

Verano 2017

NephroCare

Para mí

Nuestros nuevos  
centros de diálisis  
vacacional en Canarias

Llega el verano,  
el tiempo de los helados

Temporada de frutas  
estival



«La ciencia y la tecnología revolucionan nuestras vidas, pero la memoria, la tradición y el mito enmarcan nuestra respuesta».

Arthur Schlesinger, historiador

## ¡Bienvenidos!

Estimados lectores:

Hablemos de algo que todos recordamos de nuestra niñez: las golosinas más frescas del verano, los helados. No hay nada más refrescante para el calor de un tórrido día de verano, ¿no le parece? Tanto da si es una bola de helado cremoso o un sorbete, son todos una delicia y una buena forma de disfrutar de los mejores sabores estivales. En esta edición de NephroCare para mí, vamos a adentrarnos en **la historia del helado** y le daremos a conocer algunas de nuestras exquisiteces favoritas para deleitar el paladar y cuidar de los riñones.

Aquí le traemos solamente una pequeña muestra de los interesantísimos artículos y la información que contiene esta edición de la revista. Prepárese para disfrutar explorando Canarias y las posibilidades que le ofrecen nuestros nuevos centros de diálisis vacacional en este Archipiélago.

Siga el camino que recorre el libro en blanco Historias de Nuestros Pacientes, conozca la experiencia de Isabel Vega, Auxiliar de Enfermería durante 30 años en nuestro Centro de Diálisis Valencia, y que ahora se encuentra “al otro lado”, como paciente de diálisis. Acompañe también a María José, un ejemplo de superación diario en Centro de Diálisis Cáceres.

¡Le deseamos un verano espléndido y muy saludable!

Su equipo editorial de **NephroCare para mí**



## Noticias de nuestras clínicas

Nuevo centro de diálisis Rosselló .....	4
I Marcha Fresenius Medical Care .....	6
Historias de nuestros pacientes.....	8



## Distintos países, distintos hábitos

Descubra Sudáfrica .....	10
Canarias, una opción para las vacaciones todo el año .....	14



## Para su salud

Nuestro pan de cada día – Diferente y delicioso, Parte 4 .....	18
Temporada de frutas estival .....	22
Llega el verano, el tiempo de los helados .....	24



## Recetas

Helado de zanahoria con miel .....	26
------------------------------------	----



## Saber vivir

Manos limpias, sinónimo de salud .....	28
Al otro lado de la diálisis .....	30
Aquí me siento una persona adulta .....	34



## Nuevo Centro de Diálisis Rosselló

La nueva clínica sustituye al anterior Centro de Diálisis Morales de Barcelona y ofrece unas instalaciones amplias, confortables y luminosas para el paciente

El pasado mes de febrero, entró en funcionamiento el nuevo Centro de Diálisis Rosselló, en Barcelona, una clínica situada en el céntrico barrio barcelonés de Sants-Montjuïc, un espacio moderno y funcional, situado en el número 29 de la calle de Rosselló, en el que reciben tratamiento de hemodiálisis 119 pacientes en concierto con el CatSalut.

La clínica cuenta con 3 amplias salas de tratamiento que han recibido los nombres de los distritos de la ciudad a los que prestan servicio: Sants-Montjuïc, Eixample y Poble Sec, nombres que literalmente adornan las

paredes de las salas gracias a la obra gráfica de Xavier Julià.

Las salas, están dotadas con 35 puestos, cada uno de ellos con monitor individual de Televisión y acceso Wi-Fi gratuito. Como en el anterior Centro de Diálisis Morales, la clínica cuenta con sistemas terapéuticos 5008, monitores de composición corporal, y ofrece hemodiálisis convencional y hemodiafiltración de alto volumen, una técnica que aumenta notablemente la eliminación de sustancias tóxicas y evita el desarrollo de complicaciones cardiovasculares.





El pasado 12 de mayo se celebró un pequeño acto de inauguración, presidido por el Vicepresidente de la Región del Suroeste de Europa de Fresenius Medical Care, Armin Karch, al que asistieron una treintena de personas entre personal de Fresenius Medical Care, asociaciones de pacientes y servicio de Nefrología del Hospital Clínic (hospital de

referencia para la clínica), entre otros invitados. Karch dejó patente en sus palabras de inauguración que Rosselló es una muestra más del compromiso de Fresenius Medical Care con los pacientes, con un servicio de excelente calidad, profesionales altamente cualificados y cercano a sus domicilios.





# I Marcha Fresenius Medical Care ¡Mejora tu calidad de vida en diálisis!

33 pacientes y profesionales de las clínicas Nephrocare Cataluña celebraron el Día Mundial de la Actividad Física con una caminata saludable en el Parc de la Ciutatella de Barcelona

Hace unos meses, Maite Corredera, responsable del Departamento de Atención al Paciente en Cataluña, se propuso poner en marcha una actividad diferente, fuera de la clínica. Buscó la fecha perfecta, el Día Mundial de la Actividad Física, y un lugar donde ponerla en práctica, el parque de la Ciutatella en Barcelona. *“La idea era motivar a los pacientes para que empezasen a hacer ejercicio físico porque su práctica regular va bien y es efectiva. El ejercicio físico no cuesta dinero y es saludable”.*

El 6 de marzo esta iniciativa se hizo realidad. Más de 30 pacientes de diálisis de las clínicas de l’Hospitalet, Glories, Roselló, Diagonal y Terrassa participaron en lo que se convirtió en la I Marcha Fresenius Medical Care. Con camisetas diseñadas para la ocasión los participantes, primero, hicieron un pre-calentamiento de la mano de una fisioterapeuta,

después caminaron 3 kilómetros y finalizaron la actividad con una charla al aire libre sobre los beneficios de incluir el ejercicio físico moderado en su día a día. *“El ejercicio es un feedback, si no te mueves cada vez te paralizas más”.* Según nos cuenta Maite, su intención es *“crearles hábitos saludables y que esta actividad se realice cada mes o dos meses y puedan apuntarse todos los pacientes que lo deseen”.*

## De marcha y visita cultural

Con iniciativas como ésta también se favorecen las relaciones sociales entre los pacientes. En esta ocasión, Jesús Simón, arquitecto, paciente del Centro de Diálisis Diagonal, obsequió a sus compañeros de caminata con una breve explicación de los monumentos más emblemáticos de la Ciudadela.



Dos de los pacientes que participaron en la marcha recibieron dos premios: “A la constancia y dedicación al ejercicio”, que fue a parar a Joaquín González, quien ha conse-

guido dejar el tratamiento de insulina gracias al ejercicio físico continuado y el premio “Nunca he tenido calambres” para Santiago Molina, por los dos kilómetros de marcha que realiza diariamente.

El objetivo ahora es que el próximo año la Marcha Fresenius Medical Care se celebre en otra provincia de Cataluña y pueda extenderse a otras clínicas de toda España.



