambiando. Las nuevas cepas del virus son mucho más transmisibles que las versiones anteriores. En otras palabras: es más fácil pillarlo.

Vacunarse

La mejor manera de reducir el riesgo de enfermarse y reducir el riesgo de síntomas graves es vacunarse. Las empresas que están produciendo estas vacunas trabajan constantemente para actualizarlas. Las vacunas personalizadas para la variante más nueva tienen una alta probabilidad de prevenir contagios; sin embargo, es posible que estas vacunas solo estén disponibles más adelante. Incluso si el virus muta continuamente, las vacunas disponibles en la actualidad ofrecen un alto nivel de protección contra la enferme-

dad grave. La mejor prevención posible para no padecer la enfermedad grave es lo más importante.

Incluso si no es obligatorio por ley, el uso de mascarillas en entornos cerrados (por ejemplo, transporte o lugares llenos de gente), mantener la distancia y aumentar la ventilación siguen siendo medidas importantes para protegerse a sí mismo y a los demás.

Todavía hay preocupaciones en la comunidad sobre los efectos secundarios de las vacunas. Lo que todos debemos saber es que el cuerpo siempre reacciona a una vacuna a medida que se activa el sistema inmunitario. Comienza a trabajar para construir su protección. Esto puede provocar síntomas típicos como dolor en el brazo, cansancio, dolores de cabeza, febrícula. Es perfectamente normal. Aun así, es importante informar a su equipo de atención si experimenta efectos secundarios importantes.

La temporada de gripe está aquí, es una buena idea vacunarse.



Temporada de gripe

Mientras todos seguimos pensando y hablando sobre la COVID-19, a veces, tendemos a olvidarnos de la gripe. Pero el hecho de que la gripe no esté presente en nuestras mentes no significa que ya no esté allí. Entonces, ¿es una buena idea vacunarse contra la gripe también? Sí, por supuesto. Pero asegúrese de hablar de esto con un médico primero.

Todas las vacunas se diseñan para inmunizar contra una amenaza específica para la salud. Lo que significa que solo una vacuna contra la gripe puede ayudar contra los virus de la gripe. La gripe puede ser tan grave como la COVID-19 en su mutación actual, y ambas siguen cambiando. Es por eso que necesitamos una nueva vacuna contra la gripe cada año y estimular el sistema inmunitario para que se active y esté listo para combatir un posible contagio.

Viruela del mono

Justo cuando pensábamos que la pandemia de la COVID-19 está mejorando, nos enfrentamos a otra amenaza para la salud: la viruela del mono. Es una enfermedad provocada por un virus que se transmite a través del contacto cercano de piel con piel. Además, el virus puede transmitirse entre humanos, si se toca el mismo objeto o tejido. Las personas pueden transmitir el virus a otros tan pronto como experimentan síntomas y se consideran contagiosas hasta que la enfermedad se cura.

Las personas que contraen la viruela del mono suelen desarrollar un sarpullido doloroso y con picazón sumamente contagioso que se parece a las espinillas. Otros síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, sensación general de cansancio, ganglios linfáticos inflamados, dolores musculares, dolor de cabeza o síntomas respiratorios.



Otro problema de salud que debemos tener en cuenta: la viruela del mono.

Reducir el riesgo de contagio

Para reducir el riesgo de contagio, es importante evitar el contacto físico con otras personas, especialmente, si tienen un sarpullido no diagnosticado. Después de tocar pomos de puertas u otros objetos en espacios públicos, lávese las manos inmediatamente. Si experimenta síntomas o ha estado en contacto con el virus, evite el contacto con otras personas tanto como sea posible, hasta que se haya hecho la prueba.

Para su tratamiento de diálisis, informe a la clínica con anticipación en el caso de que sospeche o haya contraído el virus, para que el equipo de la clínica pueda organizar su tratamiento en consecuencia. En la actualidad, no hay ninguna vacuna específica contra la viruela del mono disponible. Se ha demostrado que una vacuna contra la viruela es la mejor vacuna posible para reducir el riesgo de padecer la enfermedad grave.



Consulte a su equipo de atención

Antes de vacunarse, asegúrese de hablarlo con su equipo de atención. Le darán toda la información importante y responderán a sus preguntas sobre los posibles efectos secundarios. Haga todo lo posible para mantenerse alejado de los virus este invierno. Vacúnese.

