

# NephroCare / *para mi*

Verano de 2015



## **Noticias del mundo**

Vacaciones junto al mar

## **Distintos países; distintos hábitos**

Tema central: Así piensa un científico que se trata con diálisis

## **Saber Vivir**

En forma y activos durante el verano

«Hasta que no hayas amado  
a un animal, una parte de tu  
alma permanecerá dormida»

Anatole France, escritor francés de principios del  
siglo XX y ganador del Premio Nobel

## ¡Bienvenido!

Estimados lectores:

El verano es una época para viajar y, dado que la temporada estival prácticamente está aquí, no solo puede ser, sino que es una temporada **placentera** aunque tengamos que someternos a diálisis. En esta edición hemos seleccionado un destino europeo: una ciudad turística en la encantadora costa **polaca**; esperamos que nuestras palabras le animen a salir y disfrutar de un merecidísimo descanso, alejados del ajetreo diario.

Por supuesto, hay muchísimos otros lugares recomendables para los pacientes de diálisis. Muchos de estos destinos podrá encontrarlos en nuestra recién actualizada **página del paciente**, ubicada en la página web nephrocare.es. Si desea conocer al completo todas las novedades que tenemos en nuestra página web, consulte el artículo de las páginas 8 y 9.

A la vez que guardamos los abrigo de invierno, no estaría mal que sacáramos algún calzado cómodo y ropa deportiva para asegurarnos de mantenernos **activos y sanos** durante el verano. Para ello, encontrará nuestra guía de ejercicios para el verano en el apartado «Saber Vivir». En «Distintos países, distintos hábitos», conocerá la historia de un paciente y deportista español que, gracias a su inquebrantable fuerza de voluntad, ha podido seguir disfrutando de su gran pasión: el deporte.

Por último, si aún está preguntándose qué cena preparar para esta noche, no se pierda el artículo sobre **ensaladas** en las páginas 22 a 25. Encontrará ideas y consejos para los pacientes de diálisis.

¡Le deseamos un feliz, saludable y soleado verano!

Su equipo **NephroCare**



**Noticias del mundo** ..... 4

Vacaciones junto al mar ..... 4

Mejora de los recursos para pacientes en la página web de NephroCare ..... 8



**La Importancia de conocer el riñón** ..... 10

El pie diabético ..... 10



**Distintos países; distintos hábitos** ..... 14

Entrevista especial:

Nada se interpone entre Ricardo y el deporte ..... 14

Tema central: Así piensa un científico que se trata con diálisis .... 18



**Para tu salud** ..... 22

Ensaladas y verano: la conjunción perfecta ..... 22

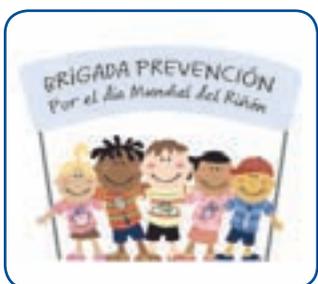
¡Al rico «smoothie»! ..... 26

Del recetario: delicias veraniegas ..... 28



**Saber Vivir** ..... 32

En forma y activos durante el verano ..... 32



**Inspiración** ..... 36

Calistenia cerebral ..... 36

Anuncios ..... 38

Especial Brigada Prevención por el día Mundial del Riñón 2015 ... 40



# Vacaciones junto al mar

Las vacaciones son un período para descubrir, relajarse y rejuvenecer. Gracias a su nuevo y moderno centro de diálisis de Fresenius Medical Care, el espectacular complejo turístico de Świnoujście, ubicado en el litoral polaco, ya está listo para darle la bienvenida.

## Una joya de ciudad

Ubicada de forma singular entre tres grandes islas de un precioso rincón del noroeste de Polonia, la ciudad de Świnoujście y sus balnearios se consideran el destino para el turismo de salud más antiguo y hermoso de toda la costa báltica de Polonia, que se extiende a lo largo de 1032 kilómetros. Al ser uno de los destinos turísticos más populares y más reputados de la zona, cada año miles de turistas de Polonia y del extranjero visitan esta ciudad para disfrutar de su excepcional mezcla de atractivos, desde el descanso y sus actividades relajantes, hasta sus tratamientos médicos de primerísima categoría.

Durante décadas, los pacientes que acuden a Świnoujście han mostrado un gran aprecio

por sus terrenos de piedra caliza y sus aguas termales, por el amplio abanico de modernas instalaciones médicas y su personal cualificado, y también por la alta calidad de los tratamientos que ofrece. El agradable microclima costero de esta zona garantiza unas temperaturas templadas durante todo el año, mientras que los abundantes rayos de sol y el magnífico paisaje costero, impregnado de un aire puro y balsámico, otorgan a este enclave un atractivo general excepcional.

## Multitud de actividades y vistas

De algo puede estar seguro: en Świnoujście no se aburrirá nunca. Desde sus atracciones culturales hasta los deportes, pasando por su naturaleza y su flora y fauna, la ciudad cuenta con una amplia oferta de actividades para los





turistas curiosos. Los amantes de la historia se deleitarán al visitar la iglesia de «Cristo Rey» y la iglesia neogótica de Santa María «Stella Maris». Ambos templos se erigen orgullosos en el encantador centro histórico de la ciudad. Otra visita obligada es el faro de la zona. Construido hace 150 años, esta estructura de 68 metros de altura destaca por ser el faro más alto del Báltico. Otras construcciones del siglo XIX, como el Fuerte del Ángel y el Fuerte de Occidente, se utilizan en la actualidad como museo y como recinto para conciertos y para exposiciones de arte y son otros de los lugares emblemáticos de la ciudad.

La insólita ubicación geográfica de Świnoujście y la diversidad de su terreno generan una gran cantidad de vistas naturales de las que vale la pena disfrutar. El visitante también podrá deleitarse dando un paseo por el Parque de Zdrojowy, de 40 hectáreas de superficie, donde podrá admirar una amplia variedad de árboles, muchos de los cuales tienen más de 150 años de vida. A unos 20 km de distancia, en la ciudad de Międzyzdroje, en la desembocadura del río Oder, se encuentra uno de los 23 parques nacionales de Polonia, el Parque Nacional de Woliński. Además de acoger una gran variedad de especies de flora y fauna, el parque también constituye un santuario y el lugar de cría del bisonte europeo. Pasear por las playas locales, disfrutar de sus rutas cicloturistas, embarcarse en expediciones en kayak y observar sus sobrecogedoras puestas de sol son otras formas habituales de aprovechar la belleza natural de la ciudad y sus alrededores.



### Cuatro curiosidades sobre Świnoujście

- Se trata de la única ciudad de Polonia que se extiende sobre tres grandes islas —Usedom, Wolin y Karsibór— y por otros 44 islotes inhabitados y dispersos por la costa.
- En la isla de Usedom, Świnoujście linda con el centro turístico y costero de Ahlbeck, ubicado en territorio alemán.
- A lo largo de todo el año, el número de residentes apenas llega a los 42 000 habitantes.
- Durante la Guerra de los Treinta Años, de 1618 a 1648, la ciudad perteneció oficialmente a Suecia.

### El centro de diálisis enriquece esta región

Desde 2013, aquellos que padecen de enfermedad renal crónica pueden disfrutar del esplendor de Świnoujście, gracias al centro de diálisis de Fresenius Medical Care. De hecho, se trata del primer y único centro de diálisis ubicado en esta ciudad costera. Ofrecer tratamientos de diálisis cómodos y de alta calidad en esta zona ha supuesto un enorme



impulso para el atractivo de esta ciudad como destino turístico entre aquellos que dependen de este tratamiento. «Nuestra unidad de diálisis está lista para aceptar a pacientes que deban someterse a diálisis durante sus vacaciones, tanto en verano como durante el resto del año», afirma el Dr. Marek Myślak, director del centro de diálisis de Świnoujście, que además es nefrólogo y especialista en trasplantes.

Ubicado en las instalaciones del Świnoujście Spa, en un espacio recién renovado y remo-

delado del Centro de Rehabilitación Rusalka, se trata de un centro de diálisis nuevo. Acoger a personas con discapacidades resulta fácil: la entrada principal es apta para personas en sillas de ruedas y un ascensor lleva a los pacientes directamente a la zona de diálisis, situada en la segunda planta. Las dos salas de tratamientos de diálisis, con 12 puestos en total, tienen capacidad para dializar hasta 70 pacientes.

### El tratamiento en detalle

Durante su estancia en Świnoujście, un equipo formado por cuatro médicos y seis enfermeras, todos con una amplia experiencia en centros de diálisis y en unidades de nefrología, le garantizarán un tratamiento de diálisis excelente, que le resulte tanto cómodo como fiable.

El centro cuenta con los sistemas modernos de Fresenius Medical Care para la hemodiálisis de alto flujo, un tratamiento sumamente eficiente que reduce el riesgo de complicaciones cardiovasculares. En este centro se utilizan únicamente filtros de diálisis desechables; además, el centro dispone de un servicio de transporte que, durante todas sus vacaciones, se encargará de sus traslados entre su residencia y el centro. Incluso tendrá actividades de entretenimiento a mano: cada puesto de diálisis cuenta con una televisión y auriculares individuales. Usted solo tendrá que tumbarse y relajarse.



El equipo del centro se asegurará de que reciba su tratamiento de diálisis durante sus vacaciones como lo hace habitualmente; asimismo, el personal se asegurará de seguir las recomendaciones de su centro de diálisis de origen y de su médico habitual. Por lo tanto, sus seres queridos pueden estar tranquilos, dado que tendrán la seguridad de que el tratamiento le mantendrá lo más sano posible, incluso en sus vacaciones.

«Świnoujście es mucho más que mar y playa; también podrá disfrutar de caminatas por sus preciosos bosques, de paseos relajados por el parque y descubrir el casco antiguo de la ciudad y sus monumentos, que pueden visitarse durante todo el año. Gracias a nuestra estrecha colaboración con el spa, también podemos hacer que aquellos pacientes en diálisis que reúnan los requisitos, vengan aquí a disfrutar de unas vacaciones de rehabilitación», explica el Dr. Marek Myślak.



### Planificar las vacaciones

El centro de diálisis de Fresenius Medical Care de Świnoujście acepta, durante todo el año, a pacientes de diálisis que vengan de vacaciones. Para reservar, se puede contactar directamente con el centro o a través de la sede central de Fresenius Medical Care de Polonia, ubicada en Poznań.

#### Fresenius Medical Care

##### Centro de diálisis de Świnoujście

Teléfono: +48 91 3265655

o +48 66 5485063

Fax: +48 91 3265651

Correo electrónico:

dializygoscinne.swinoujscie@fmc.pl

#### Fresenius Medical Care

##### Sede central de Polonia

Teléfono: +48 61 8392 605

### Cómo llegar

En función del lugar de procedencia, a Świnoujście se puede llegar fácilmente en coche, avión, autobús o tren. Los ferries desde el territorio continental hasta la ciudad parten con regularidad durante todo el año.

## Mejora de los recursos para pacientes en la página web de NephroCare

Nuevos contenidos, una nueva inspiración para vivir bien: en la página web nephrocare.es, actualizada recientemente, los pacientes ahora podrán acceder a una mayor variedad de información sobre la diálisis y sobre cómo vivir de forma saludable con la enfermedad renal crónica.

En NephroCare, sabemos que, para los pacientes renales y sus familiares, Internet constituye una importante fuente de información. Cada vez son más los pacientes que buscan en la red información básica sobre la enfermedad renal, las posibles opciones terapéuticas, así como ayuda, asesoramiento e ideas útiles sobre cómo mantener la calidad de vida cuando se es paciente renal. Por ello, recientemente hemos actualizado nuestra página web para pacientes, con el objetivo de abordar mejor algunos temas que son importantes para su tratamiento y su bienestar. Veamos las novedades con más detalle.

### Entender la enfermedad renal

No importa el estadio de la enfermedad en el que se encuentre; es probable que tenga preguntas sobre los cambios que pueden afectar a su vida y sobre aquellas cuestiones que debe saber. Es probable que también desee conocer más sobre la función de los riñones en el organismo y qué es lo que ocurre cuando dejan de funcionar como debieran. El apartado «**El riñón e insuficiencia renal**» ofrece una perspectiva sobre los riñones, todos los estadios de la enfermedad renal y las opciones terapéuticas, así como sobre otras patologías afines. Como novedad en la página web, podrá encontrar valiosos recursos para personas a las que les han diagnosticado insuficiencia renal pero que aún no se están tratando con diálisis (enfermedad renal en estadios iniciales). Ahora, las personas a las que se les ha diagnosticado esta enfermedad recientemente y sus familiares pueden co-

nocer más información en esta página web y aprender en qué consiste el diagnóstico y lo que deben hacer para proteger los riñones. Para complementar estos conocimientos, también podrá encontrar información integral sobre la diabetes y en que forma la enfermedad renal puede afectar al sistema cardiovascular.