# I Marcha FRESENIUS MEDICAL CARE



**Día Mundial de la Actividad Física  
6 de abril de 2017**

**¡Ánimate y participa!**

**Punto de encuentro:**  
Arc de Triomf

10:00 horas: Entrega de camisetas y estiramiento previo  
10:30 horas: Caminata de 45 minutos  
11:15 horas: Tiempo y charla libre sobre diversos aspectos de la hemodiálisis

**Inscripciones e información**  
Dra. Marga Conchera. Dpto. Atención al Paciente, Fresenius Medical Care Cataluña  
070 181 207 (Martes y Jueves de 8 a 18 horas)  
atencionpaciente.cat@fmo-ag.com  
www.nephrocare.es




## Enfermedad Renal Crónica y actividad física

El paciente renal crónico puede y debe realizar ejercicio físico moderado, de acuerdo con la fase de su enfermedad y bajo el control de su médico. El entrenamiento de resistencia, llevado a cabo de forma regular, es el más beneficioso para ellos, ya que contribuye a:

- Activar los músculos, permitiendo que aumente la masa muscular y soporte mejor la estructura ósea.
- Reducir la grasa muscular y la tensión arterial.
- Tiene efectos beneficiosos sobre los niveles de azúcar y grasa en sangre.
- A largo plazo, fortalece el sistema inmune.
- El ejercicio físico ayuda a liberar endorfinas, mejorando el estado anímico del paciente.



## El viaje de las Historias de Nuestros Pacientes

Historias de Nuestros Pacientes obtuvo el Premio Iniciativa del Paciente en la primera edición de la Jornada del Paciente NephroCare. La idea, original de Coro Juan García, una paciente de Mérida, poeta amateur, ha visto la luz y viaja por toda España recopilando las historias que nuestros pacientes quieren compartir entre ellos

La iniciativa de Coro ya es una realidad. Un libro en blanco ha comenzado su viaje por todas las clínicas NephroCare de España. Extremadura ha sido su primera parada, a la que seguirán Andalucía, Castilla la Mancha, Murcia, Comunidad Valenciana, Aragón, Cataluña, País Vasco, La Rioja, Cantabria, Castilla y León, Madrid y Canarias.

“Escribir, para mí, es una liberación” escribe Coro en el Prólogo. “Es una válvula de escape, un placer. Es algo que llevo haciendo muchos años. Y hoy, a mis 83 años, me veo aquí con el mejor de los libros que se pueda tener en las manos y escribiendo, nada menos, que la parte de los libros que escriben quienes saben hacerlo”.

Esta emeritense de 83 años, amante de la lectura y la poesía, quería tener la oportunidad de escribir su historia y compartirla con otros pacientes, y al mismo tiempo, que otros pacientes escribiesen las suyas y también la compartiesen.

En el mismo texto, anima a sus compañeros de otras clínicas a darle vida al proyecto que ya es una realidad. “Hacedlo volar y que vaya recorriendo esos caminos. Vamos entre todos

a darle vida a nuestros sueños (...). Sus páginas te llevarán a otros sitios y tú, a tu vez, también harás que otros lo hagan”.

### Cómo participar

En cada clínica, un cartel indicará la fecha en la que el libro Historias de Nuestros Pacientes estará en dicho centro. Durante una semana todos los pacientes que lo soliciten podrán escribir su historia y para ello podrán hacer uso de todo tipo de géneros literarios con la única condición de que deben ser originales y su extensión no debe superar una página.

¡Anímate y participa, queremos que también llenes sus páginas en blanco!







## Descubra Sudáfrica

Para quienes vivimos en el hemisferio Norte, Sudáfrica representa un lugar ideal para escapar de la tristeza que acompaña al invierno. No es ninguna sorpresa, ya que se encuentra a unas 10 horas de vuelo de distancia, con vuelos directos diarios desde distintos puntos de Europa.

Dispone de un gran número de clínicas NephroCare, por lo que se trata de un destino envidiable para pasar unas vacaciones, también para los pacientes de diálisis. Ahora vamos a descubrir la espectacularidad de sus paisajes y la diversidad de sus riquezas culturales y su historia

Este es un país célebre por sus majestuosos paisajes, por la calidad de sus vinos y su gastronomía, pero también por haber vivido un pasado tumultuoso, sobre todo durante los años del Apartheid, que terminó en 1994. Los visitantes que llegan hoy a Sudáfrica encuentran un país fascinante, que ofrece múltiples posibilidades.

### El embrujo de Ciudad del Cabo

Aquellos que busquen los rastros del antiguo estilo europeo en este rincón del mundo caerán atrapados por el hechizo de Ciudad del Cabo, la segunda ciudad más grande de Sudáfrica tras Johannesburgo, con una población de 3,74 millones de habitantes. Enclavada a los pies del fascinante telón de fondo que forman las Montañas de la Mesa (Table Mountain), tiende sus brazos hacia el Atlántico y compone una postal muy pintoresca.

Tómese su tiempo para explorar los restos que aún se conservan de la ciudad vieja, de 350 años de antigüedad. Aprecie el marcado contraste respecto a su moderno perfil urbano, plagado de rascacielos. Actualmente, las calles de Ciudad del Cabo son el hogar de boutiques de lujo y tiendas de famosas mar-

cas y diseñadores. Además, es una urbe muy reputada por su ambiente relajado y su animada vida nocturna. Si un buen día soleado le parece que la ciudad está demasiado tranquila, lo más probable es que tanto sus vecinos como los turistas, probablemente con algún que otro famoso incluido, hayan ido a disfrutar y relajarse a las playas cercanas.

### Excursión al cabo

Cuando haya colmado sus ansias de aventuras urbanas, deje atrás las calles y adéntrese en los paisajes más próximos. No se puede perder las impresionantes vistas que ofrece la carretera panorámica que serpentea junto al Atlántico rumbo a sur, camino de la península del Cabo. ¡Imprescindible! También puede plantearse contratar una visita guiada, que le llevará a conocer las panorámicas más famosas de la región, como Cape Point, en el Cabo de Buena Esperanza.

### El corazón de Sudáfrica

Aunque resulta muy fácil caer presa del encanto de Ciudad del Cabo, sería una verdadera pena perderse lo que nos ofrece Johannesburgo, una ciudad que late con un pulso repleto de diversidad y vida. Es el centro de una gran área



urbana, de casi 10 millones de habitantes, camino de convertirse en una verdadera megalópolis. Tiene personalidad y atractivo, bien lo sabe cualquiera que haya puesto el pie en las calles de la «Ciudad del oro». Un paraíso para ir de compras, disfrutar de las ofertas de ocio de vanguardia, vibrar con su vida nocturna y degustar la extensísima gama de sabores propia de una metrópolis famosa por su excelente gastronomía multicultural. También le esperan varios museos que rinden homenaje al turbulento pasado de Sudáfrica, como el Museo de Apartheid y Constitution Hill. Ambos merecen una visita tranquila si le interesa ir más allá de la superficie de esta ciudad, moderna y animada, que tiene una historia turbulenta tras de sí y un prometedor futuro por delante.

