

Verano 2019

NephroCare

para mí

Donde tu alma fija el ritmo:
senderismo y ciclismo por
la ruta escénica

Cómo el mal
funcionamiento de los
riñones puede tener un
efecto en la vista

“Caminar en la naturaleza
es presenciar mil
milagros.”



Bienvenido!

Estimados lectores,

El verano define el estado de ánimo como ninguna otra temporada. Los árboles y las flores están en pleno florecer, el sol acaricia nuestra piel, mil milagros pueden ser presenciados en todas partes si hacemos una pausa y echamos un vistazo alrededor. Hay mucho que descubrir en esta edición de Nephrocare para mí.

Donde tu alma fija el ritmo te lleva a excursiones escénicas a pie o en bicicleta.

En ¡Déjate contagiar por el gusanillo de viajar! le invitamos a que viaje a diferentes lugares. Puede acudir al servicio de diálisis en vacaciones de NephroCare para planificar sus sesiones de diálisis durante los viajes.

Los meses de verano son un tiempo de frutas y verduras coloridas que regresan a nuestras vidas. Así que, por supuesto, hemos escogido recetas ligeras y frescas para probar en casa. **También le mostraremos una pirámide alimenticia que considera su ingesta de fósforo en “verano, y vivir es fácil...”**

Al igual que en ediciones anteriores, esta revista busca mejorar su nivel de conocimiento acerca de la diálisis proporcionándole información especializada. Por ejemplo, le contamos **cómo el mal funcionamiento del riñón puede tener un efecto en la vista** y cómo se puede evitar. Además, pon a prueba tus conocimientos en nuestro cuestionario y mira lo que recuerdas de tu lectura.

Nuestras historias de pacientes son una inspiración para muchos lectores. En esta edición, seguramente se topará con la historia de una pareja turca y cómo sus **dos corazones están unidos a través de la diálisis domiciliaria**. Además, tres pacientes en diálisis de diferentes países comparten su experiencia sobre como **prosperar con un trabajo satisfactorio mientras se está en diálisis**.

Síguenos en un viaje de descubrimiento y disfruta de las maravillas del verano.

¡Hasta la próxima!

Su equipo editorial de **NephroCare para mí**



La importancia de conocer el riñón

Cómo el mal funcionamiento de los riñones puede tener un efecto en la vista	4
Prosperando durante la diálisis con un trabajo satisfactorio	8



Distintos países, distintos hábitos

¡Déjate contagiar por el gusanillo de viajar!	12
Dos corazones unidos gracias a la diálisis domiciliaria	16
25 años conectados	19
“Cuidar de uno es amor. Cuidar de cientos es Enfermería” ...	22
Vuelve Nuestra Brigada Prevención -Héroes por el Riñón	23
Nuestra Virgen de Belén	27



A su salud

“El verano, y vivir es fácil...” con el nivel de fósforo adecuado	28
--	----



Recetas

Tartaletas de ricota de limón	32
Salmón a la plancha con glaseado de miel	33



Saber Vivir

Donde tu alma fija el ritmo: Senderismo y ciclismo a través de rutas pintorescas	34
---	----



Inspiración

Pon a prueba tus conocimientos	36
Pon a prueba tus conocimientos: soluciones	38

Equipo editorial:

Cristina Cerezo, Dr. Otto Arkossy, Ana Raquel de Ferreira Ribeiro, Marion Sebastian, Renate Siepmann



Cómo el mal funcionamiento de los riñones puede tener un efecto en la vista

Los riñones y los ojos tienen mucho en común a nivel fisiológico. Como resultado del fuerte vínculo entre estos dos órganos, las causas de las enfermedades renales y oculares son las mismas en muchos casos. Es por eso que la prevención, una vez más, marca una verdadera diferencia. En el siguiente artículo se proporcionan indicaciones sobre cómo hacerlo.

Al igual que la naturaleza, el cuerpo es una red donde todo está conectado. En consecuencia, cuando un órgano falla, otros órganos también pueden verse afectados. Hay, por ejemplo, una serie de estudios que sugieren un fuerte vínculo entre los ojos y los riñones. Muestran que los pacientes de diálisis desarrollan enfermedades oculares con mayor frecuencia que las personas de la misma edad que no sufren de enfermedad renal. La hipertensión, la diabetes, el tabaquismo y la obesidad no solo afectan al riñón, sino que también son factores de riesgo para las enfermedades oculares más comunes, como la degeneración macular relacionada con la edad, la retinopatía diabética, el glaucoma y las cataratas. Esto también significa que puede proteger su vista siguiendo las recomendaciones sobre cómo manejar estos factores de riesgo.



La prevención es clave

Los pacientes a menudo no notan los síntomas relevantes en el comienzo del curso de la enfermedad. Por lo tanto, los exámenes oculares regulares son un componente vital para prevenir la progresión de la enfermedad ocular. Un examen ocular puede detectar daños en la vista en una etapa temprana, incluso antes de experimentar cualquier síntoma. Esto asegura la recepción de tratamiento lo suficientemente temprano para prevenir una alteración visual irreversible. Si no está seguro acerca de su próxima cita para una inspección ocular, pregunte a su médico acerca de chequeos oculares regulares y siga el tratamiento y los controles sugeridos. Además, recuerde que las gotas oculares prescritas por el oftalmólogo son esenciales para tratar cualquier pérdida de visión que pueda sufrir o que pueda desarrollarse.

Aunque puede haber una serie de complicaciones de salud relacionadas con la enfermedad renal, los pacientes pueden hacer mucho para prevenir problemas graves al estar al tanto de estos riesgos y actuando en consecuencia. Cumplir con su tratamiento de diálisis significa seguir los pasos de su médico recomendaciones sobre la ingesta de líquidos, medicación prescrita, pautas dietéticas, ejercicio aconsejado y no fumar (si antes era fumador).





Cambios en la vista causados por...



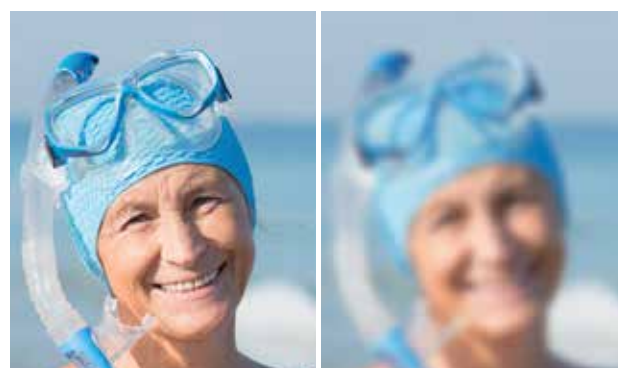
degeneración macular relacionada con la edad



retinopatía diabética



Glaucoma



Cataratas

Los síntomas y síndromes

¿Cómo afectan las diferentes enfermedades oculares a la vista? Aquí hay una breve descripción de los trastornos más comunes.

La degeneración macular relacionada con la edad es la discapacidad visual más amplia. Debido a la conexión entre los riñones y los ojos, los pacientes de diálisis son más propensos a esta enfermedad que las personas sanas del mismo grupo de edad. Una disminución de la agudeza visual o visión distorsionada son indicadores de que usted debe consultar a un especialista en ojos.

La retinopatía diabética daña gradualmente los pequeños vasos sanguíneos de la retina, lo que lleva a una deficiencia visual y, en algunos casos, incluso ceguera. Las personas con re-

tinopatía diabética empiezan a ver manchas negras o experimentan oscurecimiento o distorsión de las imágenes en el campo de visión.

Por lo general, nuestro ángulo de visión horizontal es de aproximadamente 180 grados. El **glaucoma** afecta la visión periférica, lo que significa que este campo de visión se hace más pequeño. Un campo de visión estrecho o puntos ciegos irregulares en el lado o la visión central pueden ser síntomas de una etapa avanzada. Sin embargo, muchas formas de glaucoma no tienen signos de advertencia.

Aunque la lente del ojo es típicamente clara, la **catarata** hace que la lente se convierta en opaca. Los pacientes a menudo dicen que se siente como mirar a través de un neblinoso o esmerilado por la ventana.

Tener un papel activo en la prevención

La diálisis asume la función de los riñones, permitiendo que los otros órganos, incluyendo los ojos, sigan trabajando. Mientras que las sesiones de diálisis tienen lugar tres días a la semana, sus órganos trabajan las veinticuatro horas. Requieren su compromiso de cumplir con su tratamiento de diálisis para prevenir el desarrollo de enfermedades oculares. Nosotros por nuestra parte, tenemos como objetivo darle el mejor tratamiento posible. Su cooperación y cumplimiento son los mejores aliados para lograr este objetivo.

Aquí tiene algunos consejos para comenzar

En primer lugar, pregunte por la información que necesita:

- Asegúrese de tener todos los datos que necesita para tomar su medicación en la dosis correcta y en el momento adecuado. No dude en hacer preguntas si tiene alguna duda.
- Siga una dieta adecuada, consulte a su nefrólogo o nutricionista para su realización. Su enfermera puede ayudarle. También encontrará adecuadas y sabrosas recetas en esta revista y en la página web de Nephrocare.
- La Organización Mundial de la salud recomienda al menos 150 minutos de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada

(por ejemplo, caminar a paso ligero, jogging, jardinería) y actividades de fortalecimiento del músculo cada semana, idealmente 20 minutos al día. ¿siente que es mucho? Empiece despacio. Haga algunas tareas domésticas, levántase y camine unos pasos cada hora, de pequeños paseos. Lo más importante, evite sentarse o acostarse durante varias horas. Aumente su nivel de actividad poco a poco. Es imprescindible consultar a su médico ejercicios específicos que se adapten a su enfermedad.

