

Invierno de 2015

NephroCare / *para mi*

La Navidad en el hemisferio sur

Celebrando la Navidad al
sur del Ecuador

Los pacientes de NephroCare visitan al Papa Francisco

El poder de la fe

Lavarse las manos

Un simple paso para una salud
de hierro





«La Navidad no es
sólo una época del año.
Es un sentimiento.»

Edna Ferber, Novelista estadounidense

¡Bienvenido!

Estimados lectores:

En el hemisferio norte, la Navidad es sinónimo de **abrigos calentitos**, mercados cubiertos de nieve y tazas de **té picante y humeante** para calentarse por dentro. Sin embargo, para nuestros vecinos del hemisferio sur, las cosas son totalmente diferentes. Allí, la Navidad es sinónimo de comienzo del verano. En el artículo **«La Navidad en el hemisferio sur»** de esta edición, viajamos hacia el sur para descubrir la magia de la Navidad en lugares como Australia y Sudamérica.

Aquí, en el hemisferio norte, los meses que rodean la Navidad son ideales para dedicarse a los fogones y hornear. Queremos inspirarle a que meta las manos en la masa, para lo que le presentamos en la sección **Para tu salud** dedicada al **pan en todo su esplendor**, desde su historia a trucos de preparación y recetas aptas para pacientes con enfermedad renal. Encontrará también una amplia selección de recetas navideñas aptas para pacientes con enfermedades renales en la Biblioteca de recetas disponible en nuestra página web **www.nephrocare.es**

Pero antes de que se ponga el delantal, asegúrese de que se lava las manos. Viva donde viva y sea la época del año que sea, una buena higiene de manos es esencial para mantener una buena salud y prevenir la propagación de enfermedades, especialmente para pacientes con enfermedades renales. Y, aunque sabemos que lo habrá oído millones de veces, un recordatorio nunca está de más. Dedique unos minutos a leer la sección **«Lavarse las manos: un simple paso para una salud de hierro»**.

¡Les deseamos una Navidad y un nuevo año lleno de sonrisas, felicidad y salud!

Su equipo editorial de **NephroCare** para mí



La importancia de conocer el riñón

Lavarse las manos:
un simple paso para una salud de hierro 4



Distintos países; distintos hábitos

Un símbolo de generosidad y esperanza:
tiene lugar en Italia el primer trasplante de riñón
donado por un Buen Samaritano 8

Los pacientes de NephroCare visitan al Papa Francisco 10

Los encantos de Turquía 14



Para tu salud

Póngase el gorro de cocinero, ¡hoy preparamos pan! 18

Diferente y delicioso; Nuestro pan del día, Parte 1. 22



Receta

Una deliciosa receta para cocinar en casa 26

Pescado fresco para cenar 28



Saber vivir

La Navidad en el hemisferio sur 30



Cuidado del Paciente

Inauguración del Centro de diálisis de Bilbao 34

Bibliodiálisis 36

Taller de Calcio y Fósforo: tópicos en la dieta 38

Jornada de Puertas Abiertas en el centro
de diálisis de León 40



Inspiración

Calistenia cerebral 42



Lavarse las manos: un simple paso para una salud de hierro

Tan fácil y tan subestimado. El lavado de manos es uno de los mejores métodos de prevención de propagación de enfermedades, así como una de las mejores formas para mantener una salud de hierro.

Todos los días estamos en contacto con miles de gérmenes. La mayoría son inocuos, pero no todos, especialmente para las personas que sufren una enfermedad crónica como puede ser una enfermedad renal. Lavándose las manos de la manera adecuada y de forma regular, puede mantenerse sano y prevenir la propagación de enfermedades.

¿Por qué es tan importante lavarse las manos?

Estamos rodeados de miles de microorganismos. La mayoría de los que se encuentran en nuestro cuerpo son beneficiosos para nosotros. Aunque existen también microorganismos perjudiciales para nuestra salud a los que nuestro cuerpo es capaz de mantener a raya. Sin embargo, si no llevamos a cabo una correcta higiene de manos, dichos microorganismos nos pueden producir infecciones y enfermedades.

La piel: una barrera natural

Nuestra piel es la encargada de mantener los gérmenes a raya. Sin embargo, pequeñas aberturas en la piel, como son los puntos de inserción de las agujas, pueden permitir el paso de gérmenes a nuestro cuerpo, causando

infecciones. Esta es la razón por la que es tan importante que las personas que se someten a diálisis tengan un cuidado especial a la hora de lavarse las manos.

Esterilizado vs. limpio

Esterilizado significa que algo se encuentra 100 % libre de microorganismos y gérmenes. La presencia de un solo microorganismo supone que el objeto se considere contaminado. La esterilización del equipamiento y objetos en entornos sanitarios ayuda a prevenir la entrada de microorganismos dañinos a nuestro cuerpo.

Por el contrario, limpio significa que sigue habiendo microorganismos presentes. Cuando se lava las manos, estas se encuentran limpias pero sigue habiendo microorganismos presentes en ellas. Los desinfectantes ayudan a inhibir la proliferación bacteriana o a eliminar las bacterias presentes en las manos o alrededor de las fístulas.



La higiene de manos previa a un tratamiento de hemodiálisis

Lavarse las manos a conciencia es la mejor forma de reducir el número de gérmenes presentes en sus manos y, así, prevenir infecciones. Los profesionales sanitarios recomiendan lavarse las manos durante al menos 60 segundos con agua y jabón líquido antibacterianos para eliminar tanto la suciedad visible, como los gérmenes invisibles.

Pero recuerde que, tras lavarse las manos, estas estarán limpias, no esterilizadas (véase «Esterilizado vs. limpio»). No olvide lavarse las manos antes y después de someterse al tratamiento de diálisis.

Su enfermera le informará sobre cómo lavarse alrededor de la fístula antes de que le introduzcan las agujas para el tratamiento de diálisis. También es una parte esencial en la prevención de infecciones y complicaciones.

Asimismo, deberá conocer los signos y síntomas de las infecciones como:

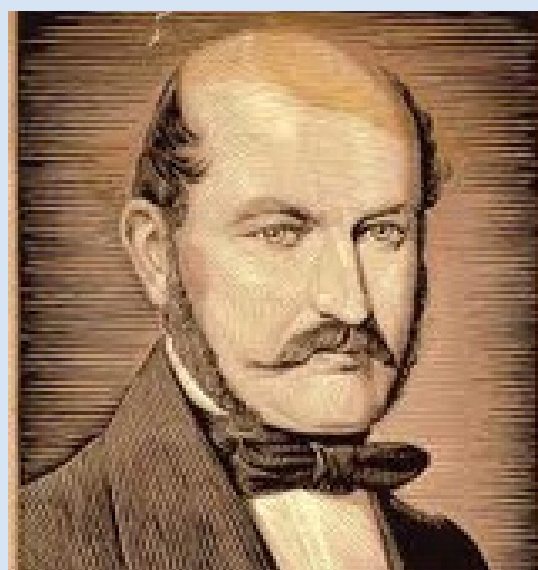
- Enrojecimiento
- Fiebre
- Zona inflamada y caliente al tacto
- Dolor
- Exudado

Si experimenta cualquiera de los síntomas anteriores y cree que puede haber contraído una infección, póngase en contacto con su profesional sanitario de confianza de inmediato, para someterse a tratamiento. Tenga en cuenta que la prevención es el mejor tratamiento, razón por la cual es tan importante lavarse las manos.

¿Sabía que...?

La importancia de lavarse las manos fue descubierta en 1846 por un obstetra húngaro llamado Dr. Ignaz Semmelweis. Trabajando en las plantas de maternidad se percató de que la tasa de mortalidad infantil de aquellos niños tratados por doctores y estudiantes de medicina era hasta tres veces más elevada que la de los niños que se encontraban al cuidado de matronas.

¿Por qué? Porque los estudiantes llegaban del laboratorio de patología sin lavarse las manos, lo que conllevaba la propagación de las infecciones del laboratorio a sus pacientes. Cuando los estudiantes comenzaron a lavarse las manos con soluciones cloradas antes de atender a las parturientas, dicha tasa de mortalidad se redujo del 13 %–18 % a menos del 2 %. ¡Sin lugar a dudas, un descubrimiento que salvó miles de vidas!