### **Bienvenidos al paraíso**

Sudáfrica ofrece un montón de posibilidades. Si lo que busca es un viaje de aventura en un entorno de belleza natural incomparable, la Garden Route (o Ruta Jardín) es ideal para cumplir sus sueños. A esta popular ruta se la conoce como el Edén de Sudáfrica y básicamente, sigue las huellas de la carretera nacional N2. Arranca en la ciudad interior de Heidelberg, en la región de Southern Cape, para poner rumbo al este, hacia Storms River Village, localidad situada al borde de la zona de Eastern Cape. Aunque ya no es un destino secreto, esta fascinante región del país abarca antiguos bosques, opulentas comunidades de familias acomodadas, refugios escondidos aislados en las montañas y playas para quedarse sin aliento.

## Garden Route, en las cercanías de Ciudad del Cabo



## Parque nacional Kruger



## Playas de Durban

Si desea contemplar y explorar estos fabulosos paisajes con sus propios ojos, puede alquilar un coche o reservar plaza en una visita guiada. Cuando llegue la hora de su siguiente sesión de diálisis, sonreirá al saber que hay un centro NephroCare en la localidad de George, al oeste de la Garden Route y en la Bahía de Jeffreys, al este.

### No se pierda los «Cinco grandes»

Para quienes «Sudáfrica» es sinónimo de «safari», el Parque nacional Kruger debería figurar a la cabeza de todas las listas. Ocupa un área gigantesca, que comprende casi dos millones de hectáreas, y alberga de 16 ecosistemas diferentes. El parque ofrece un sinfín de oportunidades para presenciar cómo vive la fauna salvaje en su hábitat natural. Leones, búfalos, leopardos, rinocerontes y elefantes conforman el grupo de los «Cinco grandes», pero no son más que un puñado de las 147 especies distintas de mamíferos que rondan por este territorio. Tampoco hay que olvidar las numerosas variedades de árboles, peces, reptiles, aves y anfibios que habitan en esta región. Para adentrarse en el parque y explorarlo, una opción fantástica es subirse a un 4x4.

Y después de disfrutar de una experiencia única en la vida, el personal de nuestro centro de Phalaborwa, justo a las afueras del parque, tendrá el placer de darle la bienvenida.

### ¡A la playa!

¿A que ya siente la llamada del sol de Sudáfrica? Pues láncese a vivir la playa en Durban, «el patio de juegos de Sudáfrica». Un lugar ideal para gozar de unas vacaciones de descanso en sus arenas bañadas por el sol, especialmente cuando Europa tiritaba bajo las gélidas temperaturas del invierno. Tanto los más jóvenes como los más mayores tienen opciones para divertirse, así que, ¿por qué no irse de vacaciones con toda familia?

Disfrute de unos días de playa en la Golden Mile, el tramo de arenas situado a los pies de la ciudad, y relájese sumergiéndose en la lectura de un buen libro mientras observa por el rabillo del ojo las aguas del Índico o vigila a sus nietos mientras chapotean tan felices. Tal vez incluso le apetezca unirse a la fiesta y jugar con ellos, ¿por qué no? A quienes busquen un chute de adrenalina, les invitamos a remar subidos a una tabla de surf, con la vista puesta en cazar la próxima ola. La única precaución



que conviene tomar es resguardarse a la sombra durante las horas más cálidas de la jornada. Naturalmente, también puede optar por viajar en una temporada con temperaturas más suaves.

### Sálgase de las sendas más trilladas

Si quiere conocer las bellezas naturales de Sudáfrica a fondo, sin perderse nada, anímese a descubrir la Reserva Natural del cañón del río Blyde. Admire los preciosos paisajes de la ruta y sumérgase en la panorámica de las prístinas aguas de este río, que se abre paso entre afiladas rocas. Otro lugar que no debería dejar de visitar es la Wild Coast o Costa Salvaje. Este tramo litoral se extiende al norte y está considerado como uno de los lugares más salvajes y hermosos del planeta.

### Más allá de Sudáfrica

Quienes estén barajando la posibilidad de visitar los países vecinos deberían fijarse en Swazilandia, una pequeña nación sin salida al mar, situada al noreste de Sudáfrica. O en Namibia, un gran país situado al noroeste. Swazilandia bien merece unos días para



Cañón del río Blyde

apreciar la diversidad de sus paisajes y la abundancia de tesoros culturales. En cuanto a Namibia, es el destino perfecto para quienes ansíen conocer su litoral, compuesto por una costa extensa y salvaje. La mitad de ella se conoce como la Costa de los Esqueletos. Sin olvidar el desierto de Namib, el más antiguo del planeta, ni el Parque nacional Etosha, donde con un poco de suerte podrán avistar elefantes, rinocerontes y otra fauna salvaje.

¿Verdad que ya tiene ganas de ponerse en marcha para descubrir Sudáfrica? ¡Lo entendemos perfectamente! Si quiere empezar a planear el viaje hoy mismo, visite la página [NephroCare.com](http://NephroCare.com) y eche un vistazo a nuestra red de centros NephroCare en la región. ¡Que tenga un buen viaje!

### Datos curiosos sobre Sudáfrica

**Plurilingüismo:** en Sudáfrica se hablan 11 idiomas oficiales en todo el país y la mayoría de sus ciudadanos son políglotas.

**Un cementerio subacuático:** se calcula que a lo largo del litoral sudafricano hay desperdigados unos 3000 pecios de naufragios, entre ellos algunos muy famosos.

**Capitales:** Sudáfrica cuenta nada menos que con tres capitales, cada una con sus propias funciones: Pretoria (capital administrativa), Ciudad del Cabo (capital legislativa) y Bloemfontein (capital judicial).



## Islas Canarias, una opción para las vacaciones todo el año

Los tres nuevos centros de Fresenius Medical Care se encuentran en las islas de Lanzarote, Gran Canaria y Fuerteventura, destino turístico privilegiado por su clima y su entorno natural, que se suman al centro de Tenerife

De las siete islas que conforman el archipiélago canario, Fresenius Medical Care cuenta desde el mes de noviembre con centros en 4 de ellas, tras la incorporación de tres nuevas clínicas monográficas de diálisis vacacional en Gran Canaria, Fuerteventura y Lanzarote, que se suman al de Tenerife. Ubicados en un enclave único por su privilegiado clima y su inigualable entorno natural, los nuevos centros ofrecen una atención específica para el paciente vacacional, con especial foco en el paciente internacional, y el apoyo de servicios adicionales.

Las Islas Canarias –también conocidas como las Islas Afortunadas y las Islas de la Eterna

Primavera- están cerca de las costas de Marruecos, lo que le confiere un clima tropical característico durante todo el año y la inversión térmica que generan los vientos alisios impide la formación de nubes, convirtiéndose, además, en un observatorio astronómico natural inigualable.