- Cualquier momento es un gran momento para dejar de fumar. Si se siente listo para hacerlo, busque apoyo y consejos y trucos que puedan ayudarle. Pídale asesoramiento a su médico o enfermera. Pueden ayudarle a encontrar información sobre los programas que existen para dejar de fumar.

Todo esto necesita un grado de compromiso, eso es cierto. Piensa en otros desafíos que hayas superado en tu vida. ¿Qué te ayudó entonces? ¿Cómo puede aplicar esas experiencias a esta situación? Comparta sus pensamientos con sus enfermeras, su médico, su familia y amigos le ayudarán a fortalecer su compromiso. De un paso en un momento. Usted se sentirá mejor día a día, sus resultados de tratamiento serán mejores, y usted se beneficiará de saber que está contribuyendo a proteger su vista.

Referencias:

- Bodaghi, B., Massamba, N., & Izzedine, H. (2014). The eye: A window on kidney diseases. *Clinical Kidney Journal*. <https://doi.org/10.1093/ckj/sfu073>.
- Vrabec, R., Vatauvuk, Z., Pavlović, D., Sesar, A., Čala, S., Mandić, K., & Bućan, K. (2005). Ocular findings in patients with chronic renal failure undergoing haemodialysis. *Collegium Antropologicum*.
- Wong, C. W., Wong, T. Y., Cheng, C. Y., & Sabanayagam, C. (2014). Kidney and eye diseases: Common risk factors, etiological mechanisms, and pathways. *Kidney International*. <https://doi.org/10.1038/ki.2013.491>.



Prosperando durante la diálisis – con un trabajo satisfactorio

Equilibrar la diálisis y el trabajo no es fácil. Sin embargo, ser capaz de demostrar las capacidades y cualificaciones de uno mismo y perseguir una carrera exitosa asegura una calidad de vida muy positiva para muchos pacientes con enfermedad renal crónica. Además, una variada rutina diaria, independencia financiera y contactos con compañeros de trabajo representan una distracción muy positiva. Los médicos también confirman los efectos positivos del trabajo en el cuerpo y en la mente de los pacientes de diálisis.

Es posible llevar una vida profesional activa y satisfactoria, siempre que la salud del paciente y las condiciones de trabajo encajen. Tres pacientes con enfermedad renal crónica de tres países diferentes se ofrecieron voluntariamente a contarnos sus experiencias con hemodiálisis mientras trabajan a tiempo completo.

Ciulică Nicolae

de Rumania, 61 años de edad, es un ingeniero en telecomunicaciones y actualmente está trabajando como supervisor. Hoy, sus nietos son lo primero, pero antes, sus aficiones eran los vehículos de motor y el trekking. Ciulică fue diagnosticado con enfermedad renal crónica en 1985.

Hakan Kara

de Turquía, 49 años de edad, posee una empresa de logística. Le encanta viajar y se va de vacaciones con su esposa dos o tres veces al año, aunque su verdadera pasión es cocinar. En 2014, su médico descubrió que los riñones de Hakan funcionaban a una capacidad de sólo el 15%.

Stjepan Pešt

de Croacia, 50 años, fue diagnosticado con glomerulonefritis a la temprana edad de dos. A pesar de los constantes chequeos médicos, experimentó una insuficiencia renal completa en 1986. Sin embargo, terminó la escuela secundaria y ahora trabaja como contable. Stjepan disfruta de la jardinería y atendiendo a las aves de corral y cerdos de su familia, estando al aire libre.



Stjepan Pešt



Ciulică Nicolae



CROACIA



RUMANIA



TURQUIA



Hakan Kara



Stjepan y una enfermera en el centro de diálisis



Hakan y su esposa en el trabajo



Ciulică en su oficina

Conciliar un trabajo con la regularidad del tratamiento de hemodiálisis

Ciulică: el primer período de diálisis en los años ochenta fue bastante desafiante. Estuve en hemodiálisis durante diez años antes de recibir un trasplante de riñón que me sirvió durante 18 años. A pesar de los pequeños altibajos debidos a las comorbilidades relacionadas con la edad, me siento muy bien en mi programa de diálisis actual. Durante estos periodos, nunca dejé de trabajar, y mi posición no es físicamente exigente, lo que me animó a seguir trabajando.

Hakan: durante el primer año de diálisis, me asusté tanto que me volví ansioso por mi salud y dejé de trabajar. Primero me trataron en otra clínica. Con mi transición a Fresenius Medical Care, la calidad de la diálisis aumentó. Sentirse tan vigoroso después de la diálisis tuvo un impacto considerable en mí regresando al mercado laboral y a la vida profesional. Sin lugar a dudas, el tratamiento tuvo una influencia positiva en la efectividad de mi vida laboral, ya que generalmente me siento saludable después de la diálisis.

Trabajo mucho para evitar pensar en mi enfermedad. Mientras dirijo mi propio negocio, ten-

go la oportunidad de determinar mis horas de trabajo y días de descanso, lo que hace las cosas más fáciles. Mi trabajo requiere que me vaya de la ciudad regularmente, así que organizo los días de diálisis de acuerdo a mi horario de viaje. Como Fresenius Medical Care tiene clínicas en varias ciudades de Turquía, nuestra supervisora del centro me ayuda a programar mis diálisis en otras ciudades. Por lo tanto, hago mi tratamiento cuando tengo un poco de tiempo libre en el trabajo.

Stjepan: cuando comencé la diálisis en 1986, sentí que mi mundo entero se estaba desmoronando. Yo tenía sólo 18 años. Afortunadamente, siempre manejé bien la diálisis y recibí mucha ayuda de la gente que me rodea. Trabajé a tiempo completo con un trasplante de riñón en perfecto funcionamiento durante 15 años, pero tuve que volver a la hemodiálisis en 2012. Me encanta trabajar y ser útil para los que me rodean. Sin embargo, actualmente estoy en excedencia por enfermedad hasta que reciba un nuevo riñón, ya que no puedo dializarme por la noche, y mi trabajo requiere horas diurnas. En Croacia, tienes que trabajar o estar en excedencia por enfermedad, ya que el sistema sanitario no proporciona opciones específicas para combinar el trabajo con el tiempo en la diálisis.

Superar los desafíos de conciliar la hemodiálisis con el trabajo

Ciulică: el mayor reto es viajar por todo el país, algo que mi posición requiere. Pero me gusta mi trabajo y viajar me motiva aún más. Además, cuando me diagnosticaron por primera vez, lo hablé directamente con mi supervisor, y fue muy comprensivo, de hecho, me ayudaron económicamente cuando recibí mi trasplante.

Hakan: cuando voy a cenar con mis clientes y es próximo a mi día de diálisis y no presto atención a mi consumo de líquidos, puede que experimente fatiga. En tal caso, lo cual es raro, le pido a nuestra supervisora que re programe mi sesión una hora antes. La mayoría de las veces no experimento ninguna dificultad, sin embargo, mi equipo me ayuda mucho y me apoya para asegurar que mi ausencia durante mis días de diálisis no afecten al negocio.

Stjepan: todos mis clientes y compañeros conocen mis problemas de salud. Muchos de ellos se interesaban en aprender más sobre la enfermedad renal. De esta forma, cuando nos reunimos, no hay necesidad de explicarles por qué no puedo o no debería hacer algo.

Hablando por experiencia: Sugerencias sobre cómo continuar trabajando durante la diálisis

Ciulică: aconsejo a todos los que puedan seguir trabajando para hacerlo. La gente se siente más enérgica, tendrán logros significativos, y el tiempo pasará más rápido. Durante mi primer período en diálisis, aunque no me sentía bien, no renuncié a mi trabajo.

Hakan: especialmente para las personas con enfermedades crónicas como nosotros, es esencial estar activo. Los trabajadores pueden planear sus sesiones de diálisis según su horario de trabajo o hacer diálisis domiciliaria. Contribuir a la sociedad, especialmente a mi país, me motiva. Recomendando esto a todos los pacientes de diálisis.

Stjepan: creo que lo más importante es llegar a un consenso. Nunca pienso en mí como una persona enferma, atada a su casa y a la cama. Todo lo contrario, creo que la mejor medicina es ser alegre, abierto y en contacto con la gente. Disfrutar de cada nuevo día y de las pequeñas cosas que estén por llegar.

Gracias,

Ciulică, Hakan y Stjepan por compartir vuestra experiencia. ¡Será una inspiración para muchos!



¡Déjate contagiar por el gusanillo de viajar!