Dr. Ignaz Semmelweis
* 1818 – † 1865



La manera adecuada de lavarse las manos

Para eliminar de manera eficaz las bacterias y gérmenes que pueden ocasionar infecciones, siga estos 5 pasos siempre que se lave las manos.



1. Humedézcase las manos con agua corriente.

No importa si el agua está caliente o fría.

2. Aplíquese jabón sobre las manos y frótelas.

Enjabónese las manos por todas partes: en el reverso, entre los dedos y por debajo de las uñas.



3. Frótese bien las manos.

No escatime en tiempo, para conseguir una limpieza a fondo es necesario frotar las manos durante 20 segundos.

4. Vuelva a abrir el grifo y aclárese bien.

Al igual que en el paso 1, deberá usar agua corriente y limpia.



5. Séquese las manos con una toalla limpia.

Otra posibilidad es dejar que se sequen al aire.



Un símbolo de generosidad y esperanza: tiene lugar en Italia el primer trasplante de riñón donado por un Buen Samaritano

Simona Losito, de 53 años residente en Nápoles, Italia, es una patóloga clínica con sed de conocimiento y con una gran pasión por la vida.

Con treinta años, le diagnosticaron una forma rara de amiloidosis renal que causa insuficiencia renal progresiva. A pesar de los dolorosos síntomas, de haberse sometido a dos cirugías de reemplazo de cadera y de los tratamientos inmunosupresores, Simona siguió llevando una vida normal y satisfactoria, trabajando y viajando alrededor del mundo.

El comienzo de la diálisis

Durante uno de sus viajes, Simona se vio involucrada en un accidente de coche y sufrió graves fracturas por las que tuvo que someterse a varias horas de cirugía. Desgraciadamente, esto supuso la pérdida irrecuperable de su función renal residual y tuvo que comenzar el tratamiento de diálisis.

El comienzo de la diálisis, a pesar de las muchas ventajas de la HighVolumeHDF, supuso un cambio considerable en la vida de Simona, pero no se hundió, sino que siguió trabajando en el Instituto Nacional del Cáncer G. Pascale de Nápoles y, junto a su marido, continuó disfrutando de su pasión por viajar.

La inscripción en la lista de espera de trasplantes

En 2009, con la ayuda de los médicos y enfermeros de su centro de diálisis NephroCare, Simona se apuntó en las listas de espera de trasplantes de Salerno y Milán. En 2012 se cambió a otro centro de NephroCare en Nápoles, en el que su nuevo equipo médico y de enfermería siguió apoyándola con entusiasmo en su espera por un trasplante.



Simona Losito (tercera por la izquierda) junto con la Directora Médica Roberta d'Amato (cuarta por la izquierda) y el personal del equipo médico y de enfermería de NephroCare en Nápoles.

Una larga espera...

Pasó el tiempo, los meses se convirtieron en años y la espera de un riñón compatible era cada vez más insoportable. Junto con su equipo de NephroCare, Simona empezó a explorar la posibilidad de someterse a un trasplante de donante vivo. Una prima de 55 años que vivía en Apulia se ofreció a donar un riñón a Simona y, a pesar de que sus grupos sanguíneos no coincidían, el equipo de NephroCare empezó a organizar las pruebas previas al trasplante renal. La prima de Simona resultó ser una donante apta, pero no era compatible con Simona desde el punto de vista inmunológico.

El programa de trasplante cruzado

En la primavera de 2014, animada por su equipo de Nephrocare, Simona se apuntó al programa de trasplante cruzado de la región de la Toscana. Este programa se basa en el intercambio de órganos entre diferentes familias, siempre que los familiares de los donantes sean inmunológicamente compatibles con los receptores. Se estudiaron las posibles donaciones y trasplantes entre cinco familias pero, una vez más, la suerte no se encontraba de parte de Simona, pues no era compatible con ni un solo donante, mientras que sí que había potenciales receptores del riñón de su prima.

¡Y, al fin, buenas noticias!

Pero a finales de febrero de 2015, llegaron noticias sobre una mujer que no se encontraba inscrita en el programa y que quería donar un riñón a un completo desconocido; ¡el primer caso de donación de riñón de un Buen Samaritano en Italia!

La primera donación de un Buen Samaritano en Italia

En Italia, la donación de Buen Samaritano (o altruista) se aprobó hace unos años, pero hasta ahora no se había realizado ninguna. Se iba

a hacer historia. Gracias a la generosidad del Buen Samaritano y al efecto dominó que lo acompañó, el 6 de abril de 2015, cinco pacientes que llevaban en la lista de trasplantes desde hacía años se sometieron a trasplantes de riñón en Siena y Milán. ¡Simona por fin recibió el trasplante por el que tanto había esperado!

En la actualidad, Simona se está recuperando y disfrutando la vida con el mismo espíritu luchador que le caracteriza pero sintiéndose más fuerte que antes.



Simona y su marido Michele de vacaciones en agosto tras su trasplante.

La donación de órganos desde el punto de vista de Simona:

«Lo que Italia necesita son más personas que participen en campañas de donación para incrementar el número de trasplantes de donantes fallecidos. Por otra parte, se van a derivar grandes beneficios de esta nueva ley y de la inestimable generosidad de personas extraordinarias que están dispuestas a donar uno de sus riñones motivados por el hecho de saber que su acción ayudará a otro ser humano a empezar de nuevo.»



Los pacientes de NephroCare visitan al Papa Francisco

El 21 de marzo de 2015, el Papa Francisco realizó una visita pastoral a Pompeya y Nápoles, en la región de Campania, Italia. Era la primera vez que el Papa llegaba a dicha región desde que lo hiciera Benedicto XVI en 2007 y la primera visita del Papa Francisco. El cuarto Papa de los tiempos modernos que visita Nápoles.

El esperado evento suscitó un gran interés en la región, así como más allá de la misma, y se estimaba que acudirían tres millones de feligreses a ambas ciudades para la ocasión.

Un itinerario completo

La visita del Papa comenzó en Pompeya, mundialmente conocida por el yacimiento arqueológico patrimonio de la UNESCO de la antigua ciudad destruida por la erupción

volcánica del Monte Vesubio en el año 79 d. C. Sin embargo, el Papa Francisco centró su visita en el Santuario de Nuestra Señora del Rosario de Pompeya, una parada tradicional para los pontífices que visitan la zona de Nápoles. Tras visitar Pompeya, el itinerario del Papa Francisco le llevó a Nápoles donde se reunió, en varios puntos de la ciudad, con grandes grupos de jóvenes, familias, enfermos, pobres e incluso reclusos.





El Papa Francisco celebró una misa en la impresionante Plaza del Plebiscito de Nápoles, un acontecimiento al que acudieron alrededor de 60.000 personas.

Un servicio religioso especial destinado a los enfermos

Por la tarde, su itinerario le llevó a la Iglesia del Gesù Nuovo (conocida en español como la Iglesia del Jesús Nuevo), donde habría de reunirse con un público formado por personas enfermas. Dado el reducido tamaño de la iglesia, las opciones de participar y reunirse con el Papa no eran muy elevadas. Pero un evento histórico de tal magnitud en Nápoles era una oportunidad que no se podía desperdiciar y, sabiendo de la importancia que tiene la fe Católica para muchos de los pacientes de sus centros, el personal de NephroCare decidió tomar la iniciativa con antelación.



Interior de la Iglesia del Gesù Nuovo

Una carta dirigida al Papa

En enero el personal de NephroCare envió una carta personal dirigida al Papa en la que explicaba su firme creencia en la importancia de tratar a la «persona» y no solo la enfermedad. Junto con la carta, se enviaron artículos periódicos sobre las historias de Maria Rosaria Tammaro, Adèle Fumo y Emanuela Sagliocco (nuestra paciente de trasplante especial y las dos encantadoras centenarias cuyas historias puede leer en las publicaciones de Invierno 2014 y Verano 2015 de NephroCare para mí respectivamente) y le solicitó que recibiera a dichas pacientes en la Iglesia del Gesù Nuovo de Nápoles durante su visita a la ciudad.