„Nos ha tocado en suerte, de tierra, sólo un puño; de cielo, todo el cielo“, afirma de su tierra el actual Premio Letras Canarias, Rafael Arozarena, definiendo muy bien la riqueza de esta zona que, desde ahora, ya pueden disfrutar nuestros pacientes durante sus vacaciones.





### **Centro de Diálisis Maspalomas, Isla de Gran Canaria**

Situado en la Isla de Gran Canaria, Centro de Diálisis Maspalomas está en la zona residencial del mismo nombre, al sur de la isla, un lugar tranquilo al que separa un agradable paseo de 5 minutos de la afamada Playa de Maspalomas y del centro urbano de Playa del Inglés.

### **Centro de Diálisis Jandía, Isla de Fuerteventura**

Con vistas a las famosas y extensas playas de arena blanca de Jandía, el Centro de Diálisis Jandía constituye un conjunto asistencial y residencial que ofrece a nuestros pacientes los servicios de una clínica de diálisis en un complejo integrado por apartamentos con terraza para pacientes y acompañantes, piscina y 1500m<sup>2</sup> de jardines con vistas al mar. El complejo está situado en el municipio de Morro Jable, al Sur de la Isla, en la playa del mismo nombre, famosa por su faro.

### **Centro de Diálisis Lanzarote, Isla de Lanzarote**

Al igual que Jandía, el Centro de Diálisis Lanzarote constituye un complejo ajardinado en el que aunamos los servicios de diálisis y residencial. Además de seguir su tratamiento de diálisis en el centro, el paciente y su acompañante pueden alojarse en uno de los apartamentos del conjunto que está situado en una zona céntrica pero tranquila de Puerto del Carmen, capital turística de la Isla, y a solo un paseo de sus playas.





Con estas tres nuevas clínicas, unida a Centro de Diálisis Tenerife, ofrecemos un servicio de excelente calidad al paciente de diálisis vacacional, con la garantía de Fresenius Medical Care, sus equipos de diálisis y personal con una alta especialización.

Para ello, además, cuentan con un equipo con una amplia experiencia en gestión del paciente internacional, que coordina y presta apoyo en las gestiones relacionadas con el traslado de la documentación clínica y el tratamiento, además de servicios adicionales como analíticas, fisioterapia, coordinación de transporte, asesoramiento sobre alojamiento y servicio de traducción e intérpretes.

### **Canarias, el encanto del Paraíso en Europa**

Que doce millones de turistas visiten cada año las Islas Canarias demuestra que tienen

un encanto particular. De origen volcánico, las Canarias son famosas por su clima primaveral estable todo el año, con distintas variables, que dotan a las islas de una riqueza biológica extraordinaria. No en vano cuenta con parques nacionales, reservas de la biosfera y enclaves Patrimonio de la Humanidad que lo atestiguan.

Famosas por sus playas, las Islas ofrecen además una amplia variedad de opciones de ocio, muy adecuadas para el paciente de diálisis: visitas a lugares con encanto, disfrutar de una variada gastronomía, la vida al aire libre y descubrir las particularidades de la arquitectura de los pueblos blancos canarios, y la variedad del entorno paisajístico, de la naturaleza frondosa al paisaje lunar propio de las zonas volcánicas, en un clima cálido acariciado por la brisa de los vientos Alisios.

# Descanse y disfrute de España. En NephroCare nos encargamos del resto



Fuerteventura

Le invitamos a planear sus vacaciones con la tranquilidad de seguir recibiendo su tratamiento de hemodiálisis, en los centros mejor equipados de la mano del equipo de profesionales que velan cada día por la salud de más de 300.000 pacientes de diálisis en sus 3.504 clínicas, en más de 50 países.

## Diálisis Vacacional: qué ofrecemos

- Una red de 61 centros en Península 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, los equipos más avanzados con calidad demostrada
  - Profesionales multilingües altamente cualificados
  - Nefrólogo y Personal de Enfermería
- 
- + • En Península, aceptamos Tarjeta Sanitaria Europea
  - En Canarias, consulte nuestro precio especial



Barcelona



Club de Hemodiálisis Jandía

## Somos líderes en diálisis



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care España · Ronda de Poniente, 8 Bajo · 28760 Tres Cantos · Madrid · España  
Tel: +34 913 276 650 · +34 669 621 526  
<http://hemodialisiscanarias.com>

## Su contacto para diálisis vacacional



+34 669 621 526



[international@fmc-ag.com](mailto:international@fmc-ag.com)



## Nuestro pan de cada día – Diferente y delicioso, Parte 4

En esta edición, cruzamos el charco para profundizar en la historia y la cultura de Norteamérica. Acompáñenos y descubra cómo se alimentan los habitantes de esta parte del mundo

### Auténtico sabor americano

Aunque cuando se mencione el pan en relación con los Estados Unidos la mayoría probablemente pensemos en el pan blanco de molde cortado en rebanadas y preparado para sándwiches, lo cierto es que la primera forma que adoptó el pan en esta región fue en forma de tortas de harina de maíz sin fermentar. El maíz, un cereal nativo del continente americano, lleva años incontables floreciendo en el continente.

Siglos antes de que desembarcasen los primeros colonos europeos, los indígenas americanos ya preparaban pequeños bollos con harina de maíz, agua, algún aporte de grasa y quizás una pizca de sal. A veces les añadían semillas, frutos secos o bayas para que aportasen más sabor y nutrientes. Al principio, los pueblos nativos freían las tortas de maíz sobre piedras calientes, pero tras la llegada de los europeos, pasaron a usar sartenes, más prácticas.

Durante las décadas y los siglos que siguieron a la arribada de los nuevos colonos, el pan de maíz, con una gran riqueza de variantes, evolucionó hasta convertirse en un alimento básico. Sobre todo en el sur de Norteamérica. De hecho, el pan de maíz constituye un ingrediente fundamental de la identidad culinaria de los sureños. Tanto que muchos ni siquiera saben que sus orígenes se remontan a los pueblos indígenas anteriores a la llegada de los europeos.

### Tipos de pan de maíz

Las recetas del pan de maíz varían muchísimo de una región a otra. Algunas preparaciones de pan de maíz requieren que se cocine en sartén de hierro fundido, directamente sobre el fuego. Un método muy anterior a la aparición de los hornos. Otras emplean una bandeja de hornear y confían en el calor de un horno, estable y contundente.

En términos generales, las recetas para preparar pan de maíz del norte de la región contienen también harina de maíz, azúcar y huevos, lo que le da una consistencia más semejante a la de un bizcocho. Además, a los norteños les gusta consumirlo untándolo con un toque de mantequilla y miel. Por contra, en el sur de la región se tiende a seguir recetas más tradicionales, que apenas utilizan harina de trigo, huevos o endulzantes, cuando no prescinden directamente de tales ingredientes. Aquí el pan se suele consumir como acompañamiento de sopas, chiles con carne o barbacoas al estilo sureño.