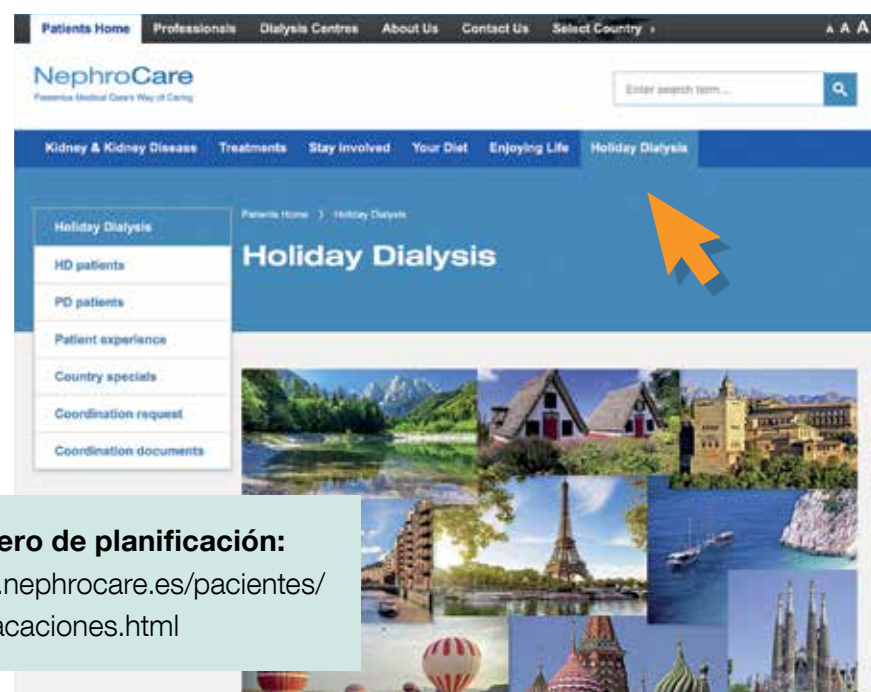
¿Disfruta viajando? ¿Le gusta explorar otros países o conocer mejor su país natal?
¡No deje que la diálisis se lo impida! Tiene una gran lista de destinos para escoger mientras que mantiene su diálisis al día.
Aquí le dejamos algunos consejos:



Si desea viajar al extranjero o dentro de su propio país, puedes elegir cualquiera de nuestros centros de diálisis en todo el mundo y continuar disfrutando de una vida activa. Seleccionar un centro de diálisis en la red NephroCare te permite obtener los mismos servicios a los cuales estás acostumbrado ya que todos los centros ofrecen el mismo nivel de calidad. El equipo de coordinación de Diálisis en Vacaciones de NephroCare te ayudará en la comunicación con el centro de diálisis vacacional, para que te puedas concentrar en tus vacaciones y ¡Disfrutar!

Viaja con seguridad planificando con anticipación

Como el político indio Nehru dijo una vez: “Vivimos en un mundo maravilloso que está lleno de Belleza, encanto y aventura. Son incontables las aventuras que podemos tener si solo las buscamos con los ojos bien abiertos.” Mantener los ojos abiertos para las maravillas y aventuras que hay a lo largo del camino del viaje es mucho más fácil cuando no tienes que preocuparte por recibir tu tratamiento de diálisis a tiempo. Esto requiere algunos preparativos y organización, es decir, que comenzar temprano es seguramente una buena idea.



Tu compañero de planificación:

<https://www.nephrocare.es/pacientes/dialisis-en-vacaciones.html>



www.NephroCare.es



Cuanto más tiempo le dedique a planificar su viaje, todo se hará más fácil y relajado.

Recomendamos reservar su estancia en las cercanías de un centro NephroCare para asegurar que no necesitará hacer un largo viaje cada dos días para recibir el tratamiento. Además, tendrá tranquilidad sobre el nivel de atención que recibirá. Tenga la seguridad de que todos los centros de diálisis en la red NephroCare están equipados con un estándar comparable y ofrecen el mismo nivel de calidad. Visite la sección de especiales del país de nuestro sitio web para obtener información detallada sobre los lugares que no puede dejar de visitar y algunos consejos locales. Allí, también encontrará un mapa del mundo con banderitas apuntando a todas las 970 ubicaciones donde puede encontrar un centro NephroCare. Comience a planificar su viaje colocando su dedo en el mapa y déjese llevar.

¿Has decidido un destino? Ya sea si quiere visitar nuevos lugares o simplemente relajar-

se al sol, el equipo médico en el centro vacacional necesitará una serie de informes médicos y específicos de su diálisis. La lista completa de los documentos requeridos será proporcionada por el coordinador de diálisis vacacional, ya que hay requisitos específicos en cada país y, a veces, los centros tienen sus propias especificaciones. Sugerimos esperar para una pre-confirmación de la unidad receptora antes de reservar un hotel o alojamiento. Considere que solamente tiene que preocuparse por reservar sus vacaciones, incluido el transporte y alojamiento. Algunos, pero no todos, de nuestros centros ofrecen un servicio de transporte. Pregunte por esto antes.

Estar informado es estar preparado.

Estar informado es estar preparado. ¡La satisfacción más grande es estar preparado! Aproveche al máximo y pregunte al personal médico la próxima vez que esté en su centro de diálisis. Hable con ellos sobre su intención de dializarse durante las vacaciones y pregunte dónde pueden brindarle apoyo.



Ellos pueden ayudarle a organizar su tratamiento dentro de nuestra red de centros, o aclararle dudas al respecto. ¿Por qué no hacerlo ahora?

Antes de ir, infórmese sobre el proceso de pago para la diálisis de vacaciones. Si el Centro NephroCare en su destino de vacaciones acepta EHIC (Tarjeta Europea de Seguro de Salud), pueden facturar a su compañía de seguros directamente. De lo contrario, es posible que necesite resolver la factura por adelantado en el centro vacacional y presentar los papeles correspondientes a su compañía de seguros para que le reembolsen los gastos. Llame a su compañía de seguros para que le den más detalles.

Le ofrecemos algunos consejos a la hora de preparar la maleta. Aparte de su pasaporte, sea especialmente cuidadoso de no olvidar su medicación y la documentación médica que necesita presentar en su primer tratamiento vacacional. Llévelos consigo siempre en su equipaje de mano.

Vivir bien, comer bien, sentirse bien

Una dieta saludable sigue siendo un importante cuando está de vacaciones. Cualquiera que sea su destino, familiarícese con la cocina local. Si viaja al extranjero y están viajando a un lugar desconocido, disponer de un poco de información sobre los alimentos aptos para pacientes en diálisis es esencial. Haz que sea parte de la emocionante anticipación para descubrir platos locales que se adaptan a su dieta. Aproveche el tiempo antes de viajar para encontrar una selección de "buena comida." ¿Has probado las sabrosas arepas de Colombia, por ejemplo? ¿Qué tal las chuletas de cordero medi-



terráneas o el pastel de Burek croata? En la biblioteca de recetas de Nephrocare puede encontrar una amplia gama de platos deliciosos para cocinar. ¡Pruébelos antes de ir a su destino vacacional!



En países y climas extranjeros y, puede que tenga que ser un poco más consciente de su salud. Esto significa que, dependiendo de su condición específica, es posible que deba limitar ciertas actividades. Por ejemplo, si tienes una fístula, es esencial evitar exponer la fístula al calor. ¿Puedes ir a la playa? Sí, siempre que tenga en cuenta su afección y todo lo que pueda necesitar. Hable con su médico si tiene dudas sobre lo que es aconsejable para usted.

¡Recuerde que no está solo! Si necesita ayuda o asesoramiento, comuníquese con su personal de Nephrocare. Tenga todo a punto para luego disfrutar de su tiempo vacacional con la confianza de que todo se ha preparado con antelación. **¡Disfrute de unas espléndidas y tranquilas vacaciones!**



Dos corazones unidos gracias a la diálisis domiciliaria

Gracias a la diálisis domiciliaria, disfrutan trabajando y soñando juntos, mirando hacia el futuro con esperanza. Sinem y Yalçın Önel no solo cuentan cómo se conocieron y se enamoraron en un centro de diálisis, sino también cómo comparten ahora su máquina de diálisis en casa.



Sinem Önel nació en Bursa, Turquía, en 1992 y ha vivido en İnegöl desde su infancia. Recuerda con cariño su niñez, creciendo con sus dos hermanas. Cuando su madre perdió la vista durante el embarazo, Sinem tuvo que abandonar sus estudios después de la escuela secundaria, para ayudar a su madre."

Sinem comenzó la diálisis a los 19 años debido a un síndrome nefrótico. A pesar de experimentar dificultades al principio, aceptó el tratamiento más fácilmente cuando sus síntomas físicos fueron significativamente mejores. Estuvo en hemodiálisis durante un año y medio en su ciudad natal en e Özel en el centro de diálisis Merkezi de FMC en İnegöl. Allí aprendió todo lo relacionado con la hemodiálisis domiciliaria y donde conoció a su futuro marido.



Yalçın Önel nació en İnegöl en 1988. Creció con una hermana en una familia entrañable. Cuando su enfermedad se manifestó por primera vez a la edad de diez años, fue tratado intermitentemente debido a los problemas de vejiga durante sus años escolares. Después de una reacción severa a los antibióticos durante el segundo año de Yalçın en la Universidad, comenzó la diálisis, y fue un desafío tanto físico como mental.

Aunque su madre le donó un riñón en 2012, Yalçın tuvo que volver a la diálisis cuando dejó de funcionar el riñón debido a una infección después de tan sólo dos años. Ha estado trabajando durante tres años en el departamento de recursos humanos de una empresa de muebles mientras se hacía diálisis domiciliaria.

Sinem, por favor cuéntanos como se han conocido

Sinem: Vi a Yalçın por primera vez cuando tuvo que volver a la clínica después de que le fallara el trasplante. Algo dentro de mí se agitó cuando le vi, pero no tuvimos la oportunidad de hablar. Traté de averiguar quién era a través de una de mis amigas enfermeras. Cuando por fin nuestros caminos se cruzaron de nuevo, tuvimos una breve conversación y luego empezamos a enviarnos mensajes por las redes sociales durante un tiempo.

Desde que Yalçın comenzó la diálisis domiciliaria, lo visitaba para averiguar cómo lo hacía. En diciembre de 2015 fuimos a ver la película amor infinito y nos hizo una foto juntos. Cuan-

do me pidió que la compartiera en las redes sociales, era como si declarase que teníamos una relación. Unas semanas más tarde, en la víspera de año nuevo, me propuso matrimonio diciendo: "¿compartirías la llave de una casa conmigo?" Estaba encantada, sin embargo, rompió nuestra relación poco tiempo después de la Proposición.