Para regocijo de todos, la solicitud fue aceptada, por lo que un pequeño grupo de pacientes y doctores de NephroCare se encontraban entre los afortunados que pudieron asegurarse un sitio en la Basílica y participar en la ceremonia. En el encuentro participaron alrededor de 1.000 personas, entre las que había 800 enfermos, algunos incluso en sillas de ruedas o camillas, así como médicos, enfermeros y miembros de la Cruz Roja.

Las palabras de aliento y agradecimiento del Papa Francisco

El Papa Francisco se dirigió a la congregación y alentó a los pacientes a hacer frente a su enfermedad con fe y agradeció la labor de los doctores y enfermeros, así como el hecho de que lleven a cabo su profesión teniendo en cuenta los intereses de los pacientes.

Los pacientes de NephroCare que asistieron al encuentro estaban entusiasmados por poder participar en este evento histórico tan especial y se emocionaron al escuchar las profundas palabras del Papa que llegaron al



corazón de todos los asistentes, tanto pacientes como personal médico.

El poder de la fe

La fe es una parte muy personal, pero esencial de la vida humana. Se basa en la confianza que depositamos en alguien o algo y nos proporciona una gran sensación de serenidad, paz y felicidad. Nos ofrece algo en lo que confiar, una base sólida, un consuelo, un refugio, tanto en momentos de adversidad como en los altibajos característicos de la vida cotidiana. Cuando las cosas se ponen difíciles, la fe es lo que hace posible lo imposible.

Esta se manifiesta de forma diferente en cada uno de nosotros pero, para muchas personas, se encuentra relacionada con sus creencias religiosas. Existen diversas religiones en el mundo y, sea cual sea con la que se identifique, es la adecuada para usted. Sin embargo, lo que todas las religiones tienen en común es que nos proporcionan compañía emocional y un lugar de crecimiento espiritual.

Hacer frente a una enfermedad crónica puede ser un difícil viaje emocional. Muchos pacientes obtienen consuelo en su fe, que les ayuda a superar los altibajos. Tanto si sigue alguna religión como si tiene fe en sí mismo o en sus amigos, familia, doctores y enfermeros, todos los aspectos de su vida serán más fáciles y felices.

«La fe es como el wifi:
no lo puedes ver
pero tiene el poder
de conectarte con
lo que necesitas.»



La Iglesia del Gesù Nuovo

La Iglesia del Gesù Nuovo se construyó inicialmente como un palacio para el Príncipe de Salerno (Roberto Sanseverino) en 1470, pero se vendió a los Jesuitas en la década de 1580, quienes lo convirtieron en una iglesia. A día de hoy todavía conserva su inusual fachada, que era parte de la construcción inicial del palacio.



Los encantos de Turquía

Allí donde Oriente se encuentra con Occidente y las montañas se encuentran con el mar... Turquía es un país con una diversidad y una historia increíbles, así como con paisajes, sonidos, sabores y gente espectacular. Siga leyendo para descubrir sus principales atracciones y sus secretos mejor guardados. Así como los centros Fresenius Medical Care disponibles para sus diálisis en vacaciones.

Tanto si se siente atraído por el estilo cosmopolita de Estambul, como si prefiere una estancia en el centro turístico de Antalya o una visita cultural e histórica y un viaje en globo aerostático por Capadocia, en Turquía encontrará lo que necesita.

Y gracias a los excelentes centros de diálisis NephroCare de Fresenius Medical Care disponibles a lo largo del maravilloso Mediterráneo (situados en famosas regiones turísticas) puede disfrutar de unas vacaciones relajantes sabiendo que los cuidados que reciba serán del mismo nivel y calidad que los que obtiene en su centro habitual.

La magia de Estambul

Estratégicamente situada en el Bósforo (el estrecho que divide oficialmente los continentes de Europa y Asia) la ciudad de Estambul se asienta sobre un imponente escenario rodeado por agua. Por la ciudad se pueden encontrar restos de los tres imperios que la colonizaron en forma de palacios, castillos, mezquitas, iglesias, sinagogas y monumentos.

Las atracciones más famosas de la ciudad

La basílica de Santa Sofía, un edificio que ha hecho las funciones tanto de iglesia como de mezquita a lo largo de su historia centenaria, se considera una de las construcciones arquitectónicas más bellas de la ciudad. No

muy lejos se encuentra la famosa mezquita Azul con su asombroso tejado cuya estructura se construyó inicialmente para rivalizar con la basílica de Santa Sofía.

Muchas de las personas que visitan Estambul se dan el gusto de pasar una tarde de relax en uno de sus famosos baños turcos. Por supuesto, la visita no estaría completa sin pasear por el laberinto de coloridas calles y bazares de la ciudad o sin absorber su fascinante mezcla de vistas, olores y sabores. Si le pica el gusanillo del hambre, asegúrese de que prueba unos boquerones fritos (hamsi), el simit, un pan circular cubierto por semillas de sésamo, o los famosos meze, una selección de platos pequeños parecidos a las tapas.







Tema central: NephroCare en Antalya

Idealmente situada en la Riviera Turca, Antalya recibe la visita de turistas Europeos durante todo el año. A continuación se presentan algunas de las características de nuestro centro de diálisis en Antalya.

- Situado en uno de los barrios residenciales más elegantes de Antalya
- Cuenta con tres salas de diálisis en dos plantas con unas vistas preciosas a la piscina
- Diseñado específicamente para tratamientos de diálisis en vacaciones gracias a su relajante entorno
- El personal habla inglés, alemán, francés y ruso.

La hermosa Antalya y sus alrededores

Lugar en el que se asientan numerosos centros turísticos costeros a lo largo de la Riviera Turca, Antalya, nombre tanto de la capital como de la región, ofrece una agradable

mezcla de encanto histórico, impresionantes montañas y playas de ensueño. Las personas que visiten Antalya para algo más que relajarse podrán disfrutar de un paseo por el centro histórico de la ciudad, conocido como Kaleiçi. Una de sus atracciones más famosas y emblemáticas es la antigua torre del reloj de piedra del Imperio Otomano. La Puerta de Adriano, que toma su nombre del emperador romano, es un arco del triunfo conocido en turco como «Las tres puertas» y es otra hermosa atracción que cuenta con detalles ornamentales y una historia fascinante. Aspendo, situada a 8 km al este de Serik, es una antigua ciudad con un precioso teatro romano famoso por ser el teatro de la antigüedad mejor conservado.

Diálisis en vacaciones

Desde Antalya y Estambul hasta Capadocia y Esmirna: Fresenius Medical Care cuenta con más de 40 centros de diálisis en Turquía y todos le ofrecerán el nivel de atención médica que espera de nosotros y al que está acostumbrado. Nuestros equipos locales estarán encantados de poder ayudarle a reservar una plaza para su tratamiento de



diálisis durante sus vacaciones. Además, podrán ponerse en contacto con su compañía de seguros médicos para que se haga cargo del pago de dicho tratamiento.

¡A la playa!

Del mismo modo que Turquía atrae a una gran variedad de turistas con diferentes gustos, la región de Antalya ofrece una playa para todo el mundo.

El reducto turístico conocido como Playa Lara

Para todos aquellos que busquen una zona turística animada, que cuente con todas las comodidades, una gran variedad de restaurantes, *beach clubs* y entretenimiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana, la famosa Playa Lara es su destino ideal. Sus hoteles son perfectos tanto para jóvenes como para mayores y muchos son réplicas de atracciones turísticas mundialmente conocidas como el Kremlin o Venecia. Su playa de arena es el sitio ideal para pasear, jugar a una gran variedad de deportes o, simplemente, para ver a la gente pasar.

Patara: la playa de arena más larga de Turquía

Si nos alejamos de las zonas turísticas principales de Antalya podemos encontrar numerosas playas solitarias. La playa de Patara, con sus 18 km de longitud, es la playa más larga de Turquía y un tesoro natural situado en un parque nacional. Su arena fina y aguas poco profundas la hacen ideal para la reproducción de especies indígenas de tortuga que viven y crían en la zona. Desde que las tortugas se encuentran en peligro de extinción, el uso de la playa se encuentra sometido a numerosas normas que limitan su desarrollo, preservando así su espectacular paisaje natural.