*Gastronomía sureña de Estados Unidos: col guisada con judías verdes y pan de maíz*



## El renacimiento del buen pan

Un dicho muy popular del inglés americano reza así: «*the best thing since sliced bread*», que viene a decir que algo es «el mejor invento desde el pan en rebanadas». Para los europeos que han crecido comprando barras y hogazas enteras de pan en sus panaderías para cortarlas después en casa al inicio de cada comida, este dicho puede resultar confuso. Pero para los americanos, cobra todo el sentido. A finales de la década de 1920, se inventó en Estados Unidos una máquina rebanadora de pan. De la mano de esta invención, se inició un gran movimiento que llevaría a adoptar el pan envasado y ya cortado en rebanadas. Con el tiempo, la gente fue prefiriendo que el pan fuese lo más blanco posible y en los hogares americanos irrumpieron y se impusieron los panes de harina blanca muy refinada, con menos nutrientes y un sabor más suave. Pero durante los últimos años, hemos presenciado un cambio y un paulatino abandono del pan industrial cortado. Muchos americanos han redescubierto qué sabor y qué valor tiene un buen pan artesanal. La clase de pan que se compra en hogazas enteras y aguanta días sin perder sus propiedades. Panes que a menudo están inspirados en recetas francesas o italianas.

## ¡Larga vida a los bagels!

Si hablamos en términos técnicos, estos pa-

necillos con forma de rosca no son originarios de los Estados Unidos. Las pruebas demuestran que distintas antiguas civilizaciones de las costas del mar Mediterráneo ya preparaban bollos similares a los *bagels*. Es decir, bollos con un agujero en el centro. Además, quienes llevaron estas rosas tal y como hoy las conocemos al Nuevo Mundo fueron los inmigrantes polacos de fe judía. Es a ellos a quienes debemos gratitud por enseñarnos la técnica que marca las diferencias entre un auténtico *bagel* y otras formas de pan: primero hervir y luego hornear. No es una mera cuestión de estética, ya que este procedimiento tan característico consigue que los bollos se mantengan frescos durante más tiempo.

Ahora bien, no está del todo claro cuándo llegaron exactamente los *bagels* a los Estados Unidos. Eso sí, sabemos que allá por 1900 había 70 panaderías en el barrio neoyorquino de Lower East Side que ya vendían *bagels*. Hoy es un producto habitual, que se consume a lo largo y ancho de todo el país. A menudo se cortan por la mitad para untarlos con queso cremoso, coronado con salmón ahumado, o se convierten en un bocadillo con muchos rellenos distintos. A estas rosas de pan tampoco les falta la variedad, desde luego. Además de combinaciones clásicas como solos, con cebolla, semillas de amapola o de sésamo, también se elaboran *bagels*



Panadería tradicional  
en América



Bagel



de trigo integral, con arándanos, con queso y con muchos otros añadidos para darles sabor y variedad para elegir.

### Las tortillas mexicanas

Si invita a unos europeos a cenar y les dice que el menú incluye «tortillas», la mayoría probablemente pensará en el típico plato español, preparado con patatas y huevo. En cambio, si planteamos esa misma propuesta en Norteamérica, lo primero que se les ocurrirá a los invitados serán esas delgadas tortas de pan ácimo, tan típicas de la gastronomía mexicana. En México se comen dos tipos de tortillas: las de harina de trigo, más comunes en el norte



Tortillas rellenas

de país, y las de maíz, muy populares y habituales en las mesas del resto del país. En ambos casos son tortas que primero se amasan, para después darles forma y cocerlas en una sartén. Están presentes en muchos de los platos más famosos de México, como los tacos y las enchiladas. Por fortuna, tanto unas como otras, de trigo o de maíz, son fáciles de preparar y apenas requieren un puñado de ingredientes.

### Otros panes mexicanos

Aunque las tortillas siguen siendo un alimento básico en todo el país, hace siglos que allí también se hornean panes con levadura, según recetas llevadas por los españoles y los demás europeos. De hecho, hoy está bien a la vista, según indica el número de panade-

rías que pueblan las calles de cualquier ciudad o pueblo. Allí encontrará grandes hogazas de pan blanco, pensadas para elaborar las populares tortas, una especie de bocadillo a la mexicana, relleno de cortes de carne, verduras y queso. Son un clásico de la comida callejera, muy apreciadas también en eventos sociales, ya que no es preciso tener un plato para disfrutar de ellas.

Desde los *bagels* hasta las tortillas pasando por el pan de maíz, Norteamérica ofrece una amplia selección de variedades de pan que podemos incluir en una dieta apropiada para pacientes de enfermedades renales.



### ¿Cómo acompañar al pan de cada día?

¿Está pensando en qué usar como acompañamiento para su pan de cada día? ¿Qué tal estas sugerencias?

- 1 Corte un *bagel* por la mitad y eche encima un poco de mostaza, brotes de alfalfa y pollo asado en lonchas.
- 2 Fría un huevo y póngalo encima de una tostada.
- 3 Unte una tortilla de estilo mexicano con queso cremoso y, a continuación, póngale encima un poco de fiambre y lechuga iceberg cortados en tiras.

Recuerde que siempre debe consultar a su nefrólogo o nutricionista sobre qué rellenos y acompañamientos son los más adecuados según sus necesidades.





## Temporada de frutas estival

Ya falta poco para que el cálido sol del verano saque a relucir los hermosos colores de bayas, frutas de hueso y muchas otras delicias. Queremos que disfrute del exquisito sabor de algunas de las joyas más hermosas de la naturaleza, pero también deseamos que cuide de sus riñones y del resto de su organismo, ya que muchas frutas contienen niveles de potasio muy elevados

Vamos a empezar por lo básico. Sufrir una enfermedad renal crónica implica que la capacidad de funcionamiento de sus riñones es parcial, disminuida. Como consecuencia, no son tan eficaces como solían serlo a la hora de eliminar ciertos nutrientes de la sangre. Dado que la fruta es un alimento rico en nutrientes, resulta muy recomendable limitar su consumo a dos porciones al día (alrededor de unos 150 gramos en total). Lo ideal es dividir esa cantidad en una porción de fruta fresca y una de fruta en compota, sin añadirle zumo de frutas.