### Todo sobre el tratamiento

Familiarizarse con las distintas opciones terapéuticas constituye un paso importante después de saber que uno va a tener que someterse a diálisis. Desde cómo prepararse para el tratamiento y seleccionar el centro hasta cómo empezar el tratamiento, los apartados «**Tratamientos en el centro**» y «**Tratamientos domiciliarios**» le mantendrán informado sobre sus opciones de tratamiento de diálisis. Como novedad en este apartado de la página web, se ha añadido información minuciosa sobre los tratamientos que se pueden realizar en casa; para ello se ha incluido una perspectiva general de las dos opciones en los subapartados «**Hemodiálisis domiciliaria**» y «**Diálisis peritoneal**». Si desea conocer esta información, visite el apartado «**Tratamiento domiciliario**» y encontrará más información sobre cómo realizar el tratamiento en su hogar.

Hable con su médico y averigüe si usted puede acogerse a esta opción terapéutica.

### Salir de vacaciones

Viajar y dializarse. ¿Es posible? Le garantizamos que sí lo es. No cabe duda de que usted y su

Nuevo

Nuevo



North  
Pacific  
Ocean

familia se merecen un descanso saludable y alejarse de la rutina; para ello, diríjase al novedoso apartado «**Diálisis en vacaciones**», donde encontrará información sobre cómo planificar una escapada que no le impida seguir con el tratamiento de diálisis. Tanto los pacientes de hemodiálisis como de diálisis peritoneal encontrarán asesoramiento detallado e información sobre cómo continuar el tratamiento lejos de casa. Mediante el buscador de centros, los pacientes de diálisis podrán localizar fácilmente un centro de diálisis NephroCare para así reservar un lugar en el que disfrutar de unas vacaciones donde podrán seguir con el tratamiento de diálisis.

**Nuevo** ¿No se siente seguro para viajar? En nuestro apartado «**Historias de pacientes**», encontrará relatos de viajes en los que nuestros pacientes le demostrarán, de primera mano, que salir de vacaciones sí es posible. Si no está seguro de adónde ir, entre en el subapartado «**Especial de países**», en el que encontrará una gran colección de historias con información e ideas de gran utilidad sobre viajes.

**Obtener ayuda y asesoramiento fiables**

Es perfectamente normal que a uno le surjan dudas sobre el hecho de vivir con la enfermedad renal crónica. De hecho, es fundamental que los pacientes estén bien informados sobre la enfermedad y el tratamiento, dado que el estilo de vida y los hábitos saludables desempeñan un papel vital en unos buenos cuidados y en unos buenos resultados clínicos. Nuestro

**Nuevo**

apartado «**Ayuda y asesoramiento**», ahora ampliado, incluye temas adicionales que son de gran relevancia para los cuidados que los pacientes deben realizarse a sí mismos.

Ahora, también encontrará información sobre los cuidados de la piel y la medicación, sí como el modo de formar un equipo de apoyo con el que abordar los aspectos emocionales que supone padecer una enfermedad crónica.

**Nutrición**

Seguir una buena alimentación constituye una parte importante del tratamiento. En el apartado «**Nutrición**» le ofrecemos información integral sobre unos buenos hábitos alimenticios que complementen la dieta que usted y su dietista o nutricionista han elaborado conjuntamente. Si bien la enfermedad renal exige prestar atención a lo que se come, usted aún puede (¡y debe!) comer alimentos deliciosos y variados. En la «**Biblioteca de recetas para una buena alimentación**» encontrará platos y sabores aptos para pacientes con enfermedad renal de los que usted y toda su familia podrán disfrutar.

**Nuevo**

**¡VISÍTENOS EN INTERNET!**  
[www.nephrocare.es](http://www.nephrocare.es)

# El pie diabético

En este número, nuestra serie de artículos sobre la diabetes se centrará en otra complicación relacionada con esta patología: **el pie diabético**. Como ya vimos en la última edición, el pie diabético es un efecto secundario de la vasculopatía diabética: una mala circulación provoca que sus extremidades no reciban sangre lo suficientemente oxigenada y ello puede dar lugar a diversas complicaciones. Otra causa de los problemas que los pacientes diabéticos suelen padecer en los pies es el daño en el tejido nervioso.

El pie diabético puede afectar a cualquier persona que padezca diabetes; esta denominación hace alusión a cualquier complicación o patología que se produce como consecuencia directa de la diabetes mellitus. Existen diversas dolencias, entre las que figuran las úlceras, la infección y la osteoartropatía neuropática, también conocida como «pie de Charcot».

Los dos problemas principales que suelen afectar a los pacientes diabéticos—el daño en el tejido nervioso y la mala circulación—pueden provocar tanto ampollas como lesiones cutáneas que, si no se tratan, pueden infectarse y generar problemas graves. En

casos muy extremos, puede incluso provocar la amputación de dedos o del pie. Por ello, la prevención y unos buenos cuidados del pie son medidas esenciales para detectar cualquier problema de forma precoz y minimizar las consecuencias mediante el tratamiento y los cuidados oportunos. En primer lugar, entendamos las causas y veamos que se puede hacer para cuidar bien los pies.

El componente más frecuente del pie diabético es la denominada **úlceras del pie diabético**. Una úlcera es una llaga o herida que no cura: la piel se descompone y el tejido subyacente queda expuesto. La diabetes interfiere



en el proceso natural de curación y cicatrización del organismo, lo que significa que las lesiones y las ampollas que se curan fácilmente en las personas sanas pueden infectarse rápidamente cuando se padece de diabetes.

A menudo, las úlceras se producen a consecuencia de pequeños cortes, ampollas o quemaduras. También pueden darse por utilizar calzado apretado, por una piedra o un borde áspero en el zapato que roza continuamente con el pie hasta que se produce una ampolla o se rompe la piel.

Los pacientes diabéticos también son proclives al daño neurológico (**neuropatía**) que se produce a consecuencia de un aumento de la concentración de azúcar en sangre durante un período prolongado. El daño neurológico crónico puede provocar sequedad cutánea y, en los pies, puede dar lugar a callosidades y grietas en la piel. Así, cuando la piel se agrieta, las bacterias pueden entrar y provocar infecciones. Dado que el daño neurológico también genera una pérdida de la sensibilidad en los pies, las ampollas y llagas que aparecen en las callosidades o en otras zonas entumecidas de los pies pueden pasar desapercibidas y, a medida que el paciente continúa caminando sobre el pie «dañado», la afección se agrava y las bacterias infectan la herida fácilmente.

### El tratamiento de las úlceras en los pies

En el caso de no tratarse, las consecuencias de las úlceras en los pies pueden ser graves. No obstante, afortunadamente, las úlceras suelen responder muy bien al tratamiento. Si sospecha que tiene una úlcera en el pie, comuníquese a su médico de inmediato. La primera medida suele consistir en colocar un apósito de protección sobre la úlcera, a fin de evitar las infecciones y permitir que se cicatrice. Una enfermera la sustituirá el apósito con regularidad. También es probable que lo deriven a un podólogo para eliminar cualquier dureza que pueda impedir la cicatrización de la úlcera; además, si hay infección, es posible que le receten tratamiento antibiótico. En función de la ubicación y de la gravedad de la úlcera, quizás le aconsejen utilizar calzado especial para diabéticos o le ajusten el pie con un aparato ortopédico o escayola, para así quitarle presión a la úlcera y permitir que cicatrice más rápido. En algunos casos podría ser necesario el ingreso hospitalario del paciente para someterse a un tratamiento especializado; por ejemplo, una pequeña intervención quirúrgica para eliminar tejido muerto o drenar pus.

Para evitar las úlceras, es muy importante comprobar con regularidad la concentración

de azúcar en sangre y mantenerla controlada. También debería observarse los pies a diario y comprobar si presentan heridas, ampollas u otros cambios.

Dado que los zapatos apretados o muy sueltos son la principal causa de cortes y ampollas en los pies, tenga cuidado a la hora de elegir el calzado y hágalo con sentido común. Intente utilizar calzados de piel, ante o lona y evite el calzado de plástico y de otros materiales que impidan la «respiración» de los pies. Asegúrese de que los zapatos le quedan bien, no son demasiado apretados y no le hacen rozaduras. Los zapatos con cordones o Velcro son ideales, pues puede ajustarlos fácilmente según lo necesite.

**La osteoartropatía neuropática** es otra patología que puede afectar a los pies de los pacientes diabéticos a consecuencia del daño neurológico (daño en el tejido nervioso). También denominada **pie de Charcot** (debido al neurólogo francés Jean-Martin Charcot), esta patología provoca el debilitamiento de los huesos del pie de aquellos pacientes que presentan un daño neurológico importante.

A medida que los huesos se debilitan, se pueden producir microfracturas y, en casos graves, puede generarse una descomposición de las articulaciones. A causa del daño neurológico, es probable que se tenga una menor sensibilidad en los pies y que no se pueda sentir el dolor, cualquier traumatismo ni los cambios de temperatura. Por ello, es probable que el paciente continúe caminando so-

bre el pie dañado y agravar consecuentemente la fractura y la lesión. A medida que continúe caminando, la forma del pie también puede cambiar y provocar una deformación. Estas deformaciones constituyen otro factor de riesgo para la aparición de úlceras en el pie.

Si empieza a sentir calor o hinchazón en el pie tras un pequeño golpe o traumatismo, podría ser un primer signo del pie de Charcot. El pie puede doler o no; podría presentar un enrojecimiento o hinchazón y el pie afectado podría tener una temperatura superior al tacto que la del otro pie. Si observa alguno de estos síntomas, debe ponerse en contacto con su médico inmediatamente y pedirle asesoramiento.

### **Tratamiento del pie de Charcot**

En los estadios iniciales, durante los cuales los huesos están más débiles pero no se han fracturado, es posible que se le coloque una escayola al pie, a fin de limitar el daño y evitar las deformaciones. La escayola le inmovilizará el pie y le dará la posibilidad de que se cure. En los casos más avanzados, es posible que



se precise una intervención quirúrgica para realinear los huesos rotos y deformados.

### Cuidados del pie

Si padece diabetes, es muy importante cuidar bien los pies y aplicarles, de forma sistemática, unos buenos cuidados. Deberá observarse los pies a diario para comprobar si presentan algún posible signo de úlcera u otros problemas; además, deberá comunicarle cualquier síntoma que observe al médico. Si acude a un podólogo o especialista en diabetes, hable con él sobre cualquier problema o duda que tenga al respecto; de lo contrario, hable con su médico, por ejemplo, en su centro NephroCare.

Deberá consultar a su médico si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Llagas, enrojecimiento, hinchazón, lesiones dolorosas o ampollas en los dedos o en los pies
- Grietas en la piel que no terminan de cicatrizar
- Dolor a la palpación o engrosamiento de las uñas
- Hongos en el pie o en las uñas
- Cualquier signo de infección, hinchazón o supuración
- Cambios en las úlceras ya existentes o en la piel circundante

Si lleva a cabo estas comprobaciones de forma habitual, debería poder detectar cualquier posible problema de forma precoz y, con un

tratamiento inmediato y eficaz, podría minimizar cualquier posible complicación. Si tiene dificultades para verse o llegar a los pies y hacer estas comprobaciones, pídale a un familiar que le ayude a observarse los pies todos los días o hable con su médico o enfermera de su centro de diálisis.

Recuerde: también es muy importante hablar con el médico si tiene dificultades para controlar los niveles de azúcar en sangre.

### La práctica diaria con respecto a los pies

- Compruebe todos los días si presentan alguna lesión
- Lávese los pies a diario con jabón y agua tibia y séqueselos bien
- Mantenga los pies calientes y secos.
- Utilice una crema neutra para mantener la piel suave y evitar que se agriete
- Utilice un pulverizador antimicótico o polvos de talco para evitar infecciones con hongos
- Córtese las uñas a menudo y utilice una piedra pómez (no utilice nunca instrumentos punzantes) para eliminar las callosidades
- No camine descalzo
- Elija calzado cómodo de piel o de lona
- Desinfecte el calzado con regularidad (con un hisopo de formalina)
- No fume: fumar reduce el suministro de oxígeno a los pies y aumenta el riesgo de complicaciones

## Entrevista especial: Nada se interpone entre Ricardo y el deporte

Ávido deportista durante toda su vida, Ricardo García Sala recibió un duro mazazo cuando supo, a los 26 años de edad, que padecía de enfermedad renal crónica. Empeñado en no permitir que el diagnóstico cambiara su forma de ser y sus pasiones, Ricardo encontró la fuerza interior para continuar practicando deporte y llevar una vida plena: gracias, en gran parte, a la diálisis. El equipo local de NephroCare en el centro de diálisis de Orihuela (España) habló con él para conocer más a fondo su historia personal.

**? Es maravilloso hablar contigo, Ricardo. Tienes una historia inspiradora sobre perseverancia para compartir con los demás; pero antes, conozcamos un poco más sobre ti.**

Me llamo Ricardo García Sala y nací en 1971 en Benejúzar, un pueblito de la provincia costera de Alicante (España). Hace casi 20 años, cuando tenía 26, me enteré de que padecía de nefropatía crónica y que, en algún momento, tendría que empezar a dializarme para poder vivir.