Los sobrenaturales paisajes de Capadocia

En una zona interior del centro de Turquía conocida como Capadocia, que significa «tierra de hermosos caballos», se encuentra una de las atracciones turísticas más famosas y espectaculares del país. Esta zona está llena de paisajes espectaculares que no tienen comparación con ningún otro en el mundo, por lo que merece verdaderamente la pena desviarse del itinerario para visitarlos. El terreno no es siempre fácil de salvar para los transeúntes o para los senderistas aficionados, por lo que puede hacer como muchos turistas y subirse a un globo aerostático para observar este paisaje de ensueño desde las alturas.



Esta región cuenta también con numerosas ciudades subterráneas. Derinkuyu, situada ocho pisos por debajo del nivel de la tierra, es la ciudad que se encuentra a mayor profundidad. Göreme, Avanos, y Ürgüp son las auténticas ciudades en las que las «chimeneas de las hadas» se mezclan con bonitos hoteles.

Viajes de ensueño por Turquía

Lo que le hemos presentado no es más que una pequeña selección de la variedad y las maravillas que le esperan en Turquía. Acuda a su agencia de viajes, librería local o biblioteca o busque información en Internet para conocer más sobre este maravilloso país y planificar unas vacaciones inolvidables.



Póngase el gorro de cocinero, ¡hoy preparamos pan!

Estarán todos de acuerdo en que no hay un olor más tentador que el del pan recién horneado, especialmente en los fríos días de invierno. Pensar en hacer pan en casa parece una tarea imposible pero, en realidad, es bastante fácil, en especial con los trucos de experto que les presentamos a continuación.

Elija una receta

Harina blanca, agua, sal y levadura...¡es imposible que se equivoque con los cuatro ingredientes del pan francés! Aunque hay muchas recetas que requieren otro tipo de harinas como espelta o harina integral, semillas como el sésamo, semillas de lino o pipas de girasol, o grasas como el aceite de oliva o la mantequilla. ¿Se lo va a comer usted? Como persona que sufre de fallo renal, tiene que tener en cuenta sus necesidades nutricionales así como las Buenas Prácticas Alimenticias. Si tiene alguna duda, consulte la Biblioteca de recetas para una buena alimentación disponible en nephrocare.es o pídale ideas a su nutricionista.

¡Al horno!

Los panaderos profesionales utilizan hornos de pan especiales que mantienen la temperatura y humedad ideal y específicos para cada tipo de pan. Sin embargo, con un horno convencional basta. Un truco para conseguir panes redondos o sin forma o panes ácimos perfectos: hágase con una base para pizza o un plato de terracota. Precaliente el horno con el plato dentro y, a continuación, ponga la masa directamente en el plato de piedra. Este retiene el calor y proporciona un horneado uniforme y una corteza crujiente. ¿No cuenta con un plato de piedra? Le valdrá con papel de horno o un molde de pan.





Máquinas panificadoras, ¿sí o no?

Muchas personas apuestan por estas máquinas y no cabe duda de que son prácticas. Tan solo tiene que añadir los ingredientes, apretar un par de botones y la máquina hace todo lo demás, desde el amasado a la fermentación y el horneado. Si prefiere panes sin forma de pan de molde o con una corteza más tradicional, seleccione el programa de amasado en la máquina panificadora. Esta se encargará de mezclar, amasar y fermentar la masa para que usted le dé la forma que desea y lo cueza en el horno. Recuerde: si utiliza una máquina panificadora, siga la receta indicada para este tipo de panes.

Lo que necesitará

No tiene por qué salir corriendo a comprar sofisticadas herramientas para hacer pan. Lo más seguro es que tenga por casa todo lo que necesita. A continuación encontrará una lista de lo que necesitará para preparar pan:

- Horno o máquina panificadora
- Papel de horno o molde
- Delantal
- Superficie plana en la que proceder al amasado
- Los ingredientes necesarios para la receta que haya elegido
- Temporizador



Pan casero: el regalo perfecto

¿Está buscando un regalo único, delicioso y personal para un ser querido? Ya sea por Navidad, Janucá o por un cumpleaños, o si desea llevar un detalle si le han invitado a alguna celebración, siempre acertará con un pan casero. Envuélvalo con un bonito paño y adórnalo con un lazo para darle un toque elegante y festivo. Si suele hacer mermeladas caseras, lleve un tarro junto con el pan casero: será un regalo delicioso e inolvidable.



Consejos prácticos:

¿Es de los que piensa que el pan solo sirve para hacer tostadas o sándwiches? Échele un vistazo a nuestras recetas a base de pan en la Biblioteca de recetas para una buena alimentación disponible en **nephrocare.com**. Algunas de nuestras favoritas son: Las tostadas francesas y la panzanella, una ensalada de pan italiana.



Hacer pan ...

... es una actividad verdaderamente agradable. Cada paso del proceso es realmente gratificante, incluso terapéutico, desde la medida de los ingredientes hasta el proceso de amasado y de horneado. ¿Está buscando una receta de pan? Consulte las páginas 26 y 27, en las que encontrará recetas para pacientes con enfermedad renal.

Fase 1: Preparación de la masa



Mida las cantidades que especifique la receta (le recomendamos que utilice una báscula de cocina digital) y, a continuación, mezcle los ingredientes secos en un cuenco. Haga un agujero en el centro de la mezcla.

Vierta los ingredientes líquidos en dicho agujero. Mézclelo todo y, si lo considera necesario, añada un poco de agua.

Vierta la mezcla en una superficie plana.

Proceda a su amasado hasta que consiga un resultado uniforme y suave.



Fase 2: Fermentación de la masa



Ponga la masa en un cuenco previamente untado con aceite. Cubra el cuenco y déjelo reposar en un lugar cálido al abrigo de corrientes de aire durante una hora o hasta que doble su tamaño.

Dele la forma deseada a la masa.

Vuelva a cubrir la masa y a dejarla fermentar como en el paso anterior.



Fase 3: Horneado del pan



Precaliente el horno (con la base de piedra para pizzas dentro, en caso de que cuente con una). Cuando el horno haya adquirido la temperatura adecuada, introduzca la masa. Cierre el horno y deje que el pan se hornee. Intente no abrir la puerta del horno para comprobar cómo va el pan: lo único que conseguirá es reducir la temperatura del interior del horno, lo que puede afectar al proceso de horneado.

Cuando se haya cocinado por completo, sáquelo del horno y póngalo sobre una rejilla para que se enfríe. Sabemos que es difícil resistirse, pero deje que el pan se enfríe antes de cortar un trozo para saborearlo.





Diferente y delicioso

Nuestro pan del día, Parte 1.

Pan, bread, brot, pain, pane. Con mantequilla, con jamón, untado en queso quark o en un delicioso sándwich. Lo llame como lo llame y lo disfrute como lo disfrute, el pan es uno de los productos alimenticios más consumidos y deliciosos del mundo. Nuestra nueva sección sobre panes estudia todo lo que hay que saber sobre este producto, desde su historia hasta las especialidades locales que podemos encontrar por todo el mundo.

El proceso de elaboración del pan es uno de los más antiguos del mundo. Ya en la Edad de Piedra, nuestros antecesores preparaban unas tortas con aspecto de tarta que, con el paso de los años, dieron lugar al pan que conocemos hoy en día. Más adelante, en la antigua Grecia, Roma y Egipto, ya existía la figura del panadero que preparaba pan para la gente de la época.

Los primeros panes

Cuando la mayoría de nosotros pensamos en el pan, nos vienen a la cabeza las variedades fermentadas: barras hechas a partir de masas con levadura que aumentan su volumen adquiriendo una consistencia más ligera durante el proceso de fermentación. Pero los primeros panes eran ácidos y planos, tal y como sugiere la palabra «flatbread». El matzá judío, el lavash armenio y el chapati indio son ejemplos de panes ácidos y planos que se siguen consumiendo en la actualidad.

Distintos países, distintos hábitos

Si realiza un viaje, incluso a un país vecino, observará cómo el pan cuenta con una fuerte identidad regional. Por norma general, los franceses e italianos prefieren los panes blancos y ligeros. Los países escandinavos y aquellos en los que se habla alemán suelen decantarse por versiones más oscuras a las que normalmente añaden semillas. Analicemos la cultura en tor-



no a este alimento en los tres países europeos conocidos por hacer panes especialmente deliciosos: Alemania, Francia e Italia.