### Cómo elegir las mejores variedades de fruta

Muchos nefrólogos y nutricionistas les dicen a sus pacientes que sufren enfermedad renal que vigilen de cerca el consumo de potasio. Dicho lo cual, elegir el tipo de fruta o las preparaciones más adecuadas, puede marcar grandes diferencias. Aún así, hay muchas frutas que puede consumir sin problemas, especialmente si lo hace con moderación y opta por las formas de preparación más adecuadas. **¡Ahora conocerá cuáles son!**

Si le apetece fruta fresca, elija entre:	Las siguientes frutas se pueden consumir cocinadas, pasadas por agua o en conserva:	Evite las siguientes frutas o limite su consumo a cantidades muy pequeñas:
Manzana	Piña	Albaricoque
Pera	Arándano	Aguacate
Fresa	Frambuesa	Plátano
Arándano	Grosella roja	Melón dulce
Arándano rojo	Mango	Grosella negra
Sandía	Naranja	Kiwi
Espino cerval	Melocotón	Maracuyá
Guinda	Ciruela	Yaca
Limón	Cereza	Granada
Higo chumbo	Uva	Fruta desecada



### ¿Por qué es tan importante el potasio?

Se podría afirmar que el potasio es un mineral esencial, una de las estrellas del organismo. Desempeña un papel fundamental en las contracciones musculares y los impulsos nerviosos. Ayuda a regular los fluidos de las células, a producir proteínas y a descomponer los hidratos de carbono. El potasio está presente en casi todos los alimentos de origen animal o vegetal, pero la concentración varía mucho. La fruta, las verduras y hortalizas, y también las patatas, son alimentos especialmente ricos en este mineral.

Sin embargo, cuando se sufre de insuficiencia renal, el organismo no lo elimina a través de los riñones, como sí hace en las personas con una función renal sana. Eso puede provocar una alta concentración de potasio en la sangre, lo que podría poner en riesgo su vida. Mantener un control exhaustivo de la ingesta de potasio y seguir su plan terapéutico le ayudarán a evitar que esto pueda suceder.

### ¿Qué puede hacer para cuidar su salud?

Puesto que es una persona que debe someterse a diálisis, usted cumple un papel muy activo en el cuidado de su salud y bienestar personales. Hasta cierto punto, las decisiones cotidianas que toma pueden afectar a cómo se siente e influir sobre sus niveles de energía. Si se decanta por elecciones inteligentes, pensadas para cuidar de su salud renal, contribuirá a incrementar su calidad de vida general.

Este es el mensaje clave que debe recordar: es posible disfrutar de las delicias de la fruta durante el verano. Tan solo tiene que asegurarse de elegir las opciones más correctas. Si tiene alguna duda o no sabe qué frutas son las mejores para sus necesidades específicas, consulte al nefrólogo o al nutricionista.

A continuación, le presentamos tres reglas de oro que debe seguir en relación con el potasio y el consumo de fruta.

#### — Reduzca el consumo:

Opte por frutas con menor contenido en potasio. Esto es especialmente importante durante los fines de semana o cuando los intervalos entre las sesiones de diálisis sean más largos. Si toma fruta enlatada, deseche siempre el jugo o almíbar en el que se conserva. Haga lo mismo con las demás conservas o compotas de fruta. En cuanto a la fruta congelada, trátela como si fuese fresca y tire el líquido que se acumula al descongelarla.

#### — Reduzca el contenido de potasio:

El potasio es un elemento muy soluble en agua. La buena noticia es que poner a remojo, escaldar o hervir la fruta (o eliminar su contenido en agua de alguna otra forma) le permitirá reducir el potasio que contiene. Una manera muy sencilla de hacerlo consiste en trocearla en pedacitos pequeños y ponerlos a remojo en abundante agua (sin sal). Si la fruta puede resistirlo, caliéntela hasta los 70 °C. Cambie el agua y no olvide verterla por el fregadero.

#### ! Precaución con los zumos:

Los zumos son algo problemáticos. Se comercializan bajo distintas denominaciones: zumo, jugo, néctar de fruta, bebida de frutas, limonada... Pero todas ellas contienen niveles elevados de potasio. La regla general es que, cuanto mayor sea la cantidad de zumo de fruta, más alta será la cantidad de potasio. Si se decide por beber zumos, dilúyalos primero en agua.





## Llega el verano, el tiempo de los helados

Cuando aprieta el calor, no hay nada mejor para refrescarse que un helado. Con el clásico sabor a vainilla, de chocolate intenso o un buen sorbete de frutas: hay miles de variantes. Sírvese una buena porción de esta delicia para los días más tórridos y aprenda a disfrutar de sus bondades de una forma respetuosa con sus riñones



### Unos orígenes poco claros

Siglos atrás, nuestros antepasados descubrieron esa delicia que hoy llamamos helado. No hay una sola persona que pueda atribuirse todo el mérito como inventor de este dulce tan rico. Se sabe que durante la Antigüedad, tanto en China como en el Imperio Romano, la población se deleitaba con preparaciones a base de hielo o nieve con otros ingredientes que añadían sabor. Cientos de años después, se dice que Marco Polo trajo consigo desde China una receta de helado a su regreso a Italia.

Los historiadores creen que el helado, tal y como lo conocemos y adoramos actualmente, apareció en Europa en algún momento del siglo XVI. No obstante, se trataba entonces de una exquisitez reservada a la realeza y a otros miembros privilegiados de la sociedad. El gran público no pudo probar estas deliciosas exquisiteces hasta unos 100 años más tarde. Pero al fin pudimos, ¡menos mal!

### Variedades para todos los gustos

No solo hay miles de sabores distintos, desde la clásica vainilla hasta la fresa pasando por muchos otros y sin olvidarnos del chocolate. Además, los helados se presentan en diferentes variedades, cada una caracterizada por sus propiedades únicas. A continuación, le presentamos una guía rápida para conocer y distinguir las más habituales.

**Helado:** la más convencional, preparada con nata o leche, azúcar u otro endulzante, huevos e ingredientes que aporten sabor.

**Gelato:** el helado al estilo italiano, de textura más suave, más denso y según muchos, con un sabor más concentrado que el de los helados tradicionales.

**Yogur helado:** con un sabor de notas ácidas y agrias más intensas que el helado convencional o el *gelato*; contiene lácteos, bacterias del yogur, algún endulzante y otros ingredientes que aportan sabor.

**Sorbete:** se prepara sin lácteos ni huevo y consiste en una auténtica delicia dulce y sabrosa cuya base es el hielo picado. Suele incluir fruta, aunque el chocolate y el champán también son opciones válidas.

**Granizado:** muy a menudo se prepara sin lácteos ni huevo, como un sorbete, y se presenta en una amplia gama de sabores a fruta.

### Un verano para disfrutar y cuidar su función renal

Hay un montón de ideas para disfrutar de los sabores típicos veraniegos. Lo único que debe recordar es que el helado, el sorbete o el yogur helado también cuentan a la hora de calcular la dieta y la ingesta diaria de líquidos. Si tiene alguna duda concreta, consulte al nutricionista.

Aquí tiene una idea fabulosa: ¿por qué no preparar una exquisitez helada para invitar a sus nietos, amigos o vecinos? ¡Que vengan a disfrutarla todos juntos! Si quiere conocer las ideas y las recetas que le proponemos para gozar del frescor de los helados y cuidar de sus riñones al mismo tiempo, vaya a la página 26. Desde aquí, le deseamos un verano sano y delicioso.