Atención con pasión:

Nuestros ganadores del premio Value Award

Colaboración, fiabilidad, proactividad, excelencia. Nuestros cuatro valores principales son muy importantes para nosotros en Fresenius Medical Care y para nuestros empleados en todo el mundo. Se ha convertido en una especie de tradición presentarles algunos de los ganadores de nuestros Value Awards internacionales y las historias que los hacen tan especiales. Aquí hay cuatro más:

Esta es Joana

Para nuestra ganadora en la categoría «Colaboración» no tenemos que viajar muy lejos. Desde Portimão hasta Restelo, cerca de la Torre de Belém en Lisboa, son solo dos horas y media en coche. Joana Evangelista es la prueba viviente de que la colaboración y la flexibilidad siempre son excelentes respuestas cuando el cambio es inminente.

El cambio es verdaderamente su constante, geográficamente, cuando se mudó a Lisboa, pero aún más profesionalmente. Por eso, para sus colegas, la forma en la que se adaptó a los cambios que nos trajo la pandemia fue un ejemplo a seguir. Sus compañeros también la elogian: «Cambios frecuentes en los horarios, administrar las vacunas y seguir estando atenta a los pacientes, respaldar la educación de los profesionales de enfermería y formar a los estudiantes: Joana siempre se centra en lo importante».

Reconocida por su destacado estilo de trabajo colaborativo: Joana.



Estamos orgullosos de trabajar con ella.

Conoce a Paula

Cuando hablamos de las personas que marcan la diferencia en una clínica, casi instintivamente pensamos en el personal médico. Pero sabemos que el personal administrativo es igual de importante, y Paula Alegre, de nuestra clínica en Portimão (Portugal), demuestra que la atención es más que un tema médico.

A menudo, los pacientes se enfrentan a dificultades en los procesos burocráticos y las necesidades administrativas. Es, entonces, cuando Paula está en su mejor momento. Sus compañeros la llaman solucionadora de problemas profundamente comprometida y la admiran por su planteamiento entusiasta en el trabajo. No es de extrañar que haya ganado en la categoría «Fiabilidad».

A Paula le encanta la misión de la empresa de crear un futuro que valga la pena vivir, por lo que también es su misión personal. Ella dice: «Esto es lo que me hace levantarme todos los días, esforzarme al máximo por mejorar el futuro para que yo y todos los que me rodean podamos vivir mejor». No podríamos estar más de acuerdo.

Paula: sus colegas la alaban como una gran solucionadora de problemas.



Presentando a: Lorraine

La siguiente ganadora del premio Value Award está todo menos cerca: Lorraine van Wyk se acerca a su vigésimo año en Fresenius Medical Care, trabajando como especialista en aplicaciones en Ciudad del Cabo, Sudáfrica. Su reconocimiento en la categoría «Proactividad» es bien merecido, ya que pone mucho esfuerzo en ampliar los servicios de su clínica y en asegurarse de que los profesionales sanitarios tengan acceso a formación e, incluso, a conferencias en línea.

Lorraine dice que su definición de proactividad es «salir de los compartimentos estancos y trabajar en diferentes departamentos para ofrecer el mejor servicio posible». Todos los ganadores de nuestro premio Value Award los nominan sus compañeros. Su equipo en Sudáfrica dice que Lorraine «siempre piensa en el futuro, prueba lo que funciona mejor y, luego, comparte sus hallazgos para que todo el equipo pueda aprovecharlos». Así se hace, Lorraine.



Profundamente dedicado a su trabajo: Yüksel Yücedağ.



¡Merhaba! Saluda a Yüksel

Para nuestra última parada regresamos al hemisferio norte, conozcamos a otro ganador en la categoría «Proactividad», el Sr. Yüksel Yücedağ. Como director médico de nuestra clínica en Izmir, Turquía, se tuvo que enfrentar a varios retos difíciles. Además de las dificultades que surgieron con la pandemia, su clínica también se vio afectada gravemente por una inundación masiva.

Yüksel fue inteligente al pensar en el futuro, asegurándose de que sus pacientes recibieran atención en otras clínicas dentro de la región. Siendo el hombre modesto que es, dice «se me otorgó el premio en nombre de toda nuestra clínica». Aun así, su papel en esto es todo menos pequeña, garantizó una interacción rápida con las autoridades locales, se aseguró de que los daños se repararan rápidamente y, por lo tanto, de tener la clínica operativa en el menor tiempo posible. Felicitaciones a Yüksel





La costa mediterránea española:

Cultura, delicias culinarias y excelente atención

El Mediterráneo es un destino vacacional único con gran atractivo cultural y una magnífica gastronomía. Forma una parte del mundo que también ofrece excelentes condiciones de atención para pacientes que necesitan tratamiento renal. Hoy les presentamos nuestras clínicas de Porto Cristo, en Mallorca, y El Vendrell, en la provincia de Tarragona. Nos vamos a España.