**? Leer, cocinar y el motor: todos tenemos pasiones en nuestra vida y las tuyas siempre han sido los deportes. ¿Cambiaron tus pasiones después de que te diagnosticaran la enfermedad renal?**

El deporte siempre ha sido y siempre será mi pasión. Empecé a jugar al balonmano cuando apenas contaba ocho años. Cuando me diagnosticaron la enfermedad, tuve que dejar el equipo oficialmente, aunque seguía entrenando siempre que podía. Tres años después, cuando tenía 29, empecé con la diálisis. No hace falta decir que fue un duro golpe aceptar esta situación a una edad tan joven, cuando tienes toda la vida por delante. Aun así, tengo la suerte de que la diálisis era una opción en mi caso y que podía entrenar los días que no tenía que dializarme.

**? ¡Vaya, eso es fantástico! Está claro que la gente habría entendido que dejaras de entrenar. ¿Qué fue lo que te llevó a seguir aferrado al deporte?**

Si bien supuso un gran esfuerzo por mi parte, mi deseo de ser un deportista de éxito era más poderoso que mi cansancio. Traté de mantener un equilibrio entre el deporte y el tratamiento lo mejor que pude mediante una rutina semanal a mi medida: los martes y jue-

Orihuela

ves corría 45 minutos; los lunes, miércoles y viernes, iba al centro a dializarme. Aunque no podía participar, asistir a los partidos de balonmano de mis compañeros aún me hacía sentir parte del equipo.

**? Cualquiera que se dialice o que tenga un amigo o un ser querido que esté sometándose a este tratamiento sabe el valor que ello supone; sin embargo, la diálisis, en algunos momentos, puede resultar muy dura tanto física como emocionalmente. ¿Cómo afrontaste esta situación y conseguiste mantener una actitud optimista?**

Los primeros años del tratamiento los podía sobrellevar bien. Después, decidí inscribirme en la lista de trasplantes y empezó la espera; el equipo NephroCare del centro de diálisis nunca dejó de animarme y me enseñó a vivir el momento. En lo más profundo de mi corazón, estoy agradecidísimo a la diálisis. Al fin y al cabo, ¡fue lo que me salvó la vida! Sin embargo, mi mente era como un cronómetro: contaba los días, las horas y los minutos que habían pasado desde la última vez que había practicado deporte. Visto en retrospectiva, resulta divertido pensar lo impaciente que era; sin embargo, eso mismo me mantenía motivado.



**? Si bien el trasplante no es una opción para todo el mundo y existen ventajas e inconvenientes, tú decidiste que era lo adecuado para ti. ¿Cómo fue tu trasplante?**

Bueno, tratar de conseguir un donante de riñón supuso una larga espera y una gran sensación de impotencia. Durante mi luna de miel en Tenerife, recibí la llamada que llevaba tantos años esperando. Tenían un riñón que podría ser compatible conmigo y tenía que regresar rápidamente al hospital de derivación. Sin embargo, ese día no había vuelos de vuelta, por lo que perdimos la primera



posibilidad de someterme al trasplante. A pesar de ello, mi mujer me animó a seguir disfrutando de las vacaciones y así lo hicimos.

**? Pero, por fin, tuviste una segunda oportunidad, ¿no?**

¡Pues sí, así es! Pasó el tiempo y, por fin, un día, el 28 de abril de 2006, tras 4 años y 10 meses de tratamiento, llegó mi hora: recibí un riñón de un donante compatible. Afortunadamente, la operación salió bien y, tras recuperarme, pude volver a practicar deporte, aunque en esta ocasión empecé a practicar ciclismo de montaña. Poco a poco, volví a ponerme en forma y me sentía cada vez mejor y más fuerte cada vez que entrenaba. Fue entonces cuando decidí unirme al club local de ciclismo de Benejúzar.

**? Entonces, gracias a la diálisis y al trasplante posterior, pudiste proseguir con las actividades de las que disfrutabas antes del diagnóstico, aunque con algunos cambios. Por ejemplo, cambiar el balonmano por el ciclismo. ¿Qué función desempeña el ciclismo en tu vida actual?**

Es mucho más que una simple afición; desde que me uní al club, he participado en tantas carreras de ciclismo de montaña como he podido. En 2012, terminé mi primera carrera en Guardamar del San Miguel, una ciudad costera cercana de la provincia de Alicante, seguida de San Miguel de Salinas, un pueblo

de interior de la misma zona. En 2014, volví a correr en San Miguel de Salinas, en Albatera y también corrí la carrera más dura de todas, la de Crevillente. También he cubierto tres veces la ruta que va desde Espinardo hasta Caravaca de la Cruz, una distancia de 90 kilómetros. Son todos recorridos muy exigentes.



**¿Qué te pasa por la mente durante estas carreras?**

Soy de los que van a la cola del pelotón, por utilizar un término ciclista; sin embargo, para mí, correr tiene que ver con superar desafíos personales, no con ganar. Lo que importa es participar y acabar; y en eso es en lo que me centro. Después de todo lo que he pasado,

cuando estoy sobre la bicicleta y la gente y los amigos me animan... eso no tiene precio.

? **Se podría decir que marcarte objetivos ayuda a realizar una tarea. Si piensas en el futuro, ¿cuáles son tus objetivos?**

Para 2015, tengo pensado volver a participar en la carrera de Crevillente 2015 y en la Marcha Vías del Tren, un recorrido desde Potrías, en Valencia, hasta Elche, en Alicante. El año pasado, esta carrera cubría una distancia de 135 km, con un desnivel de 1400 metros. Veamos que es lo que nos depara este año.



**Además del deporte, ¿qué otras cosas son importantes en tu vida?**

Mi queridísima esposa, Loli, y mi preciosa hija, María. También tengo la suerte de tener un trabajo con el que disfruto: soy autónomo en el sector de los seguros; y casi 10 años después del trasplante, mi forma física es fenomenal. Estoy agradecido por los cuidados que recibí del personal médico, del personal de enfermería y de los ayudantes del centro de Orihuela durante el tiempo que me sometí a hemodiálisis y, por supuesto, del equipo de nefrología del Hospital Universitario de Alicante, dirigidos por el Dr. Antonio Franco Esteve.

**Como sabes por tu experiencia, es importantísimo que las personas que padecen de una enfermedad crónica mantengan la perspectiva y se centren en aprovechar la vida al máximo. ¿Qué esperas que hagan otras personas inspirados por tu historia personal?**

Espero que mis palabras y mi historia de éxito ayuden a las personas que actualmente estén recibiendo tratamiento para la enfermedad renal. Creo que parte del éxito del tratamiento está en nuestra cabeza: «El que quiere puede»

**Para despedirte, ¿qué les dirías a los lectores?**

¡Mucho ánimo a todos! ¡La enfermedad no puede ni debe impedir que disfruten de la vida!

# Tema central: Así piensa un científico que se trata con diálisis

La enfermedad renal afecta a personas de todos los ámbitos. En este número, conoceremos la singular historia del catedrático polaco Rajmund Michalski, de 52 años de edad; una vida marcada por desafíos personales y triunfos.

La academia era un camino profesional obvio para Rajmund Michalski, quien vive con su esposa y su hija en Zabrze, una ciudad del sur de Polonia y donde trabaja como catedrático adjunto en el Instituto de Ingeniería Medioambiental de la Academia Polaca de la Ciencia. Tras obtener su máster, Michalski continuó estudiando hasta finalizar un doctorado en Química en 1994 y posteriormente terminó sus estudios postdoctorales con los que se convirtió en catedrático en 2007. A través de sus aportaciones como autor e investigador y como miembro de numerosas asociaciones científicas y de comités editoriales de diversas revistas científicas, este estudioso ha dejado una profunda huella en este campo. Afirmar que a Michalski le gusta estar ocupado sería quedarse corto; y ello a pesar de que padece de enfermedad renal crónica.

## Noticias imprevistas

Hasta 1992, cuando se acercaba a los 30 años de edad, Michalski apenas se había parado a pensar en sus riñones. Pero todo ello cambió durante una exploración médica periódica, en la que le comunicaron que su orina presentaba una alta concentración de proteínas. Tras unas pruebas de seguimiento posteriores en el hospital local y tras someterse a



*Rajmund Michalski: entender los aspectos químicos de la diálisis.*

una biopsia renal, le dieron el diagnóstico: glomerulonefritis o inflamación de los riñones.

Al principio, Michalski pudo continuar viviendo como acostumbraba, sin necesidad de someterse a diálisis de inmediato, aunque su médico le comunicó que esta situación cambiaría con el paso del tiempo, dado que la función renal se iría reduciendo. A los ocho años del diagnóstico, notó que se sentía cada vez más cansado. Además, los análisis

### Zabrze ●

mostraban una alta concentración proteica en la orina y, aunque acudía al nefrólogo cada tres meses, sabía que la enfermedad estaba agravándose. Era hora de poner los pies en la tierra. A finales de 2011, el médico le informó de que los resultados de los análisis indicaban que tenía que empezar a dializarse.

#### Un tratamiento que salva la vida

Tras analizar las distintas opciones con su nefrólogo, Michalski decidió someterse a diálisis peritoneal (DP), en gran parte porque consideraba que así tendría más flexibilidad para continuar la carrera profesional que tanto trabajo le había costado. En enero de 2012, se sometió a una intervención quirúrgica para insertarle el catéter que permitiría introducir la solución de diálisis en el abdomen; además, aprendió a practicarse el tratamiento en casa.

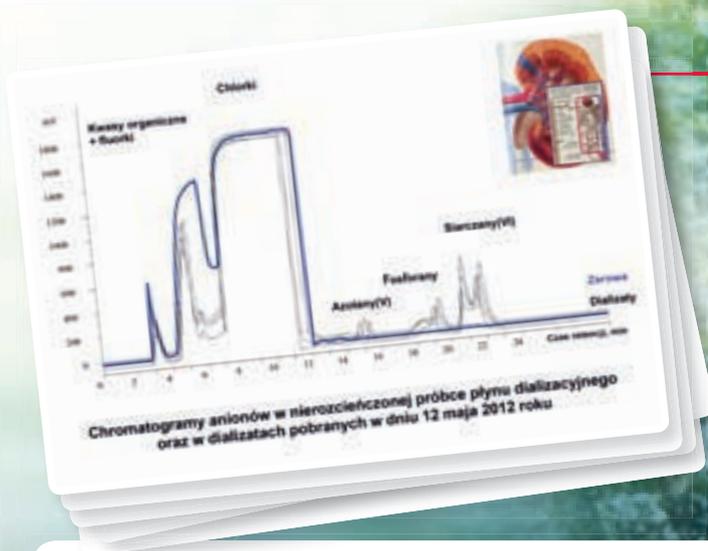
Desde el principio, Michalski se mostró dispuesto a someterse a un trasplante, aunque sabía que ello tendría sus ventajas e inconvenientes. Para dejar todas las posibilidades abiertas, el médico lo inscribió en la lista para tratar de conseguir un donante. En enero de 2013, dos años después de empezar con la DP y apenas unos días después de cumplir 50 años, recibió una llamada en la que le comunicaban la existencia de un posible donante de riñón compatible. Michalski acudió directamente al hospital de Bydgoszcz, donde la operación fue todo un éxito.

A día de hoy, Michalski no puede evitar sonreír cuando se le pregunta al respecto: el riñón no solo fue su regalo de cumpleaños, sino que también recibió la llamada en la que le comunicaron la disponibilidad de un riñón el mismo Día del Trasplante en Polonia, un acontecimiento que se celebra cada 26 de enero para conmemorar el aniversario del primer trasplante satisfactorio de riñón que se practicó en Polonia, en el año 1966.

#### Un nuevo proyecto de investigación

Gracias a su formación en química, Michalski entendió su enfermedad desde un punto de vista bioquímico. Antes de que empezara a dializarse, para él era importante conocer con exactitud los resultados de sus analíticas en cada visita a consulta. Sin embargo, saber y entender tanto sobre que ocurría en su organismo tiene sus ventajas y sus inconvenientes: cada vez que se sentaba frente a su nefrólogo, se estresaba pensando en lo que podía escuchar.

Michalski afrontó esta situación guardando los informes, para así documentar su enfermedad. Hacerlo le hacía sentir que controlaba mejor su salud y ello ejercía un efecto positivo sobre sus emociones. Además, como científico e investigador, era una persona verdaderamente curiosa sobre lo que ocurría en su cuerpo. Cuando sus médicos vieron los diagramas y las gráficas que había



elaborado para llevar un seguimiento de los distintos parámetros, desde los niveles de proteínas hasta el potasio y el peso, se quedaron absolutamente perplejos. Michalski llegó aún más lejos y elaboró un análisis sobre la composición química de sus líquidos corporales tras la diálisis.