Alemania: cuna de la *Brotkultur*

¡Bienvenido a la tierra del pan y la mantequilla! Con más de 300 tipos de pan y unas 1.200 variedades de bollos y otros pequeños productos de panadería, Alemania es la cuna de una *Brotkultur* única, lo que en alemán significa cultura del pan.

Históricamente, el pan que se consume en Alemania depende en gran medida de la región y de su clima, que afecta a los cereales que se cultivan en cada zona. El trigo, por ejemplo, no es un cereal que abunde en los alrededores de Berlín, por lo que en esta zona se suele consumir pan hecho a partir de centeno o espelta. Más al sur, en las ciudades de Múnich y Stuttgart y sus alrededores, el trigo florece en los campos.



Orgullosos de sus productos, los panaderos de los diferentes pueblos de la región, se suelen diferenciar por ligeras variaciones en sus recetas. Con el paso del tiempo, la selección de panes aumentó hasta dar lugar a la increíble variedad de panaderías que se pueden encontrar en Alemania a día de hoy. Estas incluyen desde panes de centeno y negros a panes integrales, con semillas de girasol, de espelta y muchos, muchos más.

Comer pan como un alemán

Tanto la comida como la cena giran en torno a panecillos y rebanadas de pan negro. Por las mañanas, los alemanes untan los trozos de pan con mantequilla o queso quark para después añadir una capa de mermelada, queso, fiambre o salchichas. El nombre que recibe el aperitivo que llevan los niños al colegio gira también en torno al pan: Lo llaman pausenbrot, lo que significa «pausa del pan».

Francia: más allá de las baguettes

No cabe duda de que las baguettes se han convertido en el símbolo internacional del pan francés. Pero si visita cualquier panadería en Francia, descubrirá que una baguette no es solo una baguette. Existen baguettes normales, baguettes industriales, baguettes rústicas espolvoreadas con harina, baguettes con pasas y nueces, con semillas de sésamo y trigo integral o hechas con masa madre o con levadura normal. Sin embargo, Francia tiene mucho más que ofrecer aparte de su amada baguette. En el país galo se puede disfrutar también del pan fino y alargado llamado ficelle, de la corona circular, del pan de champán o de la miche con su forma redonda, cada uno con un sabor y forma únicos.

Comer pan como lo hacen los franceses

En Francia, el pan es un elemento esencial de todas las comidas. En la actualidad, los fran-

Francés



Alemán



Italiano





ceses prefieren un pan hecho con harina de trigo refinada y lo toman como acompañamiento de sus comidas de varios platos. Con una excepción: el desayuno. En el desayuno, suelen tomar rebanadas de pan (normalmente del pan del día anterior tostado) untadas con mantequilla y mermelada junto con una taza de café o té humeante.

Italia: más que pasta

El país de la mundialmente famosa pizza (que en realidad es otra forma de pan plano leudado) y de la pasta también sabe hacer deliciosas barras de pan al estilo italiano. De hecho, el pan siempre ha sido una de los fundamentos de la dieta italiana y, en la actualidad, los italianos consumen una media de 200 gramos de este producto al día.

Puede incluso que las raíces del pan blanco se encuentren en dicho país... Existen indicios de que la técnica de la molienda utilizada para producir harina blanca refinada tiene sus orígenes en la Antigua Roma y que, más adelante, se extendió a sus países vecinos, como Francia. Dependiendo de la región, se pueden encontrar otro tipo de harinas como la de maíz o la de mezcla de cereales.

Variaciones regionales

Al igual que en Alemania, Italia cuenta con numerosas variedades regionales de este producto. Se estima que hoy en día se pueden encontrar unas 250 variedades de pan alrededor de este país. La mitad superior de Italia es cuna de panes mundialmente conocidos como la *focaccia* o los *grisines*. La *focaccia* es un pan plano con levadura con una superficie llena de orificios que realizan los panaderos con sus propios dedos. Para mantener la humedad en el horno, se le suele echar aceite

de oliva por encima. Los *grisines*, o *colines*, son también uno de los productos estrella del país. La *piadina*, una torta de pan que se suele rellenar con jamón, salchicha, queso y verduras, era originariamente una comida de pobres, pero ahora se disfruta por toda Italia.

Si baja hasta Bari, tiene que probar el pan de Altamura, un producto tradicional de la región de Apulia. En los alrededores de Roma, es muy famoso el pan de Genzano, con su corteza oscura y su denso interior. Es el único pan que cuenta con la Indicazione Geografica Protetta (Indicación Geográfica Protegida), lo que significa que solo el pan que se produce en dicha región puede llevar este nombre.

Más que la suma de sus ingredientes

El pan es mucho más que la mezcla mágica de harina, agua, levadura y sal. Es un análisis cultural, climático, histórico, geográfico y mucho más. ¿Quiere preparar un delicioso y sano pan casero? Consulte nuestra receta en las páginas 26 y 27 para comenzar.





Una deliciosa receta para cocinar en casa

¿Le apetece preparar pan casero? Tenemos una deliciosa receta de pan de patata apta para personas que sufren una enfermedad renal. Un pan denso y con cuerpo, perfecto para tomar tanto en el desayuno como en la comida o en la cena, que se convertirá en uno de sus favoritos.

Pan de patata húngaro

(para 10 personas)



Ingredientes para una barra (10 raciones)

Prefermentado:

1 cubo de levadura fresca (o un sobre de levadura en polvo)
100 ml de agua tibia
50 g de harina

Masa:

200 g de patatas (almidonadas)
2 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de azúcar
550 ml de agua
1 kg de harina



Desmenuce la levadura, échela en el agua y mezcle con la harina. Deje que la mezcla fermente a temperatura ambiente hasta que doble su tamaño.

Cueza las patatas en agua sin sal y deje que se enfríen un poco, pélelas y haga un puré con ellas.

Mezcle la sal y el azúcar con el agua y amase la mezcla de ésta, las patatas, el prefermentado y la harina.

Ponga la masa en un cuenco y déjela fermentar en un lugar cálido durante aproximadamente 60 minutos.

Precaliente el horno a 230 °C (220 °C con ventilador) (ponga también un cuenco con agua en el interior del horno para que le quede una masa más esponjosa). Dele una forma redonda a la masa y hornee en el horno precalentado durante aproximadamente 60 minutos, hasta que la masa se haya cocido por completo (compruebe que se ha cocido del todo con un palillo de madera)

Valor nutritivo por ración:

Energía	377 kcal
Grasas	1,65 g
Carbohidratos	76,3 g
Proteínas	13 g
Agua	62,8 g
Sodio	83,4 mg
Potasio	252 mg
Calcio	21,2 mg
Fósforo	152 mg



TRUCO: Para reducir el contenido de potasio de las patatas, póngalas a remojo antes de iniciar todo el proceso.



Tanto si es un novato o un experto de los fogones, en nuestra Biblioteca de recetas para una buena alimentación disponible en nephrocare.es encontrará más recetas para hacer en casa, como las de butterstollen y Rahmschuxen. ¡Qué disfrute cocinando!



Pescado fresco para cenar

Por alguna extraña razón, mucha gente prefiere no cocinar pescado en casa. En realidad, preparar pescado fresco, o pescado previamente congelado, es fácil y, con la receta adecuada y unos cuantos consejos, resulta una tarea a prueba de torpes. A continuación le mostramos cómo preparar un delicioso plato de bacalao con tubérculos apto para pacientes que sufren una enfermedad renal.

Bacalao con verduras

(para 4 personas)



Ingredientes para 4 raciones

1 limón

4 filetes de bacalao de aproximadamente
160 g cada uno

2 cucharadas de mantequilla clarificada

800 g de zanahorias

800 g de salsifíes

2 cebolletas

2 cucharadas de mantequilla

150 ml de caldo de verduras



Lave el limón y córtelo por la mitad. Corte dos rodajas finitas y exprima el resto.

Unte el pescado con una cucharadita del zumo del limón y déjelo reposar durante cinco minutos, séquelo con papel de cocina a golpecitos, cocínelo en la mantequilla clarificada por los dos lados y retírelo de la sartén.

Lave bien las zanahorias y los salsifíes, pélelos y córtelos en tiras.

Blanquee los salsifíes en agua salada hirviendo durante aproximadamente 3 minutos, retírelos del fuego y cuélelos.

Lave las cebolletas y córtelas en aros.