Dos meses después, me envió un mensaje para explicarme el por qué. Me dijo que quería que volviéramos a estar juntos, pero se lo puse un poco difícil antes de empezar a salir de nuevo [sonrisas]. ¡En junio de 2017, cuando nos apuntamos a la lista de espera de trasplantes, me propuso matrimonio en medio del hospital! Llevamos felizmente casados desde abril del 2018.





¿Cómo decidiste hacer diálisis domiciliaria?

Sinem: sobre todo aprecié el hecho de poder estar en casa. Mi marido me apoyó mucho en este camino de iniciar diálisis domiciliaria. Estaba tan contenta cuando puede comenzar en octubre de 2015, ya que antes tuve que someterme a un tratamiento de cáncer de tiroides.

Creo que todos pueden hacer diálisis domiciliaria, solo se necesita un poco de valentía. Gracias a nuestros médicos y enfermeras, que son personas de gran corazón, hicieron el proceso mucho más fácil. Cada vez que los veo, digo, “Afortunadamente, nuestros caminos se cruzaron.”

Recibir hemodiálisis domiciliaria ayuda a superar algunas limitaciones del tratamiento en el centro. Primero, limpiando la sangre durante un tiempo prolongado garantiza que los efectos secundarios que surgen después de la diálisis sean mínimos. En segundo lugar, puedo planificar mi día mejor, paso más tiempo con mis seres queridos y haciendo lo que me gusta. La diálisis domiciliaria me ha devuelto mi vida laboral. Gracias a la empatía de mis jefes, puedo descansar si no me siento bien.

Yalcin: cuando mi trasplante falló después de dos años, naturalmente, tuve que empezar de nuevo la diálisis, pero no quería alejarme tanto de mi vida laboral ni de mi círcu-

lo social y quería vivir una vida normal lo antes posible. Opté por la diálisis domiciliaria porque parecía la única solución para mí. Leí entrevistas con pacientes e hice algunas investigaciones. El personal del centro de diálisis Merkezi de FMC apoyó mi decisión. Finalicé con éxito mi educación y e inmediatamente comencé la diálisis domiciliaria. Me da una libertad realmente importante, en comparación con la diálisis normal. Gracias a eso, podría volver a mi vida laboral.

¿Cómo resumirían su experiencia?

Yalcin: he estado compartiendo la misma máquina de diálisis con Sinem durante los últimos meses, al igual que compartimos una vida... Al principio, nuestra relación tenía altibajos, debido a las experiencias negativas en mi pasado. Sin embargo, siempre intento tomar las mejores decisiones para ambos. Quiero que sea feliz. El hecho de que ella todavía se ruboriza cuando me ve me hace muy feliz. Pero sus rasgos más impresionantes para mí son su determinación y su actitud hacia la vida. Afortunadamente, ahora tenemos un matrimonio muy feliz. Luchamos juntos, y nos apoyamos mutuamente.

Sinem: hemos pasado tiempos difíciles juntos. Mirando hacia atrás, veo que no tienes que renunciar a nada en la vida. Aunque la esperanza a veces disminuya, hay ser perseverante, porque la vida siempre está llena de milagros.

Muchas gracias,

Sinem y Yalcin, por confiarnos vuestra historia.

¡Que sigais siendo felices!



25 años conectados

Este es lema con el que el Centro de diálisis Madrid-El Pilar ha querido celebrar 25 años de servicio al paciente renal.



El Centro de Diálisis Madrid El Pilar celebra este año su 25 aniversario bajo el lema ‘**25 años conectados**’.

La doctora **Pilar Martínez**, directora médica del centro, hizo un balance de todos estos años de servicio: “Durante estos 25 años más de mil pacientes han pasado por nuestro centro. Hemos asistido a una mejora de las infraestructuras y equipamientos en nuestra clínica que nos ha permitido garantizar una atención excelente a nuestros pacientes. Nuestro lema siempre ha sido la mejora continua a través del cumplimiento de sistemas de calidad exigentes, con protocolos e indicadores que han homogeneizado nuestra forma de trabajo. Esto genera una gran satisfacción, pero, sin duda, en una especialidad como la nuestra, **la satisfacción es personal por gestos como las miradas de complicidad de los pacientes, la gratitud de los familiares y el sentimiento de equipo**”.

Más de mil pacientes, más de mil historias

Los más de mil pacientes que han pasado por el centro desde su inauguración, han dado pie a numerosas historias que ponen de manifiesto la evolución de los tratamien-

tos de hemodiálisis en los últimos años y la importancia de su abordaje multidisciplinar. Es el caso de **Miguel Ángel**, un paciente del centro que lleva 18 años en diálisis. “En un primer momento afronté la diálisis con miedo, pero el personal sanitario me acogió muy bien y pronto nos convertimos en una gran familia. Ahora echo la vista atrás y veo todo lo que se ha avanzado: las sesiones son más cortas y las máquinas más modernas, lo que te hace sentirte reconfortado”.



Carlos empezó la diálisis hace tres años y también asegura haber sentido miedo al principio, pero tal y como explicó, “la doctora me informó desde el primer momento con muchísimo detalle de todo. Conocer las historias de otros pacientes y sentirme arropado por los trabajadores de la clínica y por mi familia y amigos es lo que me da fuerzas cada día”



Una celebración para el recuerdo

Después de semanas de preparación, de entrega, de nervios e ilusión llegó el 19 de mayo, el gran día del Pilar. No era difícil para el centenar de asistentes adivinar que ese día se celebraba no solo el 25 aniversario desde que el centro abrió sus puertas por primera vez, se celebraba miles de horas de conexión y entrega incondicional.



La sala de espera se llenó de recuerdos gracias al mural de fotos que decoraba sus paredes y que nuestros pacientes y familiares admiraban con gran emoción. Un libro de firmas esperaba ansioso el color de la gratitud y cariño de los asistentes para inmortalizar ese día, para el recuerdo, para siempre.

Ese día, la sala de diálisis abrió sus puertas a todos los familiares que acompañaban a nuestros pacientes. Hermanos, hijos, padres,

nietos... todos pudieron entrar en ese espacio donde cada dos días, sus más queridos se conectan a la vida “Esta es la máquina que hace que el abuelo esté tan bien”.

Palabras de gratitud y reconocimiento

Los momentos más emocionantes de la jornada, estaban por llegar. La Doctora Pilar, quiso regalar a los asistentes unas palabras de agradecimiento: **“Yo quiero que mis palabras hoy sean de gratitud. Quiero dar las gracias a mi equipo, del que me siento muy orgullosa por su valía profesional y sobre todo humana. Pero sobre todo quiero mostrar mi gratitud inmensa y la de mis compañeros a mis pacientes. Sois la única razón por la que venimos aquí cada día. Vuestro bienestar es nuestro único objetivo. Compartimos muchas horas juntos, sufrimos con vosotros, nos alegramos con vosotros, hasta el punto en el que hemos llegado a formar una gran familia”.**

Rosa, supervisora del centro, hizo un reconocimiento muy especial con un diploma y una simpática fofucha, a dos personas que llevan trabajando en el centro desde que abrió sus puertas: Mari Carmen, responsable de administración, y Tina, enfermera de profesión y vocación **“Parece que fue ayer. 25 años de una vida, son muchos años. Durante este tiempo me han pasado muchas cosas y si tengo que hacer un balance, diría que ha sido muy positivo. Mi razón de ser enfermera son mis pacientes, son lo mejor que tengo y por ellos lo doy todo”.**

Y llegó la hora de reconocer a los auténticos protagonistas del día: nuestros pacientes. El



paciente “Más Experimentado”: Francisco, los más “Veteranos”: Elvira y Juan, y el más “Optimista”: Carmelo, recibieron sus diplomas con auténtica emoción: **“Quien más gracias tienen que dar son los pacientes. Y dar las gracias no por lo que hacéis, sino cómo lo hacéis. Vosotros sois los que nos mantenéis arriba y con ánimo”** nos decía Francisco.

Cuando aún los corazones latían acelerados por las emociones vividas, las palabras espontáneas de Esteban, un paciente del centro ya trasplantado, nos enamoraron:



“Me voy a permitir contar una historia de un paciente, como cualquiera de vosotros, que hace unos años llegó aquí con un toque de amargura y pocas ganas de



luchar. Sin embargo, me encontré aquí con un equipo de gente que me trataba cada vez de que venía y que tuvieron la habilidad de encenderme la luz de la esperanza. Han pasado muchas cosas, buenas y malas, pero aquí todo se curaba. Tenía la tranquilidad de estar muy bien observado. Por eso quiero mostrar mi agradecimiento y admiración a una persona que me supo entender y manejar, que cuando venía con sapos en el estómago, ha tenido la capacidad de escucharme y de templarme. Es una persona que a su talla profesional le acompaña una grandeza humana impresionante, y esto hace que la situé en la excelencia, es la Dra. Pilar, mi doctora”

Fue un gran día donde celebramos 25 años dando un **Si a la vida** en familia, la familia NephroCare.



“Cuidar de uno es amor. Cuidar de cientos es Enfermería”

El 12 de mayo se celebra en todo el mundo el **Día Internacional de la Enfermería**. En esta fecha se recuerda que el 12 de mayo de 1811 nació en la ciudad de Florencia, Italia, Florence Nightingale, para muchos la creadora de la enfermería moderna y quien dedicaría su vida al cuidado de los enfermos.