Incluso ahora, después del trasplante, continúa supervisando y analizando estrechamente los parámetros relacionados con su salud. Cada vez que acude a consulta, se presenta muy bien preparado y lleva consigo una gráfica con información sobre la medicación y un análisis de las pruebas de sangre periódicas. Hace poco, incluso ha enviado un artículo científico sobre su experiencia a una revista y ahora espera ansioso una respuesta sobre su publicación.

### **Aceptar la enfermedad y dar un paso adelante**

Cuando a Michalski le diagnosticaron la enfermedad, tenía 29 años y una niña en casa de la que cuidar: sintió que el mundo se derrumbaba a su alrededor. Su instinto le llevó a tratar de olvidarse de la progresión de la enfermedad, de forma que se refugió en su trabajo. Continuar con su estilo de vida habitual, incluido el trabajo y los viajes, le ayudaron a no hacer caso e infravalorar la realidad de esta patología. Sin embargo, desde

el principio sabía que, tarde o temprano, tendría que dializarse. Aun así, cuando por fin empezó con la DP, se negaba a aceptar el catéter y los intercambios de la solución de diálisis cuatro veces al día. A medida que el tiempo pasaba y los intercambios empezaron a formar parte del día a día, Michalski se dio cuenta de que convivir con la diálisis era soportable y que ello constituía simplemente otra parte de su vida. Michalski admite con sinceridad que afrontar la enfermedad renal y someterse a diálisis lo han convertido en una persona más paciente y humilde, dos características verdaderamente admirables.

### **Unir la diálisis y el trabajo de forma satisfactoria**

Siempre ha sido un hombre de su profesión, apasionado y entregado a la ciencia y la investigación. Entre sus obligaciones figuran el puesto de Decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Tecnología de la Escuela de Gestión de Silesia, en Katowice, así como el tiempo que ha pasado en Japón. Durante el tiempo que se estuvo dializando, ocupó diversos cargos en la Academia Polaca de la Ciencia, dentro del Instituto de Ingeniería Medioambiental, entre los que se incluye el de Vicedirector de Investigación.

Durante el tiempo que estuvo sometiéndose a DP, Michalski se había marcado como ob-

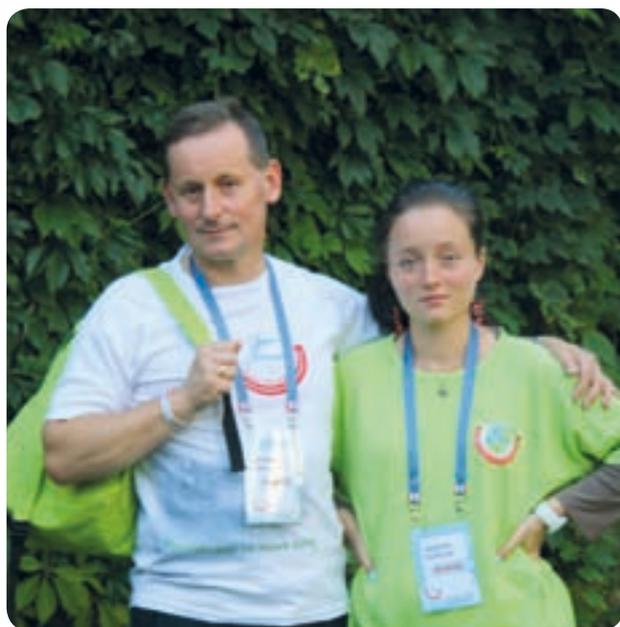


*Rajmund Michalski y su esposa disfrutando de la naturaleza.*

jetivo mantener una vida activa. En ocasiones se preocupaba porque la falta de energía y de creatividad afectarían a su carrera científica; sin embargo, su perseverancia bien valieron la pena. Continuó trabajando y, por si fuera poco, organizando conferencias y viajando por toda Polonia y por el resto de Europa.

### **Cadena de favores**

Si bien Michalski ya no recibe tratamiento de diálisis, continúa acercándose y apoyando a otros pacientes de diálisis. Además, se siente orgulloso de pertenecer de la Asociación Nacional Polaca de Pacientes de Diálisis, por lo que acude a reuniones de pacientes y conferencias. Esta asociación publica una revis-



*Rajmund Michalski y su hija en Cracovia como voluntarios.*

ta trimestral para pacientes y Michalski ha escrito diversos artículos sobre cómo afrontar la enfermedad, cómo convivir bien con la diálisis y, por último, sobre el trasplante.

Al tener siempre en cuenta de qué forma su experiencia puede ayudar a aquellas otras personas que se encuentren ante un diagnóstico o una situación similares, las palabras de Michalski son personales y motivadoras y están cargadas de apoyo emocional para los pacientes renales. Varias ocasiones al año puede verse en conferencias de nefrología, en las que representa el punto de vista del paciente que convive con la diálisis.

Empeñado en mantener un estilo de vida activo, Michalski coopera con la Asociación Polaca de Deportistas Trasplantados. En 2014, ayudó a organizar los Campeonatos Europeos de Deportistas Trasplantados y Dializados en Cracovia, en los que participó como voluntario.

Si se echa la vista atrás, afrontar el diagnóstico de insuficiencia renal y la diálisis supuso una nueva vitalidad para la vida de Michalski; le ofreció un nuevo campo sobre el que investigar, nuevas causas a las que apoyar y gente nueva en las que su ejemplo puede influir de forma positiva. Se puede decir que ha seguido el dicho a pies juntillas: «Si la vida te da limones, haz limonada».

# Las ensaladas son para el verano: la conjunción perfecta

No es coincidencia que las ensaladas ocupen un lugar principal en la mesa de la cocina cuando llega el verano. Son ligeras y fáciles de digerir, tienen las mejores frutas y verduras del verano y se pueden servir como plato principal o como guarnición. Acompáñenos en este viaje por Europa y otros países y descubra con nosotros la historia de la ensalada y algunas exquisitas recetas regionales con las que podrá deleitarse.

## En la cuna de las ensaladas

¿Es de los que piensa que las ensaladas son una tendencia de esta era en que estamos tan concienciados con la salud? Plantéesele otra vez. La ensalada, antaño considerada una mezcla de verduras aderezadas, era un plato del que solía disfrutarse en las antiguas Grecia y Roma. Con el paso del tiempo, las ensaladas se convirtieron en un elemento gastronómico más complejo y empezaron a incluir una gran variedad de ingredientes. Durante el Renacimiento, cenar ensaladas llegó a ser una costumbre y, en el siglo XVIII, las ensaladas compuestas, hechas de distintos ingredientes, adquirieron gran popularidad.

En la actualidad, las ensaladas cubren un amplio abanico de ingredientes y sus posibilidades son prácticamente infinitas. Pueden contener únicamente fruta y pueden servirse en el desayuno, como «brunch» (fusión anglosajona del desayuno y el almuerzo) o como postre. También pueden estar elaboradas a base de verduras bien cortadas y sin hojas de lechuga a la vista. Otros, en cambio, utilizan granos o ingredientes similares como base, como el arroz, el bulgur o la quinoa; muchos la convierten en el plato principal al añadirles proteínas en forma de pescado, carne, queso

o huevo. A medida que sube el mercurio y los días son más largos, las ensaladas constituyen un excelente plato que puede servirse junto a cualquier otro alimento cocinado en la barbacoa. Conozcamos en profundidad algunas de las ensaladas preferidas y perfectas para el tiempo caluroso.

## Panzanella: ensalada italiana con pan

Tras saborear la panzanella, una ensalada rústica italiana a base de pan y de verduras propias de la época estival, no volverá a tirar el pan duro. El método en sí puede llegar a sorprender: se sumergen en agua rebanadas gruesas de pan sobrante del estilo de la Tos-



*Panzanella: sencilla y deliciosa.*

cana; luego se escurren, a fin de eliminar el exceso de humedad y luego se desmenuzan en trozos. A continuación se mezclan con tomates madurados en la propia planta, cebolla y, si es posible, pepino; luego se aliña la ensalada con aceite de oliva y vinagre. Por último, se adorna con hojas frescas de albahaca por encima y la panzanella estará lista para servir.

¿De dónde procede exactamente esta curiosa ensalada? Algunos fuentes achacan su origen al escritor italiano Boccaccio, quien por 1.350 hacía mención al «pan lovato» o «pan lavado» en una de sus obras. Otros consideran que el poeta italiano Bronzino fue quien unos siglos más tarde, describió un plato elaborado con cebolla, pepino y rebanadas de pan con aceite y vinagre. Es muy probable que los habitantes de la Toscana lleven siglos saboreando versiones distintas de la panzanella sin que haya habido documentación escrita al respecto. De algo sí estamos seguros: según Bronzino, originariamente la cebolla y el pepino se utilizaban en la panzanella en lugar de los tomates. El motivo es que estas exquisitas joyas rojas no llegaron a Italia desde el Nuevo Mundo hasta el siglo XVI.

### El famoso plato griego

Gracias a la magnificencia de las verduras del verano y al sabor del cremoso y ácido queso feta, degustar una ensalada griega, conocida como horiatiki —término griego que significa «del pueblo»— supone un toque perfecto

para una noche de verano. Fácil de preparar y fácil de disfrutar; no es casualidad que el horiatiki aparezca en el menú de verano de casi todas las tabernas y también en la mesa de casi todos los hogares.

Al contrario de las numerosas interpretaciones de la ensalada griega que se sirve fuera de Grecia, el auténtico horiatiki no contiene lechuga ni ninguna hoja verde. En su lugar, otras verduras de verano, como los tomates y el pepino, se cortan en cuñas o rodajas generosas, se colocan en una fuente poco profunda y se decoran con cebolla cortada en aros, aceitunas negras y queso feta. Para preparar una auténtica ensalada griega, es importante coronar el plato con un gran trozo de feta para dar realce a la calidad del queso. Antes de servirla, se rocía generosamente con aceite de oliva de alta calidad y con unas gotas de vinagre por encima.



*Ensalada griega: un clásico famoso en el mundo entero.*

### De la costa ibérica

Con más de 7.000 kilómetros de litoral a lo largo del Océano Atlántico y del Mar Mediterráneo, a nadie sorprende que el pescado y el marisco sean productos predominantes de la cocina española. Sobre todo durante los agradables días y noches de verano, los españoles suelen comer, a modo de entrante, ensaladas sencillas de elaborar en las que no faltan los mejores productos del mar. En una típica ensalada de marisco española, las gambas, los mejillones y el pulpo pueden aparecer junto con las mejores verduras locales de temporada, como el pimiento, la cebolla y el tomate, aunque muchas familias añaden su propio toque con otros ingredientes como el maíz o las aceitunas. No dude en añadir o quitar aquellos ingredientes que satisfagan o disgusten a su paladar; pruebe añadir hierbas aromáticas, como hojas de menta fresca, que le darán un toque sabroso a la ensalada.



*La colorida ensalada de bulgur.*

### Delicia turca

El bulgur, o trigo partido, es un ingrediente básico de la gastronomía turca, dado que tanto cocineros como cocinillas lo utilizan a diario en multitud de recetas: desde ensaladas y platos de arroz hasta sopas y postres. Así pues, es lógico que el «kısır», la ensalada turca más popular, pariente del tabbouleh de Oriente Próximo, se elabore con bulgur y con verduras cortadas finas y hierbas aromáticas. No existe una receta estándar para elaborar el kısır, dado que sus ingredientes y su forma de preparación difieren ligeramente en función de la región. Al contrario que el tabbouleh, el kısır siempre se elabora con purés concentrados de tomate y pimiento, que le otorga ese color rojo tan característico. El kısır es un plato delicioso como tentempié de media tarde junto con un té; de igual forma, se puede degustar como plato principal los calurosos días de verano o como acompañamiento del kebabs, pollo u otra carne que se sirva bien caliente directamente de la parrilla. Esta receta destaca tanto por su gran valor nutritivo como por su bajo precio. Para disfrutar del máximo sabor, se recomienda preparar el kısır con un día de antelación y dejar que los sabores se mezclen durante la noche.

### Inspiración de otras cocinas

Casi todos los países tienen una ensalada típica o preferida y en las que podremos inspirarnos de cara al verano. La ensalada húngara de patatas, conocida como «meleg krumplisaláta» es un plato que se sirve caliente y que

se elabora con patatas mezcladas con huevos cocidos, cebolletas y nata agria. También existe una variedad habitual en Alemania que se cocina con patatas harinosas a las que se les añade un aliño a base de vinagre. La ensalada César, cuyo origen sigue siendo objeto de polémica, combina la lechuga escarola fresca con un singular aliño a base de anchoas y un sabroso añadido de pollo, gambas o filete. La ensalada de pollo y piña con un aliño de mayonesa es popular en Polonia, mientras que a los rumanos les encanta utilizar pimiento rojo para elaborar la «salata de ardei», una ensalada en la que se fríen los pimientos con la piel, se aliñan con aceite y se sirven con dados de queso local. Las posibilidades son verdaderamente interminables: y ¡los resultados son siempre deliciosos!