Caliente la mantequilla en la sartén y cueza las verduras en ella a fuego lento, vierta el caldo y el resto del zumo del limón, ponga los filetes de pescado sobre las verduras, introduzca media rodaja de limón en cada uno y cueza durante unos 8 minutos hasta que esté crujiente.

Sírvalo en un plato y a disfrutar.

Valor nutritivo por ración:

Energía	309 kcal
Grasas	11,7 g
Carbohidratos	13,5 g
Proteínas	35,7 g
Agua	502 g
Sodio	319 mg
Potasio	1,65 g
Calcio	248 mg
Fósforo	548 mg

TRUCO: Para reducir el contenido de potasio de las zanahorias y salsifíes, introdúzcalos en agua una vez los haya cortado en tiras y reduzca la cantidad de zumo de limón de la receta.





*¿Se atreve con otras recetas de pescado?
En la Biblioteca de recetas para una
buena alimentación disponible en nuestra
página web encontrará más recetas,
como la de carpa con rebozado de cerveza.
¡Disfrute de una comida casera y sana!*



La Navidad en el hemisferio sur

La nieve en los árboles, el aire frío, las tazas de té caliente sobre la mesa... esa es la imagen que tenemos de la Navidad en el hemisferio norte. Pero, ¿qué hay de las miles de personas que celebran la Navidad al sur del Ecuador, como en Australia o Sudamérica? Descubra cómo es celebrar la época más mágica del año en pleno verano, cuando los días son más largos y cálidos.

Un Papá Noel surfero en las costas australianas

A pesar de que las temperaturas australianas en diciembre oscilan entre los 20 y los 35 °C, su fuerte vínculo con el Reino Unido ejerce una fuerte influencia en la forma en la que sus gentes celebran la Navidad. Por norma general, las comidas incluyen carne asada y pudines (al igual que en Europa) pero el calor hace que muchos australianos prefieran tomar la carne fría. Algunos locales optan por alejarse de la tradición y sirven menús a base de alimentos regionales de temporada como gambas y ostras y una variedad de frutas frescas de verano.

Cuando llega diciembre, tanto los turistas como los habitantes de Sídney participan en una celebración de villancicos navideños anual llamada *Carols by Candlelight* (Villancicos a la luz de las velas), una tradición que recuerda a la Navidad en Norteamérica o Europa. También se decoran las casas, tanto por dentro como por fuera, con motivos navideños, cintas, lazos y luces.

Tiempo de diversión

Cuando se acerca el 24 de diciembre, los niños ya están disfrutando de sus seis semanas de vacaciones de verano. A los australianos, tanto jóvenes como mayores, les encanta disfrutar de su tiempo libre practicando

deportes y actividades al aire libre, ya sea la natación, el surf o la pesca.

El 26 de diciembre, también conocido como Boxing Day o Día de las Cajas, muchas familias preparan un pícnic y se marchan a la playa o hacen una excursión en barco. Otros prefieren disfrutar de tradiciones completamente diferentes como asistir a un partido de cricket o seguir la carrera de yates más importante de Australia, La Sydney Hobart Yacht Race.

Un Papá Noel al estilo australiano

Como es natural, Papá Noel también ejerce sus funciones en la mitad inferior de la Tierra. Sin embargo, en Australia el héroe navideño de los niños aparca sus renos y le pide a los canguros que tiren de su trineo y le ayuden a repartir los regalos. Por supuesto, también cambia su abrigado traje rojo y blanco por un conjunto más adecuado para el verano.







Unas Navidades sudamericanas

Durante el mes de diciembre, el espíritu navideño invade las calles de Sudamérica. En esta zona, la Navidad es especialmente colorida y luminosa. Las familias adineradas, en particular, decoran sus casas de forma parecida a cómo se hace en el hemisferio norte, llegando incluso a pintar o a fabricar nieve artificial para emular climas fríos.

En este rincón del planeta, los árboles navideños no suelen ser abetos. Normalmente se ven sustituidos por árboles autóctonos o por los árboles artificiales que compran las familias. Suelen ser árboles de plástico que, de acuerdo con la creencia general, se tienen que renovar cada siete años. Los argentinos creen que no hacerlo trae mala suerte.

Siguiendo otra tradición única de una ciudad argentina de las afueras de Buenos Aires, la gente invierte una gran cantidad de tiempo y

esfuerzo en fabricar muñecos gigantes de papel y cartón. Los locales compiten para crear el mejor muñeco, que normalmente evocan temas políticos o polémicos y, cuando llega la Nochevieja, les prenden fuego y dejan que se consuman en una sonada y ardiente celebración.

Atascos en las megápolis brasileñas

Por curioso que parezca, en Navidad, las calles de São Paulo y Río de Janeiro se caracterizan por estar llenas de... coches. ¿Por qué? ¿Quizás porque la gente sale a hacer las compras navideñas? No. La razón reside en una curiosa tradición en Brasil que consiste en conducir por las calles del centro de la ciudad para admirar los famosos árboles y decoraciones navideñas. Distintos países; distintas tradiciones, ¿no?



Feliz Navidad – Feliz Natal

La Cristiandad y la Navidad llegaron a Sudamérica de la mano de los europeos. En la actualidad, cada país y región celebra esta época a su manera. Algunas tradiciones se parecen a las del hemisferio norte, como la representación de la Natividad. Otras, como los bailes, cantos y fuegos, son el eco de tradiciones paganas o representan una mezcla de ambas culturas.

Los sudamericanos suelen ser muy devotos y la Navidad se centra especialmente en la celebración religiosa. Familias enteras, incluidos los niños, asisten a la misa del gallo en Nochebuena. A continuación, se abren los regalos y todo el mundo sale a la calle para admirar los espectáculos de fuegos artificiales. No es raro que esto derive en una fiesta improvisada con los vecinos que dure hasta bien entrada la madrugada. Después de todo, es verano: ¡hasta Papá Noel lleva chancas!

En la mesa brasileña

Si una familia brasileña le invita a celebrar la Navidad en su casa, no tardará en descubrir que el protagonista es el pavo. A pesar de que es un alimento muy común en estas fechas, la preparación local tiene un agradable (y delicioso) toque tropical. De acuerdo con la tradición, los brasileños marinan el pavo de Navidad o en vino espumoso o en cachaza, un licor brasileño producto de la destilación de la caña de azúcar, para después rellenarlo con frutas exóticas regionales y harina de yuca y cocinarlo en el horno. ¡Delicioso!

La Navidad en la mitad inferior de la Tierra es una agradable mezcla de tradición y novedad. Las costumbres europeas se mezclan con tradiciones y sabores locales. Una cosa está clara, haga el tiempo que haga y nos encontremos en el país que nos encontremos, cuando la gente se junta para celebrar la vida, el espíritu navideño lo inunda todo.





Inauguración del Centro de diálisis de Bilbao

El nuevo centro cuenta con la última tecnología y los sistemas de diálisis más avanzados

El pasado 8 de octubre, tuvo lugar la inauguración del nuevo Centro de Diálisis Bilbao, que incorpora la última tecnología y los sistemas de diálisis más avanzados para una mayor calidad de vida del paciente. El nuevo Centro de Diálisis Bilbao entró en funcionamiento el pasado mes de mayo en la calle Pablo Alzola de la capital vizcaína y sustituye al centro anterior, que estaba situado en la Avda. Ferrocarril. En el nuevo centro se tratan 77 pacientes del Hospital Universitario de Cruces y del Hospital de Basurto, en concierto con el Gobierno Vasco.

Constituye un centro moderno y funcional que mejora las prestaciones del anterior, especialmente en lo que se refiere a accesibilidad y confort para los pacientes. Cuenta con **más de 1.700 m²** entre superficie asistencial y de instalaciones y duplica su capacidad, distribuyendo a los pacientes en **4 salas de tratamiento, siendo una de ellas específica para pacientes con Hepatitis C.** Además, ofrece grandes mejoras en iluminación y ventilación natural, a través de unos patios ajardinados que preservan la intimidad del paciente y lo aíslan de los ruidos exte-



riores, proporcionando un ambiente acogedor. Como valor añadido para el confort del paciente durante el tratamiento, el nuevo centro cuenta con WiFi y monitores individuales de TV.