### Manjares muy fresquitos

Cuando llegue el verano y el mercurio del termómetro empiece a subir, no cabe duda: el cuerpo le pedirá que se dé un capricho a base de helado. Ahora bien, para cuidar la salud es fundamental elegir opciones conscientes que favorezcan a sus riñones. Si sigue nuestras recomendaciones sobre los helados, no tendrá que renunciar a estas delicias tan refrescantes:

#### Prepare sus propios helados beneficiosos para los riñones (¡es muy fácil!).

Mejor aún: congélelos en una cubitera, repartidos en pequeñas porciones. Así le será más fácil calcular cuánto líquido consume y disfrutar de estas pequeñas golosinas a lo largo de la jornada.

**Elija ingredientes nutritivos.** Decántese por variedades de helado elaboradas con yogur, nata o frutas aptas para pacientes afectados por enfermedades renales, en lugar de aquellas que solamente contienen agua y azúcar.

**Si es necesario utilizar endulzantes, opte por la miel o el jarabe de arce** en lugar de usar zumo de frutas puro.

**Elija frutas adecuadas para la guarición y la decoración.** Las peras, las manzanas, las frambuesas, los arándanos, las fresas y las guindas son ideales. Lo mejor es usar fruta envasada, en lata, botes de cristal o compota.

**Evite las frutas que contienen más potasio.** Por ejemplo, los plátanos, el maracuyá, la guayaba y la mayoría de las frutas exóticas.

**Conceda un capricho a su afición por el dulce.** Decore sus helados con unas virutas de chocolate, un poco de caramelo, copos de maíz desmigados u otras opciones deliciosas y aptas para sus riñones.



## Helado de zanahoria con miel

Una riquísima golosina helada, sabrosa, ligera y fácil de elaborar. La sorprendente combinación de zanahoria y miel se potencia gracias a la succulenta textura e intensidad de la nata. Una idea perfecta para este verano, fenomenal como tentempié para merendar, como aperitivo o como postre. Además, gustará tanto a los más jóvenes como a los más talluditos

### Helado de zanahoria

(para 10 personas)



#### Ingredientes

400 ml de zumo  
de zanahoria  
250 ml de nata  
100 g de azúcar  
50 g de miel  
2 cucharadas de  
zumo de limón



Bata la nata junto con la mitad del azúcar hasta que tenga una consistencia casi compacta. Mezcle el resto del azúcar con la miel, el zumo de zanahoria y el zumo de limón hasta que se disuelva todo. Agregue poco a poco esta mezcla a la nata batida. Póngalo todo a refrigerar en una heladora, si tiene una. Si no, ponga la mezcla dentro de un recipiente cerrado en el congelador y remueva una vez por hora durante un total de 5 a 7 horas para garantizar que la textura sea consistente y suave.

Decore el helado preparado con rodajas de naranja o gajos de mandarina en almíbar y un poco de albahaca o menta si le apetece. ¡Es una combinación de sabores fantástica!

#### Valor nutritivo por ración:

Energía:	142 kcal
Grasas:	8 g
Carbohidratos:	17 g
Proteínas:	874 mg
Líquido:	56 g
Sodio:	29 mg
Potasio:	121 mg
Calcio:	31 mg
Fósforo:	29 mg





**CONSEJO:** puede usar cualquier zumo o líquido para preparar este tipo de helado. Solamente tiene que acordarse de comprobar la información nutricional que aparece en los envases, ya que los valores registrados pueden variar mucho.



## Manos limpias, sinónimo de salud

Las personas tenemos dos herramientas únicas que nos diferencian del resto de las especies: las manos. Nos permiten hacer cosas increíbles, pero también son una peligrosa fuente de transmisión de enfermedades

Las usamos a diario ininidad de veces, sin valorar cuán extraordinarias son y el increíble abanico de rutinas de las que tendríamos que prescindir si nos faltaran. Las manos son una extremidad que nos diferencia del resto de seres vivos: nos permiten coger, tocar y comunicar, nos han acompañado en toda la evolución que han hecho de nosotros los seres más inteligentes de la Tierra.

Las manos nos ayudan a realizar las tareas que facilitan nuestra supervivencia: con ellas nos alimentamos, fabricamos cosas, nos defendemos. Y a la vez tienen la habilidad de brindar protección, seguridad y amor. Aun así,

si no las cuidamos de forma adecuada, las manos son una peligrosa fuente de transmisión de enfermedades porque casi todo lo que tocamos contiene gérmenes, bacterias y otros microorganismos. No los vemos, pero no significa que no estén ahí aunque nuestras manos no tengan la apariencia de estar sucias.

### Puntos de riesgo

Aunque toda la mano es susceptible de ser transmisora de infecciones y enfermedades, hay dos lugares críticos a los que debemos prestar especial atención: Los pliegues entre los dedos y la zona de las uñas. Está compro-





bado que una rigurosa higiene de las manos con una especial atención a estas dos zonas reduce considerablemente el riesgo.

Concretamente, a través de las manos podemos transmitir y contraer enfermedades como: fiebre aftosa, hepatitis A, Influenza, resfriados, gastroenteritis, gastritis, salmonela o enfermedades provocadas por E-coli.

Para ayudar a nuestros pacientes a ser conscientes de los riesgos y a prevenirlos con una adecuada higiene de manos, el personal de Enfermería de Centro de Diálisis Pintor García Guijo, de Córdoba, impartieron un ameno taller el pasado 5 de mayo, con motivo del Día Mundial de la Higiene de Manos.

Durante el taller, se explicó a los pacientes la importancia de una correcta higiene de manos, tanto en el centro de diálisis como en su vida cotidiana, se les entregaron fichas didácticas y se les enseñó cómo lavarse las manos.

Para ello, el personal de Enfermería de la clínica siguió los pasos del póster “Está en tus manos” y cantaron cada uno de los pasos hasta completar el proceso que, para hacerlo de forma correcta, debe llevar aproximadamente 1 minuto.

La experiencia fue muy positiva y nos planteamos hacerla extensiva al resto de nuestras clínicas el próximo año.





## Al otro lado de la diálisis

Tiene 56 años y ha sido durante tres décadas auxiliar de enfermería en el Centro de Diálisis Valencia. Desde hace 5 meses acude como paciente.