### Disfrutar de una buena alimentación

Las ensaladas no solo son una combinación perfecta para las altas temperaturas, sino que también pueden ser una excelente fuente de vitaminas y nutrientes. Ahora bien, como paciente renal, deberá tener cuidado y seguir las 5 Buenas Prácticas Alimenticias. Por ejemplo, en lugar de utilizar sal, corte algunas hierbas aromáticas frescas, como el perejil, la albahaca, el eneldo o el cebollino, y añada capas para dar sabor a la ensalada. Para terminar, añádale unas gotas de vinagre —las variedades de vino rojo y el balsámico son especialmente sabrosas— y un chorrito de aceite de oliva de buena calidad.

Dado que todas las frutas y verduras contienen potasio, es fundamental asegurarse de no consumir demasiado cuando disfrute de las ensaladas veraniegas. Para ello, deberá cortar y sumergir en agua las verduras y las patatas antes de cocinarlas; además, deberá limitar la ingesta de fruta fresca a una pieza por día. Recuerde que es recomendable evitar algunas frutas por completo, como los plátanos y los frutos secos, debido a su alto contenido en potasio.



*Una regla general a tener en cuenta: cuanto más colorida es una ensalada, mayor variedad de vitaminas y minerales aporta.*

Tenga cuidado, no obstante, con los alimentos que contengan una alta cantidad de vitaminas liposolubles, como la vitamina A, dado que pueden acumularse en el organismo. Para curarse en salud, hable en primer lugar con su nefrólogo o con su dietista o nutricionista con respecto a su situación personal y sus necesidades alimenticias; a partir de ahí, podrá empezar a salir con todas las combinaciones de ensaladas que va a degustar este verano.

# ¡Al rico «smoothie»!

La famosísima bebida, de moda en los Estados Unidos, ha llegado a Europa: ¡el «smoothie»! A continuación le presentamos algunas ideas y consejos a seguir para disfrutar de esta bebida ocasional, sabrosa y espumosa durante la época más soleada del año.

Empecemos con lo básico. ¿Qué es un «smoothie» y de dónde viene este nombre tan curioso? El «smoothie» es una bebida espesa y homogénea con una consistencia similar a la del batido de leche. Se elabora mezclando frutas, o incluso verduras, con hielo, leche o yogur y, en ocasiones, se endulza con miel. El resultado es una riquísima y refrescante bebida, sobre todo para los días calurosos del verano. A pesar de lo estrambótico que pueda sonar «smoothie», sobre todo para quienes no hablan inglés, su origen es muy sencillo: el nombre procede de su textura homogénea o suave en el paladar, que en inglés se dice «smooth».

## **Ingredientes aptos para la diálisis**

Al igual que todos los alimentos y bebidas, los pacientes de diálisis deben comprobar que el batido es compatible con los buenos hábitos alimenticios. Entre otras cosas, significa acatar las normas relativas a las frutas y las verduras, incluso aunque se consuman en forma de puré. También debe recordar que, si le añade hielo, debe contarlos como líquido. La tendencia en torno a estos batidos son «smoothies verdes», debido al color que adquieren al utilizar verduras de hoja verde como las espinacas, el cardo suizo o la col rizada. Sin embargo, los pacientes con en-

fermedad renal deben ser sumamente cuidadosos porque estos vegetales contienen un alto contenido de ácido oxálico, que puede provocar cálculos (piedras) renales. También es importante asegurarse de elegir las frutas adecuadas y no superar la norma de una pieza de fruta al día. Sobre todo, si se debe vigilar bien la ingesta de potasio, deberá tener cuidado con frutas como plátanos, uvas y kiwis, dada su alta concentración de potasio.

¿Y qué puede contener un «smoothie» apto para la diálisis? Pues algunas bayas como los arándanos, las moras y las frambuesas, y también algunas frutas con hueso, como las nectarinas, los melocotones o las ciruelas. Si bien no son uno de los ingredientes típicos de estos batidos, las manzanas pueden darle un toque ácido y ligeramente dulce a este combinado. ¿Desea degustar un batido de verduras y añadirle sabor? En lugar de utilizar espinacas o col rizada, seleccione hierbas aromáticas como la menta o la albahaca

## **Controle los tamaños y la frecuencia de consumo**

Un poquito de aquí y otra pizca de allí. Son numerosos los motivos por los que es esencial controlar las cantidades y tamaños. Uno

de estos motivos ya lo hemos mencionado: su salud depende de vigilar correctamente el consumo de frutas y verduras, así como la ingesta de líquidos. Preparar un batido compatible con la enfermedad pero, en cambio, tomar el equivalente al doble de una comida lo colocará por encima del límite diario recomendado, lo cual puede resultar dañino para su organismo y para su bienestar en general. Una forma fácil y fiable de asegurarse de no añadir cantidades excesivas de ningún ingrediente es pesarlos en una balanza de cocina o emplear una jarra medidora. Asimismo, debe tener en cuenta que beber «smoothies» en grandes cantidades puede resultarle pesado a su aparato digestivo.

A pesar de lo deliciosos que son y de los saludables que aparentan ser, estos batidos deben disfrutarse con moderación. Muchas personas consideran que, si bien les resulta refrescante, el «smoothie» no les llena de la

misma forma que, por ejemplo, una manzana o un puñado de arándanos, dado que no tienen que masticar. En cambio, para aquellas personas que padezcan de problemas como la disfagia, consumir frutas y verduras en estado líquido puede ayudarles a satisfacer sus necesidades alimenticias diarias. Su médico o dietista podrá darle una idea clara de qué es más adecuado conforme a su situación personal.

### Consejos importantes de los amantes de los «smoothies»

Aunque sea novato en esto de los «smoothies», con solo unos consejos podrá empezar a prepararlos como un auténtico profesional. En primer lugar y lo más importante, necesitará una licuadora o batidora. La batidora de vaso de alta potencia es ideal; sin embargo, la de mano también cumplirá con su cometido. Si no dispone de una, pídasela prestada a algún amigo o vecino y pruébela antes de invertir en una. Los amantes de estos batidos saben que la fruta congelada se licua a la perfección y ofrece otras ventajas: frente a la fruta de temporada, la congelada está disponible durante todo el año y uno puede tenerla a mano en el congelador sin preocuparse porque se eche a perder. Para controlar el tamaño de las porciones, sívalos en vasos pequeños.

¿Está deseando empezar a prepararse uno? A continuación podrá ver las recetas de batidos que hemos creado especialmente para personas con enfermedad renal crónica. ¡Salud!



# Del recetario: delicias veraniegas

Calabacines, sandías y ciruelas. ¡Ay, Dios! Las frutas y verduras más deliciosas del verano están esperando a que venga a degustarlas; por ejemplo, los deliciosos «smoothies» y las frescas ensaladas crujientes. He aquí algunas recetas idóneas para personas con enfermedad renal que combinan los mejores ingredientes del verano. No estaría nada mal preparar una cantidad suficiente para compartir con algún amigo, pariente o vecino y disfrutar del verano y de una buena conversación.

## «Smoothie» de frutas

(para 3 personas)

- 75 g de yogur griego
- 1 ciruela
- 1 melocotón
- 1 nectarina
- 75 g de arándanos, frescos o congelados

Quíteles el hueso a la ciruela, el melocotón y la nectarina. Corte la fruta en trozos pequeños. Triture todos los ingredientes en una batidora o licuadora hasta conseguir una mezcla homogénea.



¡Pruebe con otras frutas! ¿Por qué no cambia las de la receta por otras frutas? Pruebe con fresas o con una pera en su lugar. Déjese llevar por la creatividad y empiece con pocos ingredientes; podrá añadir otros más tarde. Usted sabe mejor qué nadie que tiene a mano y cuáles son las frutas que puede consumir.



### Valor nutritivo por unidad:

Energía	85 kcal
Proteínas	2 g
Grasas	3 g
Hidratos de carbono	13 g
Potasio	245 mg
Fósforo	45 mg
Sodio	16 mg
Líquido	127 ml



**«Smoothie» verde**  
(para 2 personas)

- 1 o 2 manzanas dulces
- 1 puñado de hierbas silvestres  
(por ejemplo, malva, ortiga, acedera)
- 1 puñado de hojas de frambuesa
- Entre 100 -120 ml de agua, en función  
de la consistencia deseada

Corte las manzanas en trozos e introdúzcalas con los demás ingredientes en una batidora de gran potencia. Vierta el agua lentamente y empiece a mezclar; añada más agua si es necesario. Una vez bien batido, mezcle entre 30 y 45 segundos a máxima velocidad. Obtendrá unos 300 ml de batido.

<b>Valor nutritivo por unidad:</b>	
Energía	62 kcal
Proteínas	1 g
Grasas	0,3 g
Hidratos de carbono	13 g
Potasio	198 mg
Fósforo	26 mg
Sodio	6 mg
Líquido	129 ml



A Victoria Boutenko se la conoce como la madre de los «smoothies» verdes. Esta rusa de nacimiento y residente en los Estados Unidos quería mejorar la salud de su familia; a principios de la década de 1990, las dietas con alimentos crudos no eran muy habituales. Y su familia tampoco era muy amante de las verduras de hoja verde. Sin embargo, se le ocurrió mezclarlo todo y elaborar una bebida: así nació el batido verde.

## Ensalada italiana de pan

(para 4 personas)

7 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de miel  
3 cucharadas de vinagre balsámico  
20 tomates Cherry  
1 pepino  
1 cebolla roja  
1 manojo de albahaca  
300 g de pan de chapata  
2 dientes de ajo  
40 g de piñones  
Azúcar, sal y pimienta



Para el aliño, mezcle 3 cucharadas de aceite con la miel y el vinagre. Lave y corte los tomates por la mitad. Pele el pepino y córtelo a lo largo por la mitad. Corte las mitades del pepino en rodajas. Arranque varias hojas de albahaca y córtelas. Pele la cebolla y córtela en tiras finas. Colóquelo todo en una fuente con el aliño. Corte el pan en trozos pequeños. Pele el ajo y córtelo fino. Saltee el pan con el ajo, los piñones y el aceite restante en una cacerola. Añádalo todo a la ensalada de pepino y tomate y mézclelo con cuidado.

Añada sal, pimienta y azúcar al gusto.

Esta ensalada de pan y tomates procede originariamente de la Toscana, donde se la denomina «panzanella» o «panmolle».

Hasta el siglo XX, la panzanella no se hacía con tomate, sino con cebolla. En el siglo XVI, el pintor y poeta Bronzino escribió sobre cebollas con aceite y vinagre servidas sobre una rebanada de pan; esta mención se interpreta a menudo como una descripción de esta ensalada.

En la actualidad, se pueden encontrar distintas variedades de este plato por toda Italia. Además, es sumamente popular en el verano.



### Valor nutritivo por unidad:

Energía	478 kcal
Proteínas	10 g
Grasas	27 g
Hidratos de carbono	48 g
Potasio	495 mg
Fósforo	151 mg
Sodio	508 mg
Líquido	198 ml

## Ensalada de calabacines con sandía

(para 2 personas)

- 1 calabacín mediano
- 1 manzana
- 1 cucharada de zumo de limón
- 125 g de sandía sin pepitas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico blanco
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de cebollino

Corte el calabacín a lo largo en tiras finas y ralle la manzana en trozos grandes. Cubra inmediatamente las tiras del calabacín y de la manzana rallada con zumo de limón.

Corte la sandía en láminas finas y añádalas con cuidado. Mezcle el aceite, el vinagre y la especias hasta elaborar un aliño y rocíe la ensalada con él.



### Valor nutritivo por unidad:

Energía	206 kcal
Proteínas	3 g
Grasas	13 g
Hidratos de carbono	19 g
Potasio	385 mg
Fósforo	55 mg
Sodio	258 mg
Líquido	220 ml

¿Sabía que los melones y las sandías no son una fruta, a pesar de que los vendemos como tal? Pertenecen a la familia de las cucurbitáceas, al igual que la calabaza.



# En forma y activos durante el verano

La época en que los pájaros y la naturaleza bullen, las flores se encuentran en su máximo esplendor y el sol nos acaricia exultante con sus cálidos rayos, el verano es el momento ideal para salir al aire libre y mantenerse activo. Hacer ejercicio no solo es una parte esencial de los pacientes de diálisis para disfrutar de una vida plena; ¡también pueden ser una gran fuente de diversión!

## Empezar correctamente

En primer lugar y lo más importante: antes de empezar con un programa de ejercicios, hable con su médico. Conocerá sus antecedentes patológicos y sus necesidades y le ayudará a encontrar los ejercicios que más le convienen. Si bien a todos los pacientes de diálisis se les recomienda mantener una vida activa, los ejercicios poco exigentes — como montar en bicicleta, caminar o nadar— son más adecuados en comparación con ejercicios de alto rendimiento, que pueden suponer una excesiva carga para el organismo.