El día 12 de mayo, es un día muy especial para todo el personal de enfermería que trabaja en nuestros centros. Es un día para recordar y celebrar la dedicación, el esfuerzo y la entrega incondicional con la que cuidan de vosotros. Es un día para agradecerles el regalo más preciado que puede recibir un paciente: amor y devoción.

Y por eso, ese día vaciasteis vuestros corazones para llenar otros rojos, azules y verdes de respeto, admiración, cariño y agradecimiento a vuestras enfermeras:

“Resguardáis nuestras vidas cuando curáis nuestras heridas. Ángel de blanco o azul vestido y de vocación tan sentida. Sois una bendición al mitigar nuestros males con vuestro gran corazón”. “Nada en nuestra vida sería igual sin vuestra ayuda. Cada mano que no ponéis encima es como una oportunidad y una razón para sobrevivir. Mil gracias siempre por todo lo que hacéis por nosotros”

No suficiente para uno de nuestros pacientes, quiso adornar su corazón con el color de unas preciosas flores “Muchas gracias a todos por vuestra vocación, atención y afecto hacia nosotros”.

Han sido miles los corazones que han recibido vuestros ángeles y que hoy ya decoran las paredes de vuestro centro y del alma de vuestras enfermeras.

“Os queremos dar las gracias, por todos los corazones recibidos. Vuestros mensajes nos han emocionado y nuestros corazones se han acelerado. Ángeles nos habéis llamado y quisiéramos ser Diosas para hacer milagros, pero como aún estamos practicando, de momento intentamos hacer vuestro camino más llano. Nunca perdáis la ilusión, la esperanza y la alegría, ingredientes básicos para lleguen vuestros sueños anhelados. Por eso con vosotros queremos festejar, todos los buenos momentos que están por llegar”



Vuelve Nuestra Brigada Prevención -Héroes por el Riñón-

Por quinto año consecutivo, Más de 1.800 alumnos de centros de Primaria y Secundaria de toda España participan en la iniciativa “Brigada Prevención. Héroes por el riñón”.

Durante todo el mes de marzo y abril, alumnos de entre 6 y 15 años de edad, han asumido la especial misión de sensibilizar a sus familias y compañeros de otros cursos, sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables tales como una alimentación equilibrada, ejercicio físico, descanso adecuado, correcta hidratación, abstención del tabaquismo y consumo moderado de alcohol entre otros, para prevenir, y evitar la aparición de la enfermedad renal crónica y de otras enfermedades como la diabetes y obesidad.

Para ello, compañeros de nuestros centros de diálisis de toda España, en colaboración con pacientes de nuestros centros, antiguos pacientes ya trasplantados o algunas asociaciones de pacientes renales, han realiza-

do estas charlas de formación y concienciación, en 20 centros de enseñanza.

Los testimonios y experiencias de los pacientes se convirtieron una vez más en un momento especial para los alumnos. Comprobar que realmente existe esta enfermedad, les hace ser más conscientes de que deben ser muy cuidadosos con los hábitos de vida que llevan.

Durante este tiempo, nuestras redes sociales de Facebook y Twitter, compartieron algunas de las jornadas con nuestros seguidores. Si no pudiste verlas, os dejamos ahora el testimonio de nuestros compañeros de ese día.

Panel de experiencias brigadistas

Belén Ramos Alcario,
Supervisora Centro de Diálisis Tarragona

“Ha sido para mí muy gratificante explicar no solo el funcionamiento del riñón y hábitos saludables, sino también poder explicar el trabajo que realizamos cada día las enfermeras y ver el entusiasmo y la admiración que expresaban los niños y niñas, y el asombro al aprender cosas que desconocían. Percibir



Tarragona



la sensación de asombro no solo en alumnos sino también en profesores es cautivadora, te llena de reconocimiento y te permite aportar tus conocimientos y contribuir en generar hábitos saludables. Además de permitirnos acercar la enfermedad renal fuera del ámbito hospitalario. En definitiva, una experiencia muy recomendable, que seguro repetiré”.



Almería

José Juan García Pérez,

Supervisor Centro de diálisis Huércal Overa (Almería)

“Fue una experiencia realmente buena poder explicar tanto a los niños y maestros conocimiento y experiencias reales de nuestros hábitos saludables diarios y los problemas que pueden desencadenar con el tiempo si no nos cuidamos. También fue muy ameno, ya que los niños participaron activamente en la charla contando experiencia de sus familiares. Sería estupendo volver a repetir el próximo año”.

M.^a del Carmen Pérez Sánchez,

Supervisora Centro de diálisis El Palmar (Murcia)

“Este año he vuelto a repetir la experiencia de contarles a los niños cómo prevenir la enfermedad renal y promocionar hábitos saludables para ellos y su familia. Tratar con niños es una experiencia entrañable por las ganas

de aprender que tienen, lo preguntan TODO, te cuentan todas sus experiencias y la de su familia ... Volveré a repetir”.



Murcia

Maribel García Fuentes,

Supervisora Centro de diálisis Pintor García (Córdoba)

“Un año más nos hemos desplazado desde la clínica de Pintor G^a Guijo a dos colegios de Córdoba (Colegio Santa María De Guadalupe y El Colegio CEIP Andalucía) para explicar a nuestros niños la importancia de llevar una vida sana.



Córdoba

Ha sido increíble la acogida que hemos tenido tanto por parte del alumnado como de los profesores, todos los niños han sido muy participativos y se han involucrado en explicar a otros familiares todo lo que hemos enseñado, les encantó ver las líneas, dializado-



res y todo lo relacionado con la diálisis, incluso ha habido mamás que nos han felicitado por la manera tan bonita de concienciar y enseñar la importancia de llevar una vida sana para evitar enfermedades”.



Reus

Anna Seguí,

Supervisora Centro de diálisis Reus

“La experiencia ha sido muy positiva. Los niños son muy curiosos y nos hicieron muchísimas preguntas, incluso de temas que no habíamos explicado. La dirección del colegio quiere repetir la experiencia porque nuestro trabajo les resulta muy interesante, por lo que nos sentimos muy satisfechas de lo realizado y de haber complacido a tantos niños. Si con esto conseguimos que los niños sigan unos buenos hábitos, nos sentiríamos muy afortunadas”.

Verónica Sanchez,

Supervisora Centro de diálisis León

“Ha sido muy gratificante poder compartir este proyecto con los niños, la posibilidad de interactuar con ellos aportándoles nuestros conocimientos y promover hábitos de vida saludables y recibiendo de ellos sus experiencias, vivencias y anécdotas, resolviendo dudas, etc. Los niños nos acogieron muy

ilusionados e interesados, además de muy participativos. Fue una experiencia positiva para el equipo de FMC León”.



León

Francisca Arroyo,

Supervisora Centro de diálisis de Cabra (Córdoba)

“De nuevo, sido una experiencia muy grata para mí y para Irene, una compañera auxiliar del centro, el dar esta charla a los niños y sobre todo haber contado con el testimonio de una mujer trasplantada de corazón y riñón, gracias a la donación de su marido.



Este año, además, elaboramos un video en el que explicamos cual es nuestro trabajo y como es un día de diálisis para un paciente renal. Los niños no apartaban los ojos del video. Seguiremos con mucha ilusión participando en la "brigada prevención", intentando hacer más cercana una realidad des-



conocida como es la enfermedad renal y su tratamiento”.

Irene Andrade,

Supervisora Centro de diálisis de Osuna

“Este año, conjuntamente con Rosa y Pilar, compañeras del centro, nos acompañaron Luis y Antonio, pacientes de nuestro centro que estuvieron encantados de compartir sus vivencias. Fui un día muy emotivo en el que tuvimos la oportunidad, una vez más, de convertir a los alumnos de 5º de primaria y 1º de la ESO del colegio Sagrado Corazón en Brigadas de prevención”.



Ana Isabel Amarilla,

Supervisora Centro de diálisis de Navalmoral

“La charla se desarrolló en un ambiente agradable, cercano y con mucha participación de los alumnos con sus preguntas. Les explicamos la enfermedad renal, su tratamiento, les mostramos nuestro trabajo diario en el centro, e hicimos mucho hincapié en la prevención de la enfermedad y en los hábitos de vida saludable. En esta edad tan complicada es muy importante que conozcan estos hábitos saludables y lo más importante es que lo pueden llevar a la práctica.



Nos sentimos muy satisfechos y contentos de haber podido dar a conocer una enfermedad como la renal”.



Mayte Curiel,

Supervisora Centro de diálisis de Madrid-Moncloa

“Mediante esta experiencia educativa, podemos decir que desde el primer momento hemos sido testigos de interés e iniciativa de los niños para fomentar la prevención del cuidado del riñón. Nosotras nos quedamos con los bellos momentos vividos y con ganas de seguir desarrollando nuestro perfil de docencia, sobre todo con nuestros mas pequeños”.



Nuestra Virgen de Belen

La labor que desempeña el personal de nuestros centros les define dentro de la excelencia profesional y humana. Y así ha querido reconocerlo y agradecerlo un paciente muy querido en nuestra Clínica de Palma del Río.



El pasado 8 de mayo, el personal de nuestra Clínica de diálisis de Palma del Río recibió un homenaje muy especial. Un paciente muy querido en el centro, Emilio, les hizo entrega de un cuadro de la Virgen de Belén, patrona de Palma del Río, así como de un pergamino en agradecimiento al trabajo y dedicación que el personal de la clínica entrega a sus pacientes.