Nuestra primera parada: Mallorca, la belleza balear. Una isla con muchas playas y calas, aguas cristalinas, pueblos y ciudades con encanto y una gastronomía maravillosa. Su principal ciudad, Palma de Mallorca, con su historia romana, musulmana y cristiana, cuenta con muchas callejuelas pintorescas, una magnífica catedral y hermosos patios en la mayoría de sus casas señoriales. Es una maravilla arquitectónica y cultural, y uno de los cascos antiguos mejor conservados de Europa.

Cala Figuera:
Mallorca tiene miles de lugares idílicos por descubrir.

A continuación, nos dirigimos hacia el este de la isla, a Porto Cristo, un pequeño pueblo famoso por su hermoso puerto natural y su agradable paseo marítimo. Es un lugar perfecto para relajarse y disfrutar de una saludable comida mediterránea y, luego, visitar las Cuevas del Drach que esconden uno de los lagos subterráneos más grandes del mundo. O, simplemente, disfrutar de un día en la playa: nada menos que dieciséis calas le esperan a lo largo de la costa.

Vamos a comer

Mallorca suele ser conocida por la sangría y la paella, pero la cocina de la isla tiene mucho más que ofrecer. Sus arroces, verduras, repostería, pescado y pan reflejan la influencia que han tenido diversas culturas en la gastronomía de la isla a lo largo de los siglos.

Una buena comida o cena puede comenzar con un tumbet, un plato de verduras fritas con salsa de tomate que se puede comer solo o como guarnición para acompañar carnes o pescados. El arròs brut es uno de los arroces más emblemáticos de la isla. Se elabora con una base caldosa de varios tipos de carne y verduras que le otorgan su increíble sabor. También hay una gran variedad de cocas, lo más parecido a la pizza que encontrarás a este lado del Mediterráneo.



Un lugar mágico: las grandes cuevas de las Cuevas del Drach.



La majestuosa catedral de Santa María de Palma a menudo también se llama «La Seu»

Y por supuesto, está el pa amb oli: algo que es muy sencillo, pan con tomate, aceite de oliva y sal, se convierte en un plato gourmet cuando se acompaña con los excelentes embutidos de la zona, como es el caso del llonguet, el panecillo mallorquín por excelencia.

La Costa Dorada

¿Bien alimentado? Excelente. Saltemos a la Península, a las interminables playas de la Costa Dorada. 126 kilómetros. No es de extrañar que sea un destino turístico tan popular. Pero la Costa Dorada también encierra auténticos tesoros escondidos que sorprenderán al visitante.

El pueblo de El Vendrell es un gran ejemplo. Situado en la comarca del Baix Penedès,

dispone de todo lo necesario para disfrutar de unas vacaciones inolvidables. Su privilegiada ubicación en la calzada romana Vía Augusta lo convirtió en un importante centro de comunicaciones, como demuestra el Museo Arqueológico de la localidad. Otros puntos de interés cultural de la localidad son la ermita románica de Sant Salvador y el museo que en su día fue casa del reconocido violonchelista Pau Casals.

Ahora, es hora de ir a una de las playas: Sant Salvador, Coma-ruga y El Francàs cuentan con arena fina y aguas transparentes a una temperatura perfecta. Y si quiere un cambio del mar, puede darse un baño en el manantial natural de Estany y El Riuet, cuya agua dicen que tiene propiedades curativas.



Paseo Marítimo y Museo Pau Casals en El Vendrell, en la Costa Dorada.

La cocina catalana

El plato por excelencia de la zona del Penedès es el conocido como xató. Es una ensalada de invierno que se prepara con endibias rizadas, bacalao en salazón y desmenuzado (esqueixat), atún, anchoas y aceitunas, y se acompaña con la salsa o aliño que da nombre al plato. Esta salsa se elabora con almendras, avellanas, pimentón, pimientos de ñora, verduras asadas (cebolla, ajo y tomate), pan frito y aceite de oliva. ¿Puede saborearlo ya?



Comida tradicional catalana: ensalada de xató con bacalao, huevos y aceitunas.

Excelente atención

NephroCare le atiende en nuestras clínicas de Porto Cristo, en Mallorca, y El Vendrell, en la provincia de Tarragona, siempre que las necesite, ya que están abiertas todo el año. Aquí puede continuar con sus sesiones de diálisis con las tecnologías más innovadoras, atención personalizada y una atención meticulosa a los detalles. Naturalmente, no es necesario que hable español: los centros cuentan con un servicio internacional de gestión de pacientes y personal multilingüe.