Los estudios han demostrado que la regularidad es clave para aprovechar todos los beneficios del ejercicio. Su mente y su cuerpo se sentirán mejor y tendrá por lo general más energía si el ejercicio es parte de sus actividades semanales habituales. Muchos pacientes de diálisis afirman sentirse menos ansiosos o deprimidos cuando practican ejercicios, lo cual mejora la salud mental y supone un enorme beneficio añadido. Dado que sus músculos se fortalecerán y sus articulaciones adquirirán una mayor flexibilidad, también observará que las tareas diarias le resultarán más fáciles y más placenteras. Transforme el objetivo de gozar de una buena salud y mejorar su calidad de vida en una motivación para hacer más ejercicio: empiece este verano.

## Controle la ingesta de líquidos

Al sudar más, el ejercicio le provoca sed. Ahora bien, como paciente de diálisis, es vital que preste mucha atención a la cantidad de líquido que ingiere. Antes de modificar la cantidad de líquidos que toma, hágale con su equipo NephroCare o con su dietista. Le darán sabios consejos sobre qué es lo que más le conviene.



### A moverse al aire libre

Nadar, practicar senderismo, ciclismo o yoga; elija lo que elija, el ejercicio es bueno para usted y también genera gran diversión, sobre todo bajo el brillo del sol y el inmenso cielo azul. A continuación encontrará actividades aptas para el verano, junto con sus beneficios y algunos aspectos que conviene conocer. Al ser un deporte de bajo impacto y sumamente eficaz, la natación es una excelente forma de hacer ejercicio durante todo el año. Una actividad suave para las articulaciones y los huesos que tonifica todo el cuerpo. Cambie su rutina de natación nadando en una piscina al aire libre, en el mar o en un lago cercano.



Si disfruta del agua pero nadar le resulta monótono o prefiere una clase con un monitor, la gimnasia acuática constituye una alternativa fantástica. Ofrece muchos de los beneficios de la natación con la ventaja añadida de contar con orientación profesional e interacción social. Consulte el horario de los cursos de gimnasia acuática y natación de la piscina descubierta de su zona. Importante antes de meterse en el agua: asegúrese de tener un bañador adecuado para moverse o nadar y póngase crema de protección solar.

Practicar senderismo o caminar también parecen hechos para disfrutar de los días de verano. ¿A quién no le gusta estar al aire libre, disfrutar de un precioso paisaje y hacer algo beneficioso para el cuerpo y la mente? Seleccione una ruta de baja intensidad, quizás en un bosque o parque cercano, o lo largo de la orilla de un río o lago. Asegúrese de utilizar calzado cómodo con suficiente agarre y ropa adecuada según el tiempo, incluida una capa extra que ponerse o quitarse. También puede preparar un picnic delicioso y nutritivo para degustar durante el trayecto.

Como actividad de bajo impacto que utiliza todos los grupos musculares principales, no



cabe duda de que una gran cantidad de ciclistas aparece tan pronto sale el sol. Es más; el ciclismo es apto para jóvenes y no tan jóvenes y permite disfrutar de las cálidas temperaturas y de la belleza de la naturaleza mientras se practica una actividad beneficiosa para la salud. Si trabaja y hay suficientes carriles-bici, no sería mala idea ir a trabajar en bicicleta. Ir en bicicleta en lugar de en coche, autobús o metro será bueno para su salud, para su bolsillo y para el medio ambiente. Hasta es posible cubrir tramos más largos en bicicleta, tal y como nos narraba nuestro paciente español, el ávido ciclista Ricardo García Salas, cuya historia sobre ciclismo y diálisis hemos leído en las páginas 14 a 17.

Perro boca abajo, guerrero y árbol. ¿De qué estamos hablando? Si pensó en las posturas de yoga, ¡correcto! El yoga, al igual que el pilates, mejora de forma suave la fuerza y la flexibilidad; además, son actividades que se pueden adaptar fácilmente a sus necesidades y objetivos físicos. Si aún no ha probado estas actividades físicas tan populares, este es el mejor momento: ambas pueden practicarse al aire libre durante el verano. Pregunte en algún centro de su zona por los grupos de yoga o de pilates.

### Para mentes competitivas

Sabía que se organiza un campeonato de juegos paneuropeos exclusivamente para pa-

cientes trasplantados y dializados. Los Campeonatos Europeos de Deportistas Trasplantados y Dializados, que se celebran cada dos años en un país de Europa elegido a tal efecto, ofrecen a los pacientes trasplantados y de diálisis la posibilidad de demostrar su talento como deportistas. Los participantes compiten en todo tipo de disciplinas: desde el ciclismo y el voleibol, hasta los bolos y el tenis de mesa; además, disfrutan de una semana de camaradería con otros pacientes trasplantados y de diálisis amantes del deporte. ¿Le interesa? En primer lugar, hable con su médico y pregunte en su asociación local de pacientes renales.

### Beneficios grupales

Muchas actividades veraniegas —sobre todo el ciclismo, las caminatas y el senderismo— son preferibles en compañía de otras personas. Así podrá cumplir dos objetivos a la vez:



cuidar su organismo y socializar con amigos o quizás hacer nuevos amigos. Es más, hacer ejercicio con su pareja o con un grupo puede ayudarle a cumplir con una actividad regular, dado que tendrá una responsabilidad para con los demás. Un gran motivo para llamar a un amigo.

Es probable que haya visto o conozca a personas de su barrio o de su comunidad que suelen salir de caminata o practicar ciclismo juntos. ¿Por qué no se suma a ellos? O, por qué no, tome usted la iniciativa y forme su propio grupo con amigos y vecinos. Otra idea: cuando acuda su centro NephroCare para dializarse, pregúnteles a otros pacientes si están interesados en participar en un grupo de senderismo o de ciclismo.

### Bueno para el cuerpo

Ya hemos abordado algunos de los beneficios del ejercicio: disminución de la tensión arterial, mejora de los niveles de azúcar en sangre y mejora del estado de ánimo, entre otros; la lista, no obstante, continúa. Las personas que suelen hacer ejercicio mantienen mejor la línea y evitan subir de peso. Cuando se practica ejercicio regularmente, la actividad física puede reducir el riesgo de padecer diversos problemas de salud, desde el ictus y la diabetes hasta las enfermedades cardiovasculares y otras más, dado que, entre otras cuestiones, mantienen un equilibrio de los

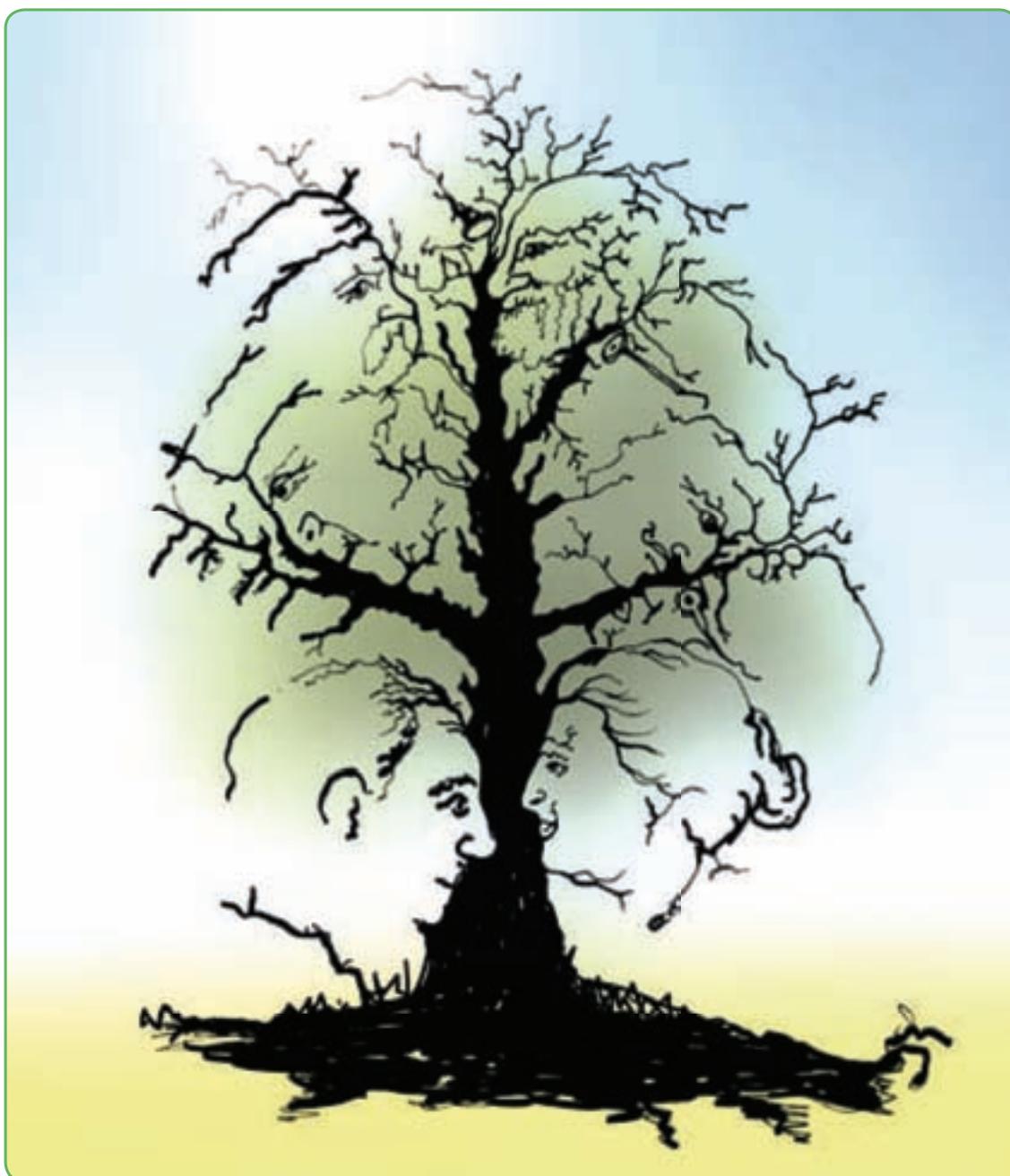


niveles de azúcar en sangre y de grasa. El ejercicio regular a largo plazo puede, además, fortalecer el sistema inmunitario, por lo que se es menos propenso a las enfermedades. Al contrario de lo que suele creerse, el ejercicio en realidad aumenta la energía y nos ayuda a dormir mejor, lo que nos ayuda a disfrutar del día a día.

Así pues, para disfrutar de la máxima salud y felicidad durante este verano de 2015, establezca como prioridad y como un nuevo hábito saludable practicar ejercicio de forma regular. Recuerde empezar de forma lenta pero constante, después de haber acordado con su médico un plan adecuado de ejercicio físico. Usted puede.

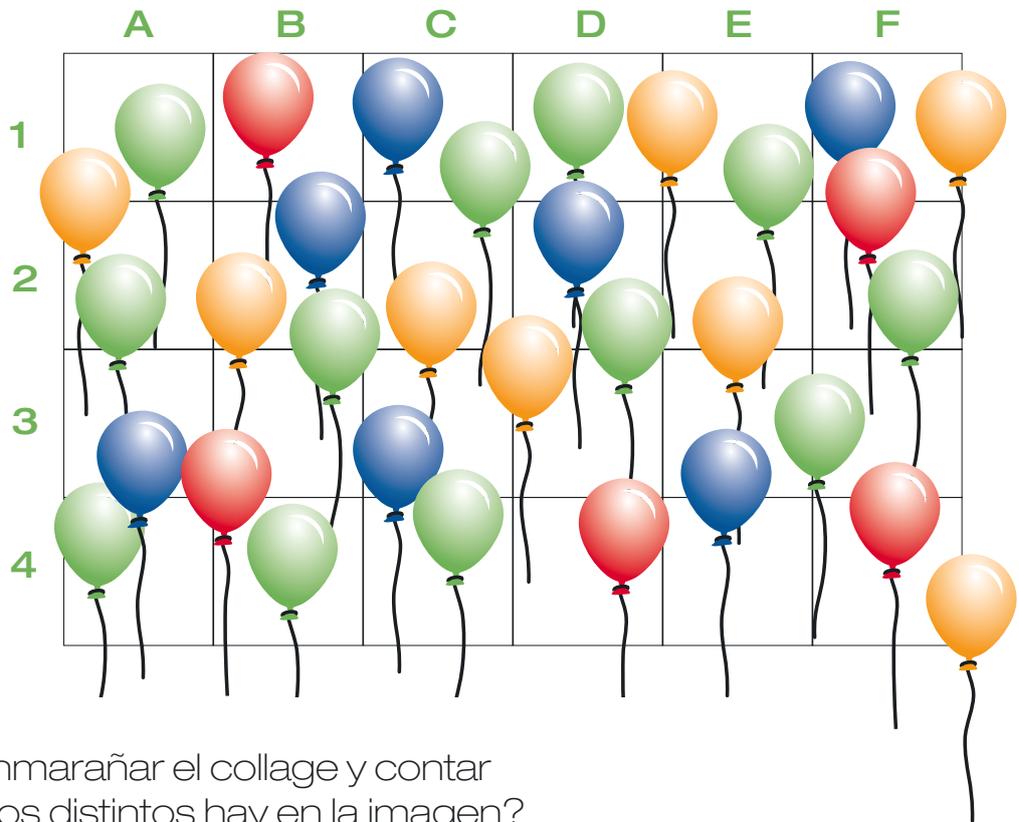
# Calistenia cerebral

¿Cuántas caras encuentra en la imagen?