En cuanto a equipamiento, el nuevo centro está dotado de ST 5008 y BCM y además se ha equipado con la planta de tratamiento de aguas más avanzada de España:

- **Sistema de filtración en cascada**, para eliminar las materias en suspensión
- **Sistema de descalcificación con redundancia**
- **Filtros de carbón** (que se autoregeneran por la noche)
- **Osmosis** para aumentar la calidad del agua, que pasa por una segunda fase de osmosis.

- **Control remoto:** con este sistema, además de conseguir la mayor pureza de agua – con calidad de suero inyectable –, se reduce el consumo de agua un 30 %.

«Garantizamos una calidad médica muy alta, siempre colaborando con los servicios de la sanidad pública, que nos derivan los pacientes. Para muchas de estas personas es más cómodo acudir al centro de Bilbao para recibir su tratamiento», señala Armin Karch, vicepresidente en Europa Occidental de Fresenius Medical Care.





Bibliodiálisis

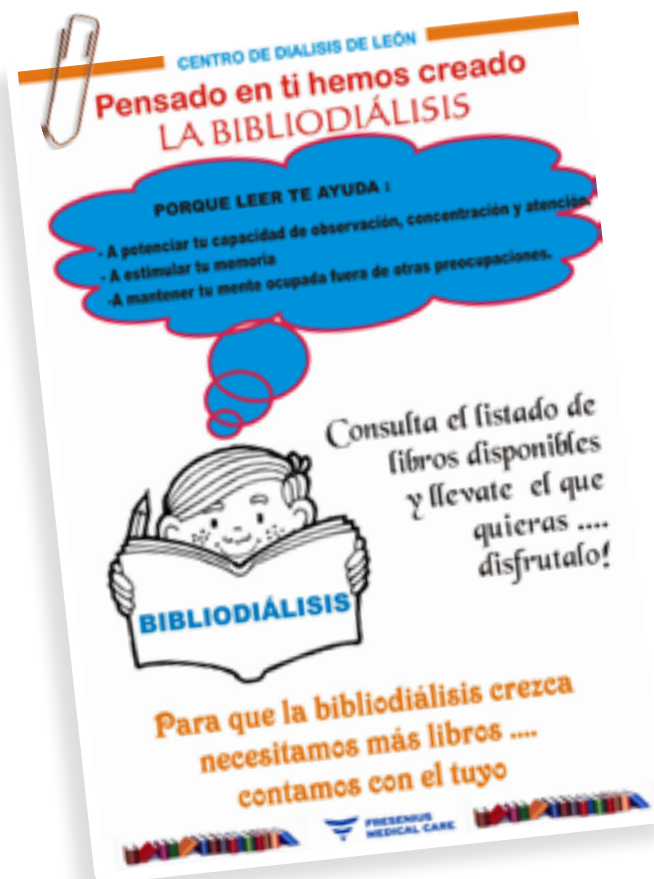
La Lectura aparte de entretener ayuda a relajarse

En el centro de diálisis de León se está llevando a cabo un proyecto novedoso que ha sido muy bien acogido por pacientes y familiares. Lo han llamado **BIBLIODIÁLISIS**.

Consiste en una biblioteca constituida por **libros y revistas procedentes de aportaciones de pacientes y del personal de la clínica**. Mediante este proyecto se pretende conseguir que todo el que lo desee pueda disfrutar del placer de la lectura durante las sesiones de hemodiálisis contribuyendo, de esta manera, a hacer más entretenido y llevarlo el tratamiento.

Aquel que lo prefiera puede llevarse los libros a casa para llenar parte de su tiempo con esta recomendable afición. Asimismo los familiares de los pacientes pueden hacer uso de ella. La lectura aparte de entretener abriendo ventanas a la imaginación con historias, personajes y situaciones, ayuda a relajarse y a olvidarse de los problemas por un rato.

Además, es un fantástico ejercicio para ejercitar funciones psicológicas básicas como la atención, la concentración y la memoria que con frecuencia van disminuyendo conforme pasan los años. Poco a poco ven crecer el



número de libros y de revistas así como el número de pacientes que hacen uso de ella...

Siguen trabajando en la ampliación del proyecto que próximamente ofrecerá a los pacientes con dificultades para la lectura la posibilidad de disfrutar de Audiolibros. En la actualidad cuentan con más de 100 títulos entre los que se encuentran novelas históricas, de misterio, de amor, de terror... así como libros referidos a distintos aspectos de la enfermedad renal. Además, tienen obras en alemán y en inglés. Los que prefieren una lectura más ligera pueden hojear alguna de las revistas de las que disponen.

Al ser preguntada una paciente del centro por su opinión sobre la BIBLIODIÁLISIS contestó

que **«le parecía un lujo porque nadie tenía una biblioteca en la clínica»** Considera la lectura, sobre todo, como un buen entretenimiento al que recurre tanto en las sesiones de hemodiálisis como en su casa, cuando tras la comida se sienta cómodamente en el sofá a relajarse hasta que llega el sueño en forma de siesta. Sus preferencias a la hora de leer van desde las novelas de aventuras a las historias de amor.

Desde el centro de diálisis de León, animan a todos a que pongan en práctica actividades similares que contribuyan a mejorar el bienestar y el estado de ánimo de nuestros pacientes.





Taller de Calcio y Fósforo: tópicos en la dieta

Los centros de diálisis de Málaga incorporaron un Servicio de Nutrición el pasado mes de Mayo. Con el fin de inaugurarlos y darlos a conocer a pacientes y familiares se impartió en Noviembre un primer taller sobre alimentación, como tema central: **El manejo de Calcio y fósforo en diálisis**.

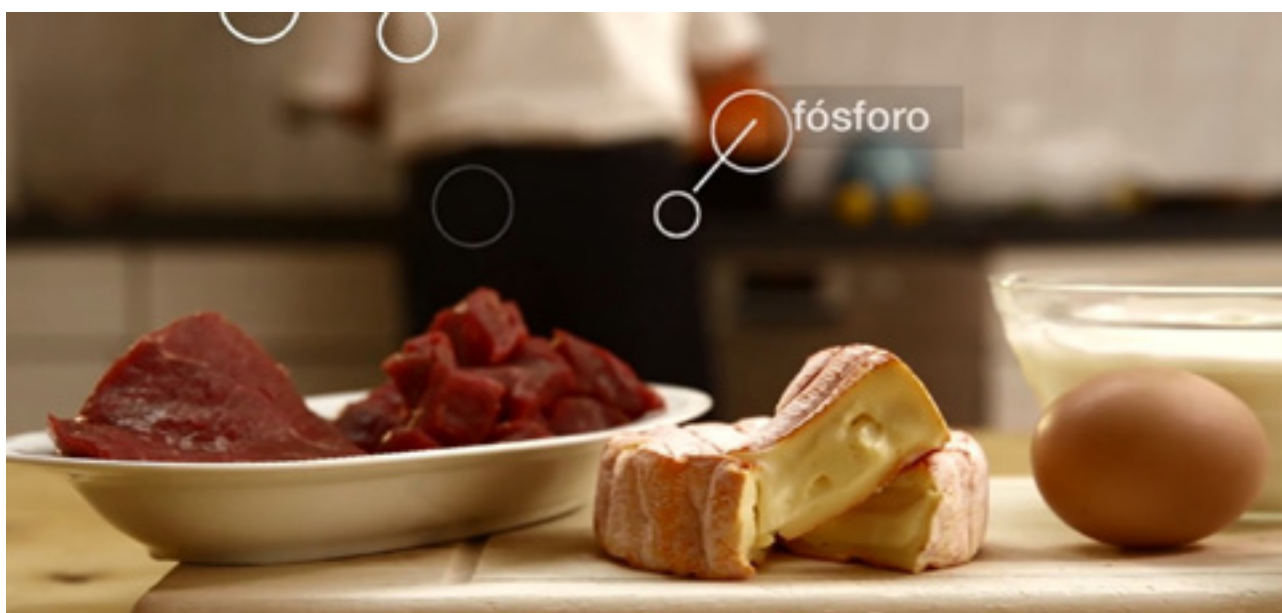
El taller tuvo una gran aceptación tanto por el personal del centro, que colaboraron difundiendo, animando a los pacientes en su participación, supervisando detalles, coordinando y ubicando a los participantes como por los pacientes, que se esforzaron por participar, incluso uniéndose tras salir de su sesión de diálisis o acudiendo en un día que no era el solicitado por ellos.