Cuando reserve su viaje, asegúrese de hacerlo con anticipación y verifique con su empresa aseguradora que su seguro sanitario cubre el tratamiento.

Como puede ver, hay muchas razones para ir a España a pasar unas vacaciones maravillosas. Solo hay un problema... ¿Adónde ir primero? ¿Mallorca? ¿O la Costa Dorada? Esta es difícil. En todo caso: Que pase unas excelentes vacaciones



Un buen menú de otoño

El otoño es un momento encantador con sus hojas multicolores, la alegría de la cosecha y las comidas abundantes y saludables. Para celebrar la temporada, invitamos a una nutricionista de nuestra clínica de Madrid, Katherine Sagastegui Vargas, a crear una comida especial de tres platos (con dos opciones de plato principal) que están relacionados con el otoño. Antes de probar cualquiera de estas deliciosas recetas, hable con su nutricionista para averiguar qué tipo de comida y que cantidades son idóneas para usted.



Puré de cebolla, puerro, zanahoria y calabacín y migas de pan

Ingredientes

- 1 calabacín mediano
- 1 puerro mediano
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias medianas
- 200 ml de agua por persona
- Aceite de oliva y pimienta negra recién molida
- 2 huevos (de guarnición)

2 raciones

Preparación

1. Corte el tallo verde y la raíz del puerro.
2. Lave el calabacín.
3. Pele y lave la cebolla.
4. Pele y lave las zanahorias.
5. Prepare las verduras: remójelas durante de 4 a 5 horas antes de procesarlas cuando estén limpias, escúrralas y cuézalas dos veces.
6. El tiempo de cocción final puede ser de hasta 30 minutos en una olla normal, dependiendo del tipo de textura que más le guste.
7. Una vez que las verduras estén blandas, licúelas con una licuadora o procesador de alimentos.
8. Cocine los huevos.
9. Sírvalo con un poco de aceite y pimienta, pique el huevo cocido y colóquelo encima del puré.

Información nutricional	
(valor por ración, 1 persona)	
Calorías	349,7 Kcal
Proteína	18,5 g
Carbohidratos	13,7 g
Grasas	22,6 g
Líquido	410 ml
Sodio	180 mg
Fósforo	998 mg
Potasio	373 mg



Salmón al vapor con verduras en juliana

Ingredientes

- 2 lomos de salmón
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 rodaja de limón
- Aceite de oliva
- Espicias al gusto: se puede usar eneldo en esta receta.

2 raciones

Información nutricional (valor por ración, 1 persona)	
Calorías	516,8 Kcal
Proteína	166,9 g
Carbohidratos	13,5 g
Grasas	230,2 g
Líquido	280 ml
Sodio	124,3 mg
Fósforo	92,5 mg
Potasio	72,5 mg

Preparación

Para la juliana de verduras

1. Precaliente el horno a 190 °C
2. Limpie, pele y corte en juliana todas las verduras y guárdelas para más tarde.
3. En una sartén con un poco de aceite, saltee las verduras hasta que se ablanden un poco. Puede usar ajo en polvo para condimentarlas.

Para cocinar al vapor el pescado

4. Coja una hoja grande de papel de aluminio y extienda un poco de aceite con un pincel, la mano o un trozo de papel.
5. Coloque las verduras salteadas sobre este aceite y coloque los filetes de salmón (sin piel ni espinas) encima.
6. Para darle sabor, puede poner media rodaja de limón encima de los filetes de salmón, espolvorear un poco de eneldo, ajo en polvo y un chorrito de aceite.
7. Corte otro trozo de papel aluminio un poco más grande, úntelo con aceite y cubra con él el otro como si fuera un paquete.
8. En este paso, es importante cerrar muy bien y con cuidado los 4 lados, evite las aberturas para que el pescado se cocine con el vapor que se genera.
9. Coloque el paquete en una bandeja y hornee en el horno durante de 12 a 16 minutos, en función de lo cocinado que desee el salmón.
10. Sírvalo en la mesa, para que el salmón no pierda calor.

Estofado de pollo con verduras y patatas



Nota

si necesita reducir los líquidos por prescripción médica, sirva el estofado con una espumadera.

Ingredientes

- 2 muslos de pollo
- 1-2 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 100 g de guisantes de lata
- 1 zanahoria grande
- 2 patatas medianas
- 75 ml de vino tinto
- 1 hoja de laurel
- aceite de oliva, ajo en polvo, pimienta negra molida, pimentón y una pizca de sal

2 raciones

Preparación

Para las patatas:

- 1. Pele las patatas y déjelas en remojo, cambiando el agua durante al menos 4-5 horas.