### Busque y encuentre

¿Puede encontrar esta parte de la imagen en la cuadrícula original?



### Revoltijo

¿Podría desenmarañar el collage y contar cuántos objetos distintos hay en la imagen?



# Anuncios

## Agradecimiento al Centro De Diálisis de Cartagena

Quería expresa mi agradecimiento al centro de Diálisis Fresenius de Cartagena y a su equipo humano formado por médicos, enfermeras, auxiliares, coordinadoras, psicólogos y secretaria al demostrar día a día su gran profesionalidad dedicándose por entero a sus pacientes las horas que allí pasamos y que no son pocas. También desde aquí unas palabras de agradecimiento y de recuerdo al personal del área de Nefrología del Hospital de Santa Lucía que siempre se vuelcan con sus pacientes, y en cuya consulta he pasado muchos años. Tanto a unos como otros, seguid en esta línea y os dedico una frase de una buena amiga que también es de vuestro



ramo de la sanidad y que dice así: **“Todo lo que haces vuelve a ti, lo que das es lo que recibes”**

Soy paciente de este centro, solo llevo 4 meses, pero en este tiempo ya he apreciado vuestros valores desde el primer día que aterricé, vuestro compromiso por hacernos la vida mejor y más llevadera, a pesar de la enfermedad, derrochando simpatía y saber estar en cada uno de vosotros/as. Por todo esto, Felicidades.”

**Juan Carlos Pelegrin Solano**  
**Paciente del centro de diálisis de Cartagena, Murcia**

## Cierre de la Unidad de Diálisis de Vilanova

Cierre de la Unidad de Diálisis de Vilanova  
La crisis, por desgracia, sigue incidiendo en nuestra actividad. Esta ha sido posiblemente la última causa por la que los responsables del Hospital Sant Antoni Abad han decidido gestionar con sus propios medios, el contrato que este Hospital tiene suscrito con las autoridades de la Administración Sanitaria Catalana y por tanto NephroCare ha dejado de gestionarlo desde al pasado 1 de Marzo.



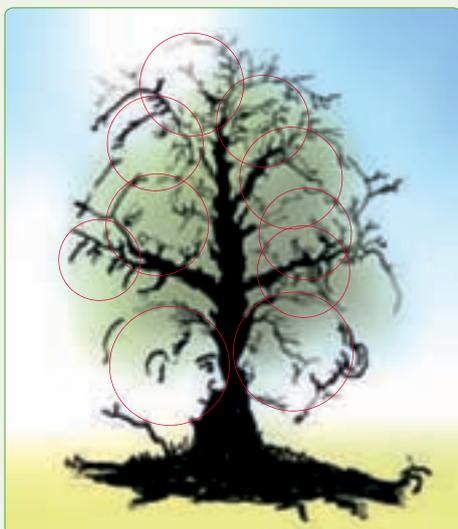
Afortunadamente la división de productos de Fresenius Medical Care ha sido elegida para proveer de equipos y productos al Hospital y

así, aunque de otra forma, Fresenius Medical Care sigue estando presente en el tratamiento de esos pacientes.



## Soluciones a los ejercicios de calistenia cerebral

10 caras



### Busque y encuentre

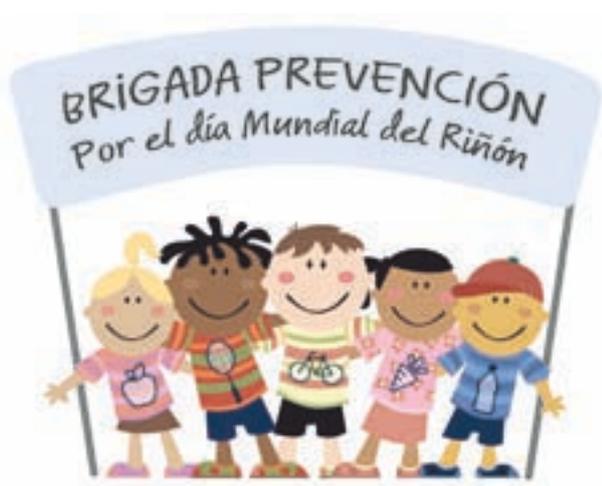
B 2

### Revoltijo

- Delfín
- Escalera
- Camisa
- Flor
- Manzana
- Barco
- Hoja
- Hormiga



## Especial Brigada Prevención por el día Mundial del Riñón 2015



### Un proyecto de todos para todos

El pasado año, nuestro centro de diálisis de Santander conjuntamente con ALCER Cantabria impartieron unas charlas informativas sobre la enfermedad renal y cómo prevenirla en un colegio de Santander. Esta acción nos hizo reflexionar, como compañía que vela por el bienestar de sus pacientes renales, y que tiene una responsabilidad con la sociedad, como podíamos contribuir a prevenir el desarrollo de patologías renales así como a evitar la progresión del daño renal cuando ya se ha instaurado la enfermedad.

De esta reflexión surgió el Proyecto “**Brigada Prevención**” y gracias a la participación de

muchos de nuestros centros de diálisis, este proyecto ya es una realidad.

Compañeros de más de 18 de nuestros centros de diálisis conjuntamente con Asociaciones de pacientes renales locales o con actuales o antiguos pacientes de sus centros, han llevado a cabo este proyecto de concienciación y formación en más de 22 centros de enseñanza con más de 1.500 alumnos de entre 9 y 12 años edad. Gracias a que estos 1.500 alumnos han transmitido los conocimientos a sus familiares y amigos, se ha logrado un alcance de más de 15.000 personas.

**Brigada Prevención** basa su filosofía en la evidencia de que los hábitos de vida saludables (dieta equilibrada a base de frutas, verduras y hortalizas, pescado y carnes, en combinación con una correcta hidratación 1,5-2 litros de agua/día, el ejercicio físico regular, evitar el tabaquismo y el consumo moderado de alcohol) previenen y retrasan la aparición de la enfermedad renal, íntimamente ligada al envejecimiento y a enfermedades como la diabetes y la hipertensión arterial.



### Dinámica

Nuestros compañeros de los centros de diálisis conjuntamente con el paciente o representante de la asociación de pacientes realizaron una presentación a los alumnos sobre la **importancia de la función renal, qué pasa cuando esta falla y cómo prevenir la enfermedad renal y otras enfermedades que actúan como desencadenantes** (diabetes, hipertensión), así como el modo en que pueden ayudar a otros a tomar conciencia y a prevenirla.

### Más que una simple charla

Los testimonios de los pacientes y sus experiencias calaron entre alumnos y de alguna manera se consiguió que los alumnos se sintieran no solo responsables de sí mismos y de cuidarse sino que adquirieron ese sentido de la responsabilidad de ayudar a los demás a prevenir la enfermedad.

**Prevenir es Salud**

BRIGADA PREVENCIÓN  
Por el Día Mundial del Riñón

**Protege tus riñones**

NephroCare

**¿Y yo aunque no tenga Insuficiencia Renal puedo cuidar mi salud renal?**

**¡Claro que Sí!**  
Si sigues estos consejos no sólo ayudas a prevenir la enfermedad renal sino otras enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón, obesidad y además te vas a sentir muy bien y activo

**1 Llevar una Alimentación Equilibrada**

Aporta todos los nutrientes esenciales (proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua) y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

- Empezar el día con un **buen desayuno**, tu cuerpo necesita energía para funcionar.
- ¡Procura comer **alimentos variados** durante el día, cuantos mas colores haya en tu plato, mucho mejor!
- **No abusar de la comida basura**, chuches, bollería, etc
- Aproximadamente la mitad de las calorías de tu dieta debería provenir de **alimentos ricos en carbohidratos** (cereales, arroz, pasta, patatas, pan).
- **Come fruta y verdura**, en las comidas y también entre horas son los alimentos más ricos en vitaminas, minerales y fibra. Todos deberíamos tratar de comer al menos 5 raciones diarias.
- **Controla el consumo de sal**: si la consumes en exceso es una de las principales causas de la hipertensión arterial.

NephroCare

**¿Qué hacen los riñones sanos?**

**Los riñones trabajan más de lo que piensas**

- **Eliminan el agua que sobra** del organismo
- **Filtran y limpian la sangre de las impurezas y productos tóxicos (urea)** durante 24 horas al día a través de la **orina**
- **Regulan el equilibrio de las sales minerales**, como el potasio y el sodio en tu cuerpo.
- **Producen hormonas** que ayudan a controlar la tensión arterial y producir glóbulos rojos para evitar anemia
- **Producen Vitamina D** que ayuda a mantener los huesos fuertes y sanos

NephroCare

**Prevenir es Salud Protege tus Riñones**

NephroCare

CONSEJOS DIARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA							
BEBER 2L AGUA							
HACER EJERCICIO							
DESCANSAR BIEN							
EVITAR HÁBITOS TÓXICOS							

Persona 1: Persona 2: Persona 3:



Finalizada la presentación se constituyó en el grupo la **Brigada Prevención**. La tarea de esta Brigada era impartir a otros compañeros, amigos y a familias durante una semana y con ayuda de diversos **materiales gráficos, consejos para adoptar hábitos de vida saludables** encaminados a prevenir la enfermedad.

Para dejar constancia de su labor, cada alumno registraba su **contactos-impactos en una tabla** prediseñada (ver p.41) en la contraportada del folleto, de tal forma que tomaban con-

ciencia de que sus conocimientos y su ejemplo se estaba transmitiendo a muchas personas.

Como parte del proyecto, a cada alumno se le entregó una Ficha Saludable. Esta ficha contiene **5 recomendaciones-consejos** para llevar una vida sana. Durante una semana, y bajo la responsabilidad y vigilancia de cada alumno, tres miembros de casa debían cumplimentar la ficha y seguir al 100% las recomendaciones de tal forma que al final de la semana se auto evaluaban y valoraban no solo los lo-

**Prevenir es Salud**

**Protege tus riñones**

**NephroCare**

**¿Nos ayudas a multiplicar la prevención?**

Comparte estos hábitos de vida saludable con los demás y haz que los demás lo compartan. Cuando la tabla este completa, por favor entrega este folleto a tu profesor así podremos saber cuantas personas conocen los beneficios de llevar una vida sana.

NOMBRE	EDAD	FIRMA

**NephroCare**



gros conseguidos por su familia, sino su capacidad para responsabilizarse de las cosas importantes, poniendo en común en clase todas las anécdotas y experiencias vividas por ellos.

Como no queríamos que su labor quedara sin reconcomiendo, a los alumnos se les hizo entrega de **una agenda de notas** para que siempre que tuvieran que anotar algo importante, recordaran lo importante de su labor y los logros conseguidos durante esos días en

beneficio de sus familias y sus compañeros, logros que con suerte perdurarían siempre.

**Gracias a todos los que hicieron posible que este proyecto sea una realidad**

*Cristina Cerezo*  
Dpto. Desarrollo de Negocio/RR.PP

**¿Cómo podemos prevenir futuras enfermedades?**  
Llevando un estilo de vida saludable.  
¡Sigue estos consejos!

**Llevar una Alimentación Equilibrada**  
que aporta todos los nutrientes esenciales (proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y sales) y la energía que cada persona necesita para mantenerse saludable: cardiocirculatorias, enfermedad renal y otras muchas más.

¡Presta al día con un **Buen desayuno**, tu cuerpo necesita energía para funcionar, procura comer **alimentos variados** durante el día, cuantos mas colores haya en tu plato, mejor!

**Alimentos de la comida basura**, chuches, bollería, etc. aproximadamente la mitad de las calorías de tu dieta debería provenir de alimentos **hechos a base de vegetales** en cada comida, y también entre horas! son los alimentos **ricos en vitaminas, minerales y fibra**. Todos deberíamos tratar de comer al **mínimo 5 raciones diarias**.

**Planifica el consumo de sal**, a pesar de ser necesario para el correcto funcionamiento del organismo, el consumo en exceso es una de las principales causas de la hipertensión arterial.

**Estar Bien Hidratado**  
¿Cuánto de tu peso es agua? Es muy importante beber hidratado, sobre todo cuando hace calor o practicas deporte. Mantener la temperatura del cuerpo, ayuda a lavar los nutrientes y a prevenir los alimentos en energía y protege los órganos.

**Hacer Ejercicio a diario**  
Los huesos necesitan que los mantengas activos. El ejercicio es bueno para mantener en forma al corazón y fortalecer los huesos, además ayuda a bajar la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre.

**Descansar Bien**  
El desarrollo de la vida. Dormir bien por la noche te ayuda a estar sano, te ayudará a reducir el riesgo de tener sobrepeso, aumentará tu capacidad mental, pensará mejor cada día.

**Vigilar los hábitos tóxicos**  
El tabaco y las drogas: vigila que en tu entorno no fuméis ni consumáis drogas y alcohol. Hazles saber que no aporta nada bueno a la salud.