La charla formativa se desarrolló en un ambiente relajado, donde se analizaron situaciones cotidianas. Cabrían destacar, por un lado, el

«**momento supermercado, hacer la compra**», donde se introdujo el estudio de **etiquetado de productos y aditivos como fuentes ocultas de fósforo**. En un segundo lugar y muy esperado por los participantes, valorar el **papel fundamental o prescindible** de ciertos alimentos en la dieta de las personas con Insuficiencia Renal Crónica en programa de hemodiálisis con hiperfosforemias frecuentes.

En un tercer lugar, la necesidad de un buen **cumplimiento del tratamiento: los quelantes** como soporte a la sesión de diálisis y a la dieta para el buen manejo del Calcio/Fósforo.

Aprovechamos estas líneas para insistir a nuestros lectores en que el **calcio y el fósforo interactúan en numerosos procesos del organismo y existe una estrecha coordinación en la regulación de ambos minerales**.





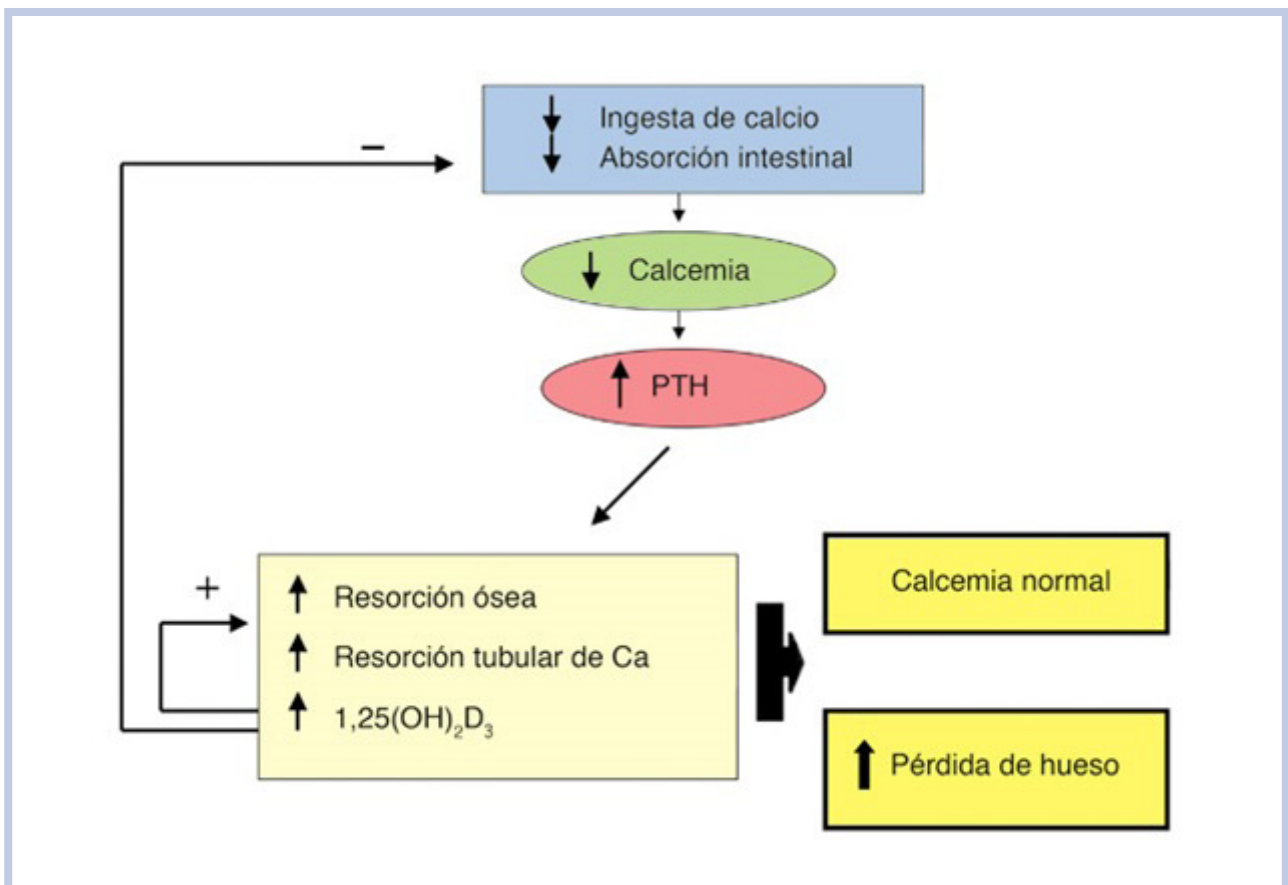
Como ya se indicó, ambos forman parte de la estructura de los huesos. Cuando la coordinación de su regulación se ve alterada, hay consecuencias importantes para la salud. Por ejemplo, la falta de regulación de los niveles de fósforo ocasiona un peligroso depósito de

calcio en tejidos blandos, que puede elevar el riesgo de mortalidad.

La valoración del taller fue muy positiva, y desde el centros esperan poder seguir trabajando por construir un espacio común en el que crezcan todos.

Recuerde:

- Consuma alimentos suficientes ricos en proteínas
- Para controlar activamente su ingesta de fósforo: Evite los códigos que empiezan por «E» en la etiqueta
- Tome los quelantes de fósforo según las indicaciones de su médico
- ¡Consuma productos frescos, que también le resultarán más sabrosos!





Jornada de Puertas Abiertas en el centro de diálisis de León

Los pacientes se mostraron felices de hacer de anfitriones.

El domingo 28 de junio se celebró en la clínica de León una jornada de puertas abiertas, a la que invitaron tanto a los pacientes del centro como a sus familiares. A pesar de la distancia entre el Centro y el lugar de residencia de muchos pacientes se juntaron un buen número de personas.

Cada paciente enseñó su puesto de diálisis así como el resto de la clínica a sus familiares. Los pacientes se mostraron felices de hacer de anfitriones y los familiares encantados de ver el lugar donde su ser querido pasa tantas horas. La parte seria de la jornada consistió en **sesiones educativas** por parte del supervisor y de una enfermera de la clínica de dos temas que creímos interesantes e importantes para nuestros pacientes como **son la nutrición y el cuidado de la FAVI**. También visionaron un **vídeo** realizado en la Clínica con el fin de dar a conocer a

los familiares el **ejercicio físico** que realizan nuestros pacientes durante la diálisis.

Para completar la formación hicieron entrega del folleto que han elaborado en el centro titulado «**Menús saludables en diálisis**», que consiste en 5 ejemplos de menús con la dieta para un día completo y las recetas para llevarlos a la práctica. Tanto los pacientes como sus familiares se mostraron entusiasmados, ya que comentaban que siempre se les había dicho lo que no podían comer, pero hasta ese momento nadie les había informado de lo que debían comer.

Finalizaron la jornada con un picoteo y una animada e informal charla entre pacientes, familiares y personal del centro.

La valoración por parte de todos los asistentes fue muy positiva y esperan repetir la experiencia al menos una vez al año.







Calistenia cerebral



Del revés

¿Puede darle la vuelta al triángulo? Solo tiene que cambiar de posición tres bolas de Navidad. ¡Elija las adecuadas para hacer que la punta del triángulo de bolas navideñas apunte hacia arriba!



El microscopio misterioso

Alguien se ha dedicado a utilizar el microscopio. Pero, ¿qué habrá estado mirando? ¿Sabría decirlo?

1.



2.





¡Encuentre las 10 diferencias entre estas dos imágenes!

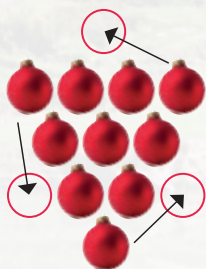


Nuestro pan del día, Parte 2.

Analicemos la cultura que
gira en torno a este alimento
en Europa Oriental y Asia

Explore la República Checa con nosotros

Soluciones a los ejercicios de calistenia cerebral



1. Página 14 – Bazar
en Estambul



2. Página 31 – la punta
del árbol de Navidad



**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 · España
Teléfono: +34 (91) 3276650 · Fax: +34 (91) 3276651

www.FreseniusMedicalCare.com · www.nephrocare.es