Isabel Vega es pura energía positiva. Ha vivido por y para el paciente renal desde que era una niña y ahora, desde “el otro lado”, quiere compartir con nosotros su “segunda oportunidad”

Desde los 14 años la vida de Isabel ha estado marcada por la diálisis. De madre auxiliar de enfermería y padre enfermo renal, ya de niña tenía clara su vocación. *“Acudía a recoger a mi padre a diálisis del Hospital de la Fe y mientras esperaba, admiraba y observaba el trabajo de las enfermeras y auxiliares, su labor y cuidado con cada paciente, y decidí que quería dedicarme a esto”.*

Entonces Isabel no sabía que un día que iba a estar “al otro lado”, en el de los pacientes. Los primeros síntomas de la poliquistosis

renal y hepática, que había heredado de su padre, empezaron a los 14 o 15 años. *“Comencé a tener tensión alta y continuas infecciones de orina. Con 20 años me hicieron una ecografía en el hospital y vieron que tenía quistes en los riñones con un tamaño considerable. En ese momento sentí mucha tristeza, y pensé... ya empiezo yo en un futuro como mi padre, pero enseguida reaccioné: todo va a ser más fácil porque conozco el tema –pensó–. Había que cuidarse y ya está, y hasta que llegase podían pasar muchos años. Mientras tanto, había que seguir la marcha”.*







Con el paso de los años sus riñones fueron perdiendo funcionalidad hasta quedar reducida a un 10 por ciento. En julio de 2015 le hicieron la fístula, previendo una futura diálisis y en diciembre de 2016 recibía la noticia de que debía comenzar el tratamiento. *“Ahora tengo la vida más ajetreada porque tengo diálisis,*



*pero no se me hace pesado, ni es un martirio. Es una necesidad y hay que tomársela así porque es lo que me mantiene viva”.*

### **Paciente de sus propios compañeros**

Isabel acude lunes, miércoles y viernes al Centro de Diálisis Valencia, el mismo en el que ha trabajado como auxiliar de enfermería durante 30 años. Sonriendo nos dice que se siente en las mejores manos *“conozco su trabajo. Para mí son los mejores, además somos como una familia. Hemos trabajado juntas desde jovencitas y hemos compartido muchas circunstancias, y no siempre fáciles”.*

Para sus compañeras, Isabel es una paciente muy fuerte, que apenas se queja, muy positiva y vital. *“Ese minuto que vivimos no lo vamos a volver a vivir, hay que aprovecharlo*



*al máximo, hay que estar siempre bien, dispuesta para todo y estar feliz”.*

Y esta filosofía de vida es la que ha transmitido a sus dos hijos, uno de ellos también con poliquistosis renal. Un problema que Isabel encara con calma. *“Él, a sus 27 años, está bien. De momento no tiene infecciones ni ningún otro síntoma. Yo le digo que lleve una vida lo más saludable que pueda, que no fume, ni beba alcohol, que no haga esfuerzos... y cuando llegue, pues llegará”.*

### **Una segunda oportunidad**

Desde hace unos meses Isabel ha comenzado con una nueva afición. Elabora recetas de cocina que adapta a su dieta, y toma nota de cada una de ellas, por si pueden ser útiles para otros pacientes como su hermana, también en diálisis.

En diciembre empezaron a realizarle las pruebas para entrar en lista de espera de trasplantes. *“De momento no me lo he planteado, me solucionaría la vida físicamente bastante, y podría comer mejor, pero si no llega, no pasa nada, así se puede vivir hasta 20 o 25 años”.*

Con voz firme y enérgica quiere mandar un mensaje a todos aquellos que como ella padecen una enfermedad renal: *“hay que seguir adelante. Tenemos una segunda oportunidad, no puedes quedarte atrás, tu vida ha cambiado, y tienes que seguir los pasos para que ese cambio te beneficie. Adaptarte a las circunstancias con alegría y dando gracias a Dios, y también a los médicos y enfermeras, que son los que en realidad nos dan la vida”.*





## “Me siento una persona adulta con este trabajo”

La historia de María José Colina es todo un ejemplo de superación, esfuerzo e integración. Tiene 31 años y desde hace 6 trabaja como auxiliar de cocina en el Centro Diálisis Cáceres

Siempre puntual, María José llega a las 8.30 de la mañana a la clínica. Saluda a sus compañeras, se cambia y comienza su rutina. En la pared de la cocina, un planning le indica paso a paso sus tareas del día, aunque después de seis años *“ya me lo sé de memoria, lo utilizaba sobre todo antes: guantes, delantal, mascarilla, coloco pan, preparo el carro de desayunos, los bocadillos, la bebida...”* y así sigue enumerando contenta y orgullosa el trabajo que desempeña.

En el centro de diálisis de Cáceres actualmente reciben tratamiento 29 pacientes, en turno de mañana y tarde, y María José les da su tentempié. Conoce perfectamente los gustos de los 29: quién toma una o dos tostadas, con o sin aceite, agua del tiempo o con hielo, no se le escapa detalle *“Pedro me dice: ‘muy bien María José tanto aceite’, a él le encanta y yo hago el bocadillo a su gusto”*.

### Una más en el equipo

María José llegó a NephroCare de la mano de la Fundación Síndrome de Down Cáceres. Antes de ella ya había trabajado en la clínica otra compañera. Cuando dejó el puesto pensaron en María José, que ya había realizado anteriormente una prueba de selección

y entrevista. Conjuntamente la supervisora de la clínica y la monitoria de María José iniciaron su proceso de adaptación al trabajo.

*“Es muy cariñosa, nunca hay problema con ella, y es muy responsable, se adapta perfectamente a los cambios. Al principio le costó un poco porque ya no iba a diario a la Fundación y echaba de menos a sus amigos de allí, pero ahora está contenta porque queda con ellos para hacer actividades los fines de semana”*, explica Luz María Solana, Responsable Operacional de Centro de Diálisis Cáceres. Ella mantiene una relación continua con Elena Rivero, coordinadora de la Fundación Síndrome de Down, que acude cada semana a visitar a María José para comprobar que todo va bien e introducir algún cambio, si el trabajo así lo requiere.

*“Yo me siento como una persona adulta en este trabajo”*.

Y no es para menos, María José es totalmente independiente, y como el resto de sus 13 compañeras, por ejemplo, actualiza anualmente su formación, nos comenta Luz María *“cada año realiza un curso de manipulación de alimentos on-line para actualizar sus conocimientos. Además es muy independiente,*



*maneja el móvil y el ordenador y por ejemplo, si su madre no puede venir a recogerla o traerla ella sola coge el autobús y se va a casa”.*

### **Zumba, música y amigos**

Como cualquier joven de su edad María José queda con sus amigos los fines de semana. Los viernes por la tarde son un día muy es-

pecial para ella: “voy con mi padre a coger algún CD de música a la biblioteca, también gasto parte de mi sueldo en discos. Me gusta mucho la música y bailar”. Muy activa, acude cuatro días a la semana a clases de zumba.

### **Protagonista del programa de televisión “Escúchame”**

Hace unas semanas, María José ha dejado aparcada durante una hora su rutina, para conceder una entrevista al programa “Escúchame” de Canal Extremadura. Un programa que lleva nueve años en antena y que actualmente es el único que en Europa abarca todo el espectro de la discapacidad, lo que le ha llevado a recibir en 2010 un premio de la Academia de la Televisión.

Con nervios e ilusionada María José se enfrenta a su primera entrevista en televisión. ¡Querer es poder! ¡Gracias por compartir con nosotros un día tan especial!





**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](http://www.FreseniusMedicalCare.com) · [www.NephroCare.es](http://www.NephroCare.es)