“Una parte importante de la población de Palma del Río desconoce la existencia de la clínica de diálisis y, más aún, el trabajo que se realiza en ella. Por este motivo, quiero dar a conocer la labor profesional y humana desempeñada en este centro con los pacientes con insuficiencia renal crónica en diálisis” comentaba Emilio.

Al acto acudieron más de cincuenta personas. Además de todo el personal del centro, asistieron el Hermano Mayor de la Hermandad de la Virgen de Belén, vecinos y un sacerdote de la ciudad que quiso bendecir el cuadro y al personal del centro. Medios de comunicación locales (radio, prensa y televisión) se hicieron eco del acto y quisieron recoger todos los momentos que allí vivieron.

Fue un día muy especial para todos, así nos lo contaba Maribel, supervisora del centro, **“Fue un día emotivo, y muy emocionante para todos, compañeros y paciente, se eriza la piel al oír al hombre que está ahí, al otro lado, siempre, sentado en ese sillón, siempre paciente, decirnos esas palabras tan buenas, bonitas, amables... sube un escalofrío con la visión de todas mis compañeras alrededor, escuchando esas maravillosas palabras de agradecimiento hacia nosotras, nuestro trabajo, nuestro día a día, nuestra vocación y me siento feliz, muy feliz. Y observo a mis compañeras unas riendo otras llorando por la emoción y las veo ser felices también”.**

Gran día, grandes personas, gran equipo... y frente a este gran reconocimiento solo dos palabras: **“AMOR Y GRATITUD”**



“El verano, y vivir es fácil...” con el nivel de fósforo adecuado

Con la llegada de la temporada cálida tendemos a cambiar nuestros hábitos alimenticios. Disfrute de las delicias del verano mientras mantiene su salud. Las siguientes páginas contienen consejos sobre las opciones de alimentos recomendables para conseguir un óptimo nivel de fósforo en verano.

El fósforo es importante para nuestro cuerpo. Nuestros dientes, huesos y actividad muscular se benefician de una ingesta equilibrada de fósforo. Por otro lado, el fósforo no es bueno para su salud cuando sus niveles son demasiado altos. Por tanto, se recomienda manejarlo de forma activa y disfrutar de las posibilidades que ofrecen los alimentos de verano.

Para controlar la ingesta de fósforo, comience por elegir las bebidas adecuadas. Evite, por ejemplo, bebidas carbonatadas o no carbonatadas con sabores diferentes. Contienen varios aditivos a base de fósforo, como las bebidas de cola, el café soluble y la leche en polvo. En su lugar, la manzana natural, arándano, bayas de saúco, o bebidas de pomelo son

muy recomendables siempre que considere las cantidades indicadas por su nefrólogo. Infusiones tradicionales como la manzanilla, tilo, arándano, menta también son una alternativa mucho más sana. Se pueden endulzar ligeramente con miel y beberlas frías.

El mostrador de ensaladas está abierto

El éxito de cada verano son las ensaladas, servidas, por ejemplo, con una pequeña porción de carne. Las ensaladas se preparan mejor con ingredientes locales y de temporada, como tomates (tenga cuidado, sin embargo, debido al alto contenido de potasio), verduras de hoja verde, algunas cebollas, rábanos, pepino, ajo, eneldo, de los cuales se puede tomar como 150 gramos al día. Una porción



adicional de otros 200 gramos de verduras se puede tomar diariamente, pero deben estar previamente en remojo y luego hervirlos para reducir así la ingesta de potasio. La carne va bien con ensalada. Asegúrese de elegir una carne de calidad. La carne fresca siempre es preferible a cualquier tipo de carnes procesadas. Los alimentos procesados contienen altos niveles de fósforo debido a los aditivos – especialmente aquellos con los números “E”.

Por favor, tenga en cuenta:

Más del 80 por ciento del fósforo de los aditivos alimentarios se absorben. Esa tasa puede incluso llegar hasta el 100 por ciento. El fósforo de origen vegetal tiene menos absorción que el de origen animal. Los alimentos procesados son generalmente ricos en fósforo y potasio, ambos altamente absorbibles.

En consecuencia, le recomendamos que elija carne fresca y la cocine en casa. No tiene sentido freír la carne porque no reduce el fósforo y el contenido de potasio. De todos los métodos de preparación, la lixiviación de la comida en el agua durante al menos dos horas antes de hervir es el único método realmente capaz de reducir el fósforo, así como el contenido de sodio, potasio y calcio, tanto de alimentos de origen vegetal como animal.

Tenga en cuenta el queso

Además, la carne no debe mezclarse con queso en la misma comida. La combinación de ambos elevará su ingesta de fósforo a un nivel que incluso los quelantes de fósforo no pueden eliminar. Tomar los quelantes es esencial si así lo ha pautado su Nefrólogo. La finalidad es unir el fósforo a los alimentos y evitar que se absorban en la sangre. Por lo tanto, para que sean eficaces, se deben tomar durante los platos principales. Si tiene carne o queso durante uno de los platos principales, trate de comer algo con menos fósforo para la siguiente comida, y así no exceder la ingesta diaria permitida.

El queso es el grupo de alimentos que mayor contenido de fósforo tiene. Los quesos suaves (cremas, surtidos de queso de oveja) contienen sales a base de fósforo, que son perjudiciales para cualquier persona, y más aún para ti. Generalmente los quesos también contienen sal, por lo que deben elegirlos con cuidado y dejarlos en remojo en agua para quitarle la sal antes de consumirlos. Le aconsejamos que elija quesos con menos fósforo, no comerlos diariamente, y sólo ingerir pequeñas cantidades, de 50 a 75 gramos.



Otra fuente de proteínas en las ensaladas es el huevo, específicamente la clara del huevo. Contiene proteínas con un alto valor biológico, pero es bajo en fósforo, a diferencia de la yema de huevo.

¡Refréscate!

Pensar en la comida de verano sin pensar en frutas es casi imposible. Le dejamos algunos consejos saludables:

- Defina su ingesta diaria de fruta con una porción de 150 gramos de fruta fresca de manzanas, peras, arándanos, fresas, piña, frambuesas, cerezas, sandías.
- Preste especial atención a las frutas que son ricas en potasio, tales como plátanos, albaricoques, melones, ciruelas pasas, uvas.
- Si le apetece más cantidad, puede comer unos 100-150 gramos extras, pero sólo en compota y sin el jugo.

La comida de verano también nos hace pensar en los helados, por supuesto. El deleite helado es mejor para usted cuando se hace con la receta tradicional o se prepara. Estos helados están hechos de ingredientes naturales que son fáciles de preparar y más saludables.



Una recomendación que no cambia durante el verano es limitar el consumo de alimentos ya que es difícil controlar la calidad de los ingredientes. Ciertos ingredientes pueden tener un efecto perjudicial en la ingesta de fósforo.

Nuestra principal preocupación es proporcionarle la mejor asistencia posible con los mejores recomendaciones, información y sugerencias que son beneficiosos para su día a día.

El equipo de nutricionistas de Nephrocare Rumania le desea un verano maravilloso.

Referencias:

1. C1. Phosphate control in dialysis – Adamasco Cupisti¹, Maurizio Gallieni², Maria Antonietta Rizzo², Stefania Caria³, Mario Meola⁴, Piergiorgio Bolasco³, International Journal of Nephrology and Renovascular Disease 2013;6 193–205.
2. The Diet and Haemodialysis Dyad: Three Eras, Four Open Questions and Four Paradoxes. A Narrative Review, Towards a Personalized Patient-Centered Approach – Giorgia Barbara Piccoli 1,2,* , Maria Rita Moio 2, Antioco Fois 3, Andreea Sofronie 2, Lurlins Gendrot 2, Gianfranca Cabiddu 3, Claudia D'Alessandro 4 and Adamasco Cupisti 4, Nutrients 2017, 9, 372; doi:10.3390/nu9040372.
3. Phosphate Additives in Food – a Health Risk, Eberhard Ritz, Prof. Dr. med.,*1 Kai Hahn, Dr. med.,2 Markus Ketteler, Prof. Dr. med.,3 Martin K Kuhlmann, Prof. Dr. med.,4 and Johannes Mann, Prof. Dr. med.5, Dtsch Arztebl Int. 2012 Jan; 109(4): 4955. Published online 2012 Jan 27. doi: 10.3238/arztebl.2012.0049.
4. The “phosphorus pyramid”: a visual tool for dietary phosphate management in dialysis and CKD patients: D'Alessandro, C., Piccoli, G. B., & Cupisti, A. (2015); vol. 16: 9.