Información nutricional (valor por ración, 1 persona)	
Calorías	1088,2 Kcal
Proteína	119,9 g
Carbohidratos	19 g
Grasas	33,5 g
Líquido	631,4 ml
Sodio	398,7 mg
Fósforo	2015 mg
Potasio	968,8 mg

Preparación

Para el estofado:

- 2. Pique el pollo y condiméntelo con ajo en polvo y pimienta por todos lados.
- 3. Para esta receta, puede usar una olla a presión o una olla tradicional: ponga la olla a fuego medio-alto con suficiente aceite para dorar el pollo por ambos lados (en general, con menos de 10 minutos es suficiente) y guárdelo para más tarde.
- 4. Pele y pique finamente el diente de ajo.
- 5. Pele la cebolla y córtela en trozos pequeños.
- 6. Pele y trocee la zanahoria.
- 7. Retire el pollo de la cazuela, añada el ajo, la cebolla y la zanahoria, usando el aceite de freír del pollo, hasta que la cebolla se vuelva transparente y las zanahorias suaves.
- 8. Añada los guisantes de lata, lavados y escurridos.
- 9. Corte la patata en gajos y añádalos a la cazuela junto con la hoja de laurel.
- 10. Añada una cucharada de pimentón y remueva.
- 11. Añada el ajo y cocine durante 2 minutos.
- 12. Añada el vino tinto y suba el fuego hasta que se evapore el alcohol (tardará un par de minutos). Aproveche para revolver la cazuela, quitando todo lo que se haya podido pegar a esta.
- 13. Añada el pollo y cúbralo con un poco de agua.
- 14. Déjelo cocinar: en una olla normal, mantener el fuego alto hasta que el caldo comience a hervir y, luego, bajar el fuego al mínimo y dejar cocinar durante unos 30 minutos.
- 15. Si desea un estofado más espeso, simplemente, deje que se cocine durante 10 minutos más.
- 16. Servir.



Tartaletas de manzana

Ingredientes

- Masa de hojaldre: 1 hoja rectangular
- 1 manzana pequeña o mediana
- Edulcorante
- Canela
- 1 huevo

2 raciones

Información nutricional (valor por ración, 1 persona)	
Calorías	458,8 Kcal
Proteína	13,8 g
Carbohidratos	72,3 g
Grasas	11,6 g
Líquido	157,5 ml
Sodio	550 mg
Fósforo	273,2 mg
Potasio	187 mg

Preparación

1. Precaliente el horno a 200 °C.
2. Estire la masa de hojaldre y córtela en pequeños triángulos.
3. Corte la manzana en rodajas finas de menos de 2 mm de ancho.
4. Coloque las rodajas de manzana en la base de los triángulos y colóquelas en una bandeja forrada con papel de horno.
5. Para hacer el almíbar: use un poco de agua caliente con edulcorante y canela.
6. Añada el almíbar a los triángulos con un pincel.
7. Cierre los triángulos: acerque la punta del triángulo a la base, presionando un poco.
8. Bata el huevo y embadurne las tartaletas.
9. Meta la bandeja en el horno durante 10-12 minutos a 200 °C, hasta que estén doradas.
10. Servir.



Sobre el autor:

Katherine Sagastegui Vargas:

Nutricionista en Fresenius Medical Care en Madrid y Aranda del Duero (España). Su vocación y formación hacen que promueva un estilo de vida saludable, defendiendo la relación directa entre los buenos hábitos alimentarios y la salud.

Entrene su cerebro

A todos nos encanta pasar tiempo con cuestionarios y acertijos de vez en cuando. Entrena nuestra memoria, mejora la concentración, seguimos aprendiendo y tenemos una sensación de logro. Y, por supuesto, también es muy divertido, especialmente, en un frío día de invierno.

¿Hace mal tiempo fuera? No hay problema. Pruebe nuestra versión adicional especial de sudoku o busque errores en nuestro test de imágenes. **Que disfrute**

Sudoku:

Esta es una versión especial y ligeramente difícil de sudoku. Cuatro sudokus separados en el exterior y un quinto que se superpone con los otros cuatro. Aun así, las reglas son las mismas de siempre: encuentre los cuadrados correctos para los números del 1 al 9 en cada columna, fila y área.

[illegible]

Encuentre las diferencias:

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



Encuentre las ocho diferencias en esta imagen.

Sudoku, solución:

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

Aquí están las ocho diferencias...