1. Verde: frutas, verduras, huevo, aceite de oliva, y los alimentos libres de proteínas son bajos en fósforo.

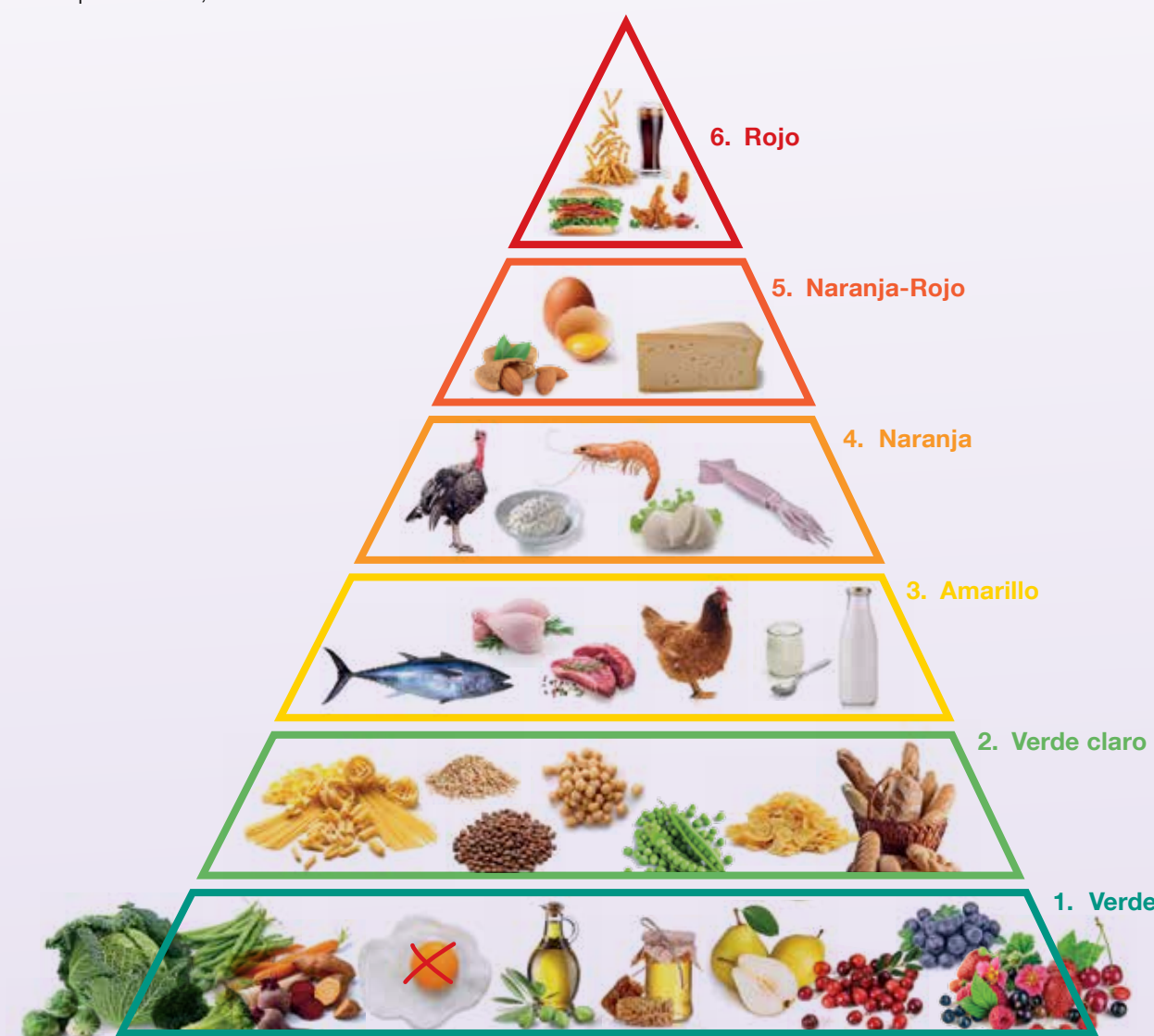
2. Verde claro: alimentos como cereales, arroz, pasta, pan blanco, y legumbres contienen fitato, un tipo de fósforo menos absorbible.

3. Amarillo: la leche y el yogur se encuentran aquí. Cordero, conejo y jamón son las carnes de elección. De pescado, elija la trucha, el atún, el bacalao o la merluza. No elija pescados de piscifactoría, a menudo los alimentan con fósforo.

4. Naranja: pavo, vísceras, camarones, calamares, salmón, y los quesos blandos son altos tanto en fósforo como proteínas.

5. Naranja-Rojo: nueces, yema de huevo y quesos duros contienen una cantidad muy alta de fósforo.

6. Rojo: reducir los alimentos procesados y las bebidas como colas, carnes procesadas, quesos procesados. Están llenos de fósforo y aditivos.



Pirámide para pacientes con ERC y diálisis

NUESTRO CONSEJO: eche un vistazo a nuestra biblioteca de recetas de alimentos y sugerencias para buenos hábitos alimenticios en nuestro sitio web www.nephrocare.es, encontrarás un montón de sugerencias.



Tartaletas de ricota de limón

Los refrescos son muy bienvenidos cuando hace calor en verano. Disfrute de la fina y ácida orilla del limón en medio de la frescura de la cremosa ricota. Nuestro postre veraniego se adapta a tus necesidades dietéticas, ya que es bajo en fósforo. ¡Deja que entre el sol!



12 Raciones

Ingredientes

Base de la tarta:

- 300 g de harina
- 80 g de azúcar
- 1 huevo (talla M)
- 150 g de mantequilla blanda
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ralladura de 1 limón (4 – 5 g)

Relleno de ricota:

- 250 g de ricota cremosa
- 50 g de azúcar
- 2 huevos (talla M)
- jugo y ralladura de 1 limón
- Una corteza de limón para decorar



Poner la harina en un bol grande, agregar azúcar, huevo, mantequilla, aceite y la ralladura de limón. Mezclar los ingredientes juntos y luego amasar con las manos para hacer una masa suave. Envolver con film transparente y ponerlo en la nevera durante 30 minutos.

Precalentar el horno a 200° c.

Mezclar la ricota, azúcar, huevos, jugo de limón y ralladura en una batidora o con una batidora de mano hasta que quede suave. Untar 12 moldes de tartaletas con mantequilla. Poner la masa en una superficie de trabajo ligeramente enharinada y cortarla en 12 trozos. Poner la masa en los moldes y luego verter la crema de ricota en tres cuartas partes del. Hornear las tartaletas en el horno precalentado a 200° c durante 20 – 25 minutos.

Dejar que las tartaletas se enfríen y decorarlas con una corteza de limón.

Valores nutricionales por ración:	
Energía	284 kcal
Grasas	15 g
Sal	31 mg
Carbohidratos	31 g
Proteínas	7 g
Fósforo	88 mg
Potasio	98 mg
Líquidos	37 g
Calcio	32 g

Salmón a la plancha con glaseado de miel

¿Te gustan las comidas de verano ligeras, pero bien sazonadas? Entonces disfrutarás de nuestra receta. El salmón es altamente nutricional y será un plato delicioso cuando lo prepare de esta manera.



4 Raciones

Ingredientes

- 4 filetes de salmón (unos 170 g, sin piel ni espinas)
- una pizca de sal
- pimienta negra molida
- 2 cucharadas de harina (alrededor de 30 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de miel (alrededor de 85 g)
- 2 cucharadas de salsa de soja (alrededor de 40 g)
- 1/2 lima
- Guarnición opcional: cebolletas picadas o unas cuantas ramitas de tomillo



Consejo: Como guarnición, sírvase con pasta, arroz o una pequeña ensalada

Mezclar bien la miel y la salsa de soja y colocarlo en un bol pequeño. Sazonar ligeramente el salmón a ambos lados con sal y pimienta. Verter la harina en un plato llano. Harinar los filetes en el plato hasta que estén bien recubierto con harina en todos los lados. Quitar cualquier exceso de harina.

Calentar la surten a fuego medio, para que no se queme la marinada. Untar la mitad de la marinada en un lado de los filetes y colocar de nuevo los filetes bocabajo en la surten. Untar el adobo restante sobre el lado sin recubrir. Freír tres minutos cada lado.

El marinado estará caramelizado, mientras que el salmón no estará completamente hecho. Exprimir el jugo de limón y decorar con cebollino finamente picado o ramitas de tomillo.

Valores nutricionales por ración:	
Energía	395 kcal
Grasas	21 g
Sal	545 mg
Carbohidratos	17 g
Proteínas	35 g
Fósforo	395 mg
Potasio	661 mg
Líquidos	11 g
Calcio	10 mg



Donde tu alma fija el ritmo: Senderismo y ciclismo a través de rutas pintorescas

Un encuentro con la naturaleza se disfruta mejor a pie o en bicicleta, ¿no crees?

Observamos las maravillas que nos rodean a un ritmo lento pero constante, respiramos profundamente, nos llenamos de energía, y dejamos que nuestra piel la acaricie el sol y la suave brisa. Si esta descripción te ofrece un espíritu viajero, hemos reunido algunas visitas guiadas para practicar senderismo o ciclismo. ¡Deja que tu mente camine!

Descubre nuevas áreas en tus botas para caminar

La península croata de Istria está en camino a convertirse en una segunda Toscana, ya que es popular por su naturaleza, cultura y gastronomía. Las excursiones de senderismo en esta región, por ejemplo, te llevan a un nivel de dificultad moderado a través de los interiores de la costa adriática. El aeropuerto y el punto de partida se encuentran en Pula. Una primera caminata le lleva en 4 horas desde Pula a cabo Kamenjak. El área ha sido descrita como una de las bellezas ocultas de las costas del Mediterráneo debido a su belleza salvaje y escarpada. Otra caminata conduce a través del encantador paisaje de la Valle del río Mirna al idílico pueblo Kotli



Anfiteatro en Pula

Después de pasar una cascada, la caminata termina en Hum, supuestamente la ciudad más pequeña del mundo. Un paseo a la pintoresca ciudad de artistas de Grožnjan comienza en el pueblo de Opatlj, el Centro de Istria. Favoreciendo un moderado clima y tierra de arcilla roja, trufas con sus aroma intenso crecen en sólo unos pocos lugares en Europa.

Madeira, conocida como la isla de las flores debido a su clima moderado durante todo el año es otro destino perfecto para practicar senderismo. La naturaleza es el centro de cada tour. Funchal, la capital de la isla, es la base ideal para sus salidas. Ofrece un aeropuerto y una amplia gama de hoteles. Una primera caminata suave, por ejemplo, te conducirá a lo largo de



Puertos en Funchal

las levadas a través de la meseta de Pablo da Serra. Estas levadas se crean artificialmente en cursos de agua antiguos. El recorrido de tres horas a través de la exuberante vegetación de campos de terraza y viñedos termina en la costa más empaca que se encuentra en Europa. La vista desde una altura de 580 metros sobre el océano Atlántico es asombrosamente espectacular. Otros recorridos conducen al cabo oriental en São Lourenço, con sus intensos colores, rocas masivas y vegetación escasa, o en el valle salvaje y Virgen de Ribeira da Janela cerca de Porto Moniz.

Cubre distancias en tu bici

Cubre distancias en tu bici ¿Prefieres ir en bicicleta? Puede reservar online modernas bicicletas en tu destino con tu agente de viajes. Le dará una espléndida oportunidad de adaptar su rendimiento a las características de la ruta. Toma, por ejemplo, la costa báltica de Polonia, donde puede hacer varios recorridos accesibles con una longitud de 45 a 50 kilómetros a través de los diversos paisajes costeros. El punto de partida para todos los Tours es Kołobrzeg. En los senderos a lo largo de la costa, se puede llegar fácilmente a la hermosa costa Resort Ustronie Morkie, la reserva natural de Salzmorast con miles de pájaros, o encantadores pueblos pesqueros donde se vende pescado ahumado y fresco en los pequeños puertos. Disfrute del baño en los lagos y los faros a lo largo de la ruta. Varias de las posibles rutas interiores son maravillosas gemas ocultas donde puedes descubrir las aldeas de Pomerania con típicas iglesias y granjas, y también el castillo Ryman, que se ha convertido en Hotel.

El valle del Loira salvaje y pintoresco en Francia también vale la pena visitar en bicicleta. Se re-

comienda hacer un viaje para ver muchos de los Famosos, imponentes y hermosos castillos. Muchos de estos castillos son patrimonio mundial de la UNESCO Esta interacción de la naturaleza y la cultura se será un tema constante y agradable en sus vacaciones por la región.



Castillo de Chambord

El castillo de Chambord, por ejemplo, es considerado un precursor de Versalles. Cuenta con la famosa escalera de doble espiral que se remonta a Leonardo da Vinci. Uno de los castillos más bellos del Loira está en el pequeño pueblo de Chenonceau. El edificio principal está rodeado de agua y fue construido en estilo renacentista.

Un par de agencias de senderismo o ciclismo tienen organizados recorridos únicos y adecuados. Podrá encontrar un centro de Nephrocare cerca de todas las regiones que le hemos contado aquí – y muchos más alrededor del mundo. Durante un viaje de una semana será suficiente tiempo para programar sus citas de diálisis. Los organizadores se encargarán de toda la logística y desplazamientos, preparan picnics, servicio de bicicletas y guía de senderismo o excursiones en bicicleta. Puede dedicar su tiempo a disfrutar de las maravillas de la naturaleza y el hermoso entorno.

¡Saborea cada momento, con todos tus sentidos!



Pon a prueba tus conocimientos

La repetición es la mejor manera de memorizar información, por eso nuestro cuestionario es una manera práctica de ver lo que aprendiste en esta edición de Nephrocare para mí. Actualice sus conocimientos sobre la vida con hemodiálisis en nuestro breve cuestionario.

1 ¿Qué fuentes de proteína son recomendadas para usted?

- ☐ A Un plato de carne enlatada
- ☐ B Una pechuga de pollo fresco
- ☐ C Yogur
- ☐ D Salchichas envasadas al vacío
- ☐ E Huevos
- ☐ F Pescado

2 ¿Qué necesitas recordar sobre fósforo?

- ☐ A Debo evitar los alimentos que contienen fósforo a toda costa
- ☐ B El fósforo a menudo está estrechamente ligado a las proteínas
- ☐ C Los alimentos procesados suelen ser altos en fósforo
- ☐ D Necesito administrar de forma activa mi ingesta de fósforo

3 Cuando prepara una comida, ¿Cuál de las siguientes opciones es la mejor manera para reducir el fósforo y el potasio?

- ☐ A Freír
- ☐ B Lixiviación
- ☐ C Horno
- ☐ D Microondas

4 Cuando compras carne, ¿qué podría ser una buena idea?

- ☐ A Es mejor evitar la carne completamente, ya que contiene demasiada cantidad de fósforo
- ☐ B Puedo reducir el contenido de fósforo al freír o asar la carne
- ☐ C Es mejor comprarla fresca en la carnicería y pedir carne sin fósforo añadido
- ☐ D La carne envasada suele procesarse, y por lo tanto tiene menos fósforo que la carne fresca

Nota:

Algunas preguntas tienen múltiples respuestas. Vea las soluciones en la página siguiente. Para obtener información más valiosa, visite nuestro sitio web www.NephroCare.es

5 ¿Por qué necesita vigilar la ingesta de líquidos?

- ☐ A Una cantidad excesiva de agua en mi cuerpo puede tener efectos negativos en mi salud
- ☐ B Los líquidos como el agua no tienen energía, así que no tiene sentido consumir demasiados líquidos
- ☐ C Como paciente de diálisis, todos o la mayoría de los líquidos los retiene mi cuerpo
- ☐ D Como el tratamiento de diálisis eliminan los líquidos, puedo beber tantos como quiera

6 ¿Qué trucos son buenos para reducir tu sed?

- ☐ A Enjuagar la boca con agua tibia
- ☐ B Comer galletas picantes
- ☐ C Chicles sin azúcar
- ☐ D Simplemente bebo cada vez que me da sed

7 ¿Qué síntoma/s son comunes en pacientes con cataratas causadas por lente nublada o nebuloso?

- ☐ A Una visión estrechada o de túnel
- ☐ B Manchas en la visión
- ☐ C Visión nublada o nebulosa
- ☐ D Ver halos o círculos de luz alrededor de fuentes de luz

8 ¿Qué afirmación no es verdadera sobre la dieta diabética?

- ☐ A Un refresco para acostarse (con proteínas) ayudará a estabilizar el azúcar en la sangre durante la noche
- ☐ B Bebidas azucaradas y comidas con un alto contenido de azúcar es mejor evitarlas
- ☐ C Los carbohidratos no aumentan el nivel de glucosa en sangre
- ☐ D Optar por agua y té de frutas en las cantidades recomendadas en lugar de bebidas azucaradas





Pon a prueba tus conocimientos: Soluciones

1. B, C, E, F:

La proteína realiza funciones importantes en su cuerpo, como el desarrollo de los músculos. Carne, pescado, huevos y productos lácteos son altos en proteínas. Incluso si también son altos en fósforo, no deben evitarlos. Pero si debe consumir menos alimentos envasados, ya que a menudo han añadido fósforo. ¡Si puedes, cocina alimentos frescos!

2. B, C, D:

El fósforo es importante para su cuerpo. Pero cuando los niveles de fósforo en sangre son demasiado altos, no es bueno para su salud. Deberías no evitar todos los alimentos que contengan fósforo, ya que el fósforo suele estar estrechamente ligado a la proteína que es muy importante para usted. La clave es evitar el fósforo "innecesario" de los alimentos procesados.

3. B:

La lixiviación es una forma eficaz de reducir el contenido de potasio y fósforo en los vegetales. La lixiviación es el proceso de cortar las verduras en trozos pequeños, enjuagándolos y remojándolos en agua durante al menos dos horas. Pídele a tu nutricionista que te ayude a aprender cómo hacer este proceso con seguridad e incluirlo en su dieta.

4. C:

La carne es una importante fuente de proteínas para usted, y no debe evitarlas. Es aconsejable comprarla fresca o pedir carnes que no tengan fósforo "añadido". Si su médico le ha prescrito quelantes de fósforo, son un método muy eficaz para reducir su ingesta de fósforo.

5. A, C:

Todos los líquidos que tu cuerpo no puede eliminar se quedan en su cuerpo. Demasiada cantidad de líquido es perjudicial y puede tener efectos negativos como la hipertensión, problemas cardíacos y dificultad para respirar, por lo tanto, debe controlar cuidadosamente la ingesta de líquidos. Una manera fácil de limitar y controlar su ingesta de líquidos es usar una botella de agua a lo largo del día que contiene la cantidad de líquido permitido a diario.

6. A, C:

Hay varios trucos para controlar su sed. Un método muy eficaz es enjuagar su boca o hacer gárgaras con agua tibia. También puede poner media porción de limón en la boca hasta cuatro veces al día. Si el control de la ingesta de líquidos es un gran problema para usted, otra posibilidad para reducir la sed es utilizar chicle sin azúcar. En días calurosos, puede preparar cubos de hielo con gotas de limón u otras frutas agrias.

7. B, C, D:

Las cataratas ocurren cuando la lente en el ojo se convierte en nublado o nebuloso, lo que resulta en tener puntos difusos en su campo de visión, vista nublada o la aparición de halos en su visión. La visión turbia o nublada es como mirar una ventana nebulosa. Mientras tanto, la visión del túnel es frecuente en pacientes con glaucoma.

8. C:

Todos los alimentos que contengan carbohidratos (p. ej. pan, cereales, pastas, arroz, verduras con almidón) aumentan su nivel de glucosa en sangre, por lo tanto, es importante tenerlos controlados. Como diabético, es obligatorio saber que alimentos contienen carbohidratos. Pregunte a su dietista para que le enseñe a contarlos.

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 52 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

Su contacto para diálisis vacacional



+34 917 540 635



internationalpatient@fmc-ag.com

www.dialisisenvacaciones.es



FreseniusMedicalCare.Spain



@FMC_ES



**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