**¿Conoces el Riñón?**

**¿Qué son los riñones?**  
Son órganos **pareados** que tienen los seres vertebrados.  
Tiene forma de **judía o habichuela**.  
Cada riñón tiene el tamaño de **un puño cerrado**.  
Están situados a **cada lado de la columna vertebral**.  
Son los **órganos** con **más arterias y venas** y los que reciben más sangre de todos los órganos.

**¿Qué hacen los riñones sanos?**  
Los riñones trabajan más de lo que piensas:  
• **Eliminan el agua que sobra** del organismo.  
• **Filtran y limpian la sangre** de las impurezas y productos de desecho (tóxicos) durante el día a través de la **orina**.  
• **Mantienen el equilibrio de las sales minerales**, como el potasio y el sodio.  
• **Producen hormonas** que ayudan a controlar la tensión arterial y producir glóbulos rojos para evitar anemia.  
• **Producen vitamina D**, que ayuda a mantener los huesos fuertes y sanos.

**¿Qué ocurre cuando fallan?**  
Cuando los riñones comienzan a fallar, disminuye la actividad de sus funciones más importantes. Y a esto lo llamamos **Insuficiencia Renal Crónica**.  
• **Se acumulan los líquidos** en el organismo.  
• **Se acumulan las impurezas** y los productos de desecho en la sangre.  
• **Disminuye la producción de orina**.  
• **Se produce un desequilibrio de las sales minerales**.  
• Pueden desarrollarse **anemia y enfermedades óseas**.

**¿Por qué fallan los riñones?**  
Las razones son múltiples:  
• **Diabetes**  
• **Tensión arterial alta (hipertensión)**  
• **Anomalías desde el nacimiento** y hereditarias  
• **Infecciones renales crónicas**  
• **Algunos medicamentos**  
• **Otras enfermedades**  
• **Causas desconocidas**

**¿Qué se puede hacer si fallan?**  
Al principio, el médico intentará retrasar el avance de la enfermedad mediante dieta y medicación. Sin embargo, más tarde se necesitará un tratamiento que sustituya las funciones perdidas por la insuficiencia renal.  
Existen tres diferentes tratamientos disponibles para reemplazar algunas de las funciones renales perdidas:  
• **La diálisis**, proceso que reemplaza algunas de las funciones del riñón, tales como la eliminación del agua sobrante y de las sustancias de desecho. Hay dos tipos de diálisis: **Peritoneal y Hemodialisis**.  
• **El trasplante de riñón**, es una operación quirúrgica en la que se implanta un riñón sano de una persona en el paciente que tiene insuficiencia renal.

**NephroCare**



## Sagunto

### Efecto-Causa: Una Experiencia inolvidable.

En primer lugar agradecer a la empresa la oportunidad de llevar este proyecto a cabo. He de decir que al principio mi primera respuesta fue decir: "Vaya coñazo" porque estábamos en pleno cambio de monitores formando al personal y estaba muy liado de trabajo. El proyecto lo teníamos que desarrollar conjuntamente con algún miembro de Alcer, pero se me ocurrió la idea de hacerlo con algún paciente del centro ya que la relación existente con ellos es muy buena, y se lo planteé a Cristina Cerezo, que amablemente me dijo que sí. Yo ya sabía que ese paciente tenía que ser Miguel Angel Argente Alcazar, antiguo paciente del centro que lleva más de 25 años con la enfermedad renal, que ha pasado por DP, por TX y por HD y ha vivido el antes y el después de nuestro centro, solo me faltaba preguntárselo;



***Miguel, ¿tú me acompañarías a dar una charla a un colegio con motivo del día mundial del riñón?***

***Claro que sí tío, pero un día que no tenga diálisis, ¿tengo que prepararme algo?***

***No hace falta solo con tu experiencia y tus conocimientos me basta.***

Verdaderamente, estaba el más ilusionado que yo. Paso el tiempo desde que hablamos y yo me agobie un poco y le dije que no lo íbamos a hacer porque tenía demasiado trabajo acumulado. Vi la desilusión en su rostro, pero era lo que pensaba yo en ese momento y no le di demasiada importancia. Pasaban los días y no dejaba de pensar en el feo que le había hecho quitándole la oportunidad de transmitir los consejos, así es que a la semana le dije:

***Miguel, sí que lo vamos ha hacer***

***Muy bien tío, pásame la presentación que me la vaya mirando y hablamos.***

**En ese momento me sentí ilusionado con el proyecto, cosa que aún no había llegado a sentir.**

Concerté cita con el director del CEIP la Muralla de Canet d'En Berenguer, D. Jose Maria, para presentarle el proyecto y ver si estaban interesados en que lo llevásemos a cabo allí, y hablamos con el profesor de Coneixement del Medi, D. Manel, que no puso ningún problema y nos pidió que adelantásemos la charla al día 20 de Febrero porque acababan de dar el tema en clase. En ese momento hable con Cristina que agilizó todo el proceso para que tuviésemos el material a tiempo. La charla la dimos a la clase de mi hija, al grupo de 6º de primaria. Le fui contando el proyecto a mi hija para que les fuese contando a sus amigos lo que iba a hacer su padre en el Colegio. Llegó el día y ahí estamos Miguel y yo en el colegio deseando que pasase la mañana para irnos almorzar.

**Lo que en principio iba a durar 45 minutos se transformo en una hora y media de armonía y buen ambiente.** Queríamos dejar las preguntas para el final y nada salió como lo habíamos planificado, los niños son únicos, y a su actuación se debió el hacernos sentir tan a gusto. **En la clase había niños que habían tenido a sus abuelos en diálisis, un nieto de un antiguo paciente del centro transplantado, que aportaron sus experiencias y hicieron más amena la mañana.** Las actuaciones de Miguel Angel dejaron a los niños boquiabiertos, porque tiene un don de gentes y conectó con los niños de una forma espectacular. **Al final los niños se quedaron con la frase de la mañana: EFECTO- CAUSA resultado “PITO”.** Como experiencia, simplemente decir que ha sido preciosa, enriquecedora y que recomendamos a todo el mundo porque vale la pena y provoca

un efecto en cascada muy beneficioso para la sociedad. De hecho para el año que viene la idea es hacerlo en el salón de actos del ayuntamiento de Canet d'En Berenguer a los niños de 10-12 años de los dos colegios del pueblo



**Vicente Marzal**  
Supervisor Centro de Diálisis Sagunto

## Canarias

“El 5 de marzo, tal y como estaba previsto el médico Diego Alvarez y yo impartimos la charla sobre la prevención de la enfermedad renal. Nos acompañó el responsable de comunicación y prensa de la asociación renal ERTE (Enfermos Renales de Tenerife) y una paciente de peritoneal de 36 años que había recibido un trasplante cruzado de vivo. La charla se dividió en dos grupos de 60 alumnos del colegio Luther King de La Laguna, con una duración de 45 min cada una, en total 120 alumnos. Una gran experiencia. No pararon de preguntar sobre todo del tema del trasplante que les daba mucha curiosidad. Y preguntas muy inteligentes para su edad!!!!. Nos sorprendió la grata visita de nuestro gerente Modesto Leon. Estuvo apoyándonos en la charla y fue genial. En Facebook pueden ver

la noticia que puso ERTE de la charla mencionando la labor de Fresenius con fotos de ese día (Asociación ERTE Facebook en google)”



**Nuria García**  
Supervisora Centro de Diálisis Tenerife

## Orihuela

“Ha sido todo un placer haber realizado esta formación. La hemos impartido una compañera Auxiliar de Clínica, Margarita Pastor, un paciente transplantado, Ricardo Garcia, y yo. Los tres hemos disfrutado mucho con los niños. La presentación, muy didáctica, y sobre todo la intervención de Ricardo ha sido muy positiva. La formación con los niños de 6º ha durado casi dos horas. Los niños han mostrado mucho interés y ha sido ameno. Después dimos la charla a los niños de 5º, que al ser más pequeños mostraron más curiosidad. Debido a que desde el colegio nos habían solicitado venir a la Unidad a conocerla, preparé una presentación paralela para acercarles la Unidad sin que tuviesen que acercarse personalmente a verla. **Esto no ha hecho más que comenzar. Preparados para la siguiente!!!!!!”**



**Victoria Andrés**  
**Supervisora Centro de Diálisis Orihuela**

## Córdoba Pintor

“Este año el Día Mundial Del Riñón ha sido si cabe aún más especial que en años anteriores. Como DUE de diálisis y nefróloga que somos este día nos apasiona al igual que todo lo relacionado con el riñón. La experiencia que nos ha brindado la empresa de poder compartir nuestros conocimientos de una forma muy fácil y sencilla de comprender con niños y niñas de 10 y 11 años, **ha sido una experiencia inolvidable.** Han estado en todo momento atentos a las explicaciones y no han parado de preguntar dudas que les iban surgiendo, porque el tema de como vive una persona que se realiza diálisis les ha llamado mucho la atención y todas las medidas sanas de vida que hay que adoptar para cuidar el riñón, han prometido cumplirlas tanto ellos como hacer que las cumplan las personas más cercanas a ellos. La entrega de las fichas saludables y de los folletos fué el broche final para motivarlos aún más en conseguir todo lo que



habíamos propuesto. Contamos también con la visita de **Antonio, un paciente trasplantado** que se estuvo dializando con nosotros. **Contó su experiencia desde que empezó a estar malo, que fue desde la adolescencia, su vida antes, durante y después de la diálisis y por supuesto nos contó lo que sintió el día que lo trasplantaron, ese cúmulo de emociones que no se pueden explicar según nos dijo, un sentimiento de miedo frente a otro de inmensa felicidad y con su**

**presencia nos dejó claro a todos que todo es posible y que la vida es bella y tenemos que prevenir pero si aún así ocurre algo, siempre ser fuerte y como se dice aquí en Andalucía “Coger el toro por los cuernos”. Fue todo un éxito,** los alumnos y profesores quedaron encantados y nosotras también. “

**Maribel García**  
Supervisora Centro de Diálisis Córdoba Pintor

## Málaga

“Como todos los proyectos en los que no esperas nada, lo hemos recibido todo. Nuestra vida diaria, las preocupaciones, el trabajo, la supuesta o real falta de tiempo, la pereza.... nos invade, excepcionalmente existen personas que saben aparcar estos hándicaps y saben aprovechar estos momentos inigualables.

Desde que recibí la información de este proyecto, me encantó sin reparos, lo tenía claro, si nadie podía o quería realizarlo, en este centro SI lo íbamos a llevar a cabo.

No sé cuántas vueltas pude darle a la idea, el miedo de hacerlo bien, de salir de esa rutina que nos guía y que no quiere que nos apartemos del camino, pero al final una buena máxima: **“Lo que es para uno ni aunque te quites, lo que no es para uno ni aunque te pongas”.** Y ésto era para Mí. Y no me quité, lo tuve claro.

Lo más bonito, el interés de los niños. Su inocencia, su participación 100% en una idea desconocida que provenía de unas personas también desconocidas.

**Ojalá nunca olvidáramos cómo éramos de niños, porque todos éramos así. Su confianza, su curiosidad, sus ganas y su alegría.**



A las dos semanas volvimos y estaban muy nerviosos porque no llegábamos, y contaron su experiencia con orgullo, y confiaron en nosotros y nosotros los quisimos por ello y los admiramos.

**Les debo MUCHO porque me fui repleta de felicidad.** Satisfecha con la labor conseguida y orgullosa de que mi tiempo, por fin hubiera sido utilizado en algo que me dejó con una paz que hace mucho tiempo no sentía.

**Ya por último: dar las GRACIAS a la Directora del centro Sra. Cristina Corrales Rodríguez y a la profesora de los niños, Srta. Patricia Gómez Alarcón sin cuya inestimable colaboración nada de esto hubiera sido posible. GRACIAS Pepi (Sra. Josefa**

**Gómez, presidenta de ALCER) porque en estos momentos tan especiales para ti no has dudado en apoyar esta idea hasta el final. A José (voluntario Alcer) Beatriz, Chelo y Esther (personal de Alcer ) por su apoyo sin habernos conocido antes. Y gracias Alba, porque sabes que te quiero mucho y siempre estás ahí para lo que haga falta. Y sobre todo GRACIAS a los organizadores de un proyecto tan enriquecedor a nivel humano. A ti Cristina que has sido la intermediaria del proyecto, por tus ganas y esfuerzo hasta el último momento”**

**Por ello Mil GRACIAS.**

*Loli Martínez y Alba M<sup>o</sup> Moreno  
Supervisoras Centros de Ciudad Jardín y Antequera*

## Sanlúcar de Barrameda

“La experiencia ha sido muy positiva tanto para nosotros como para el alumnado al que iba dirigida ( al menos eso creo). Tras la exposición y la visualización del video fueron muchísimas las preguntas que nos realizaron, tanto a nosotros como a Juan (representante de ALCER que tuvo el detalle de acompañarnos). Mi impresión es que los pequeños han asimilado bastante bien los conceptos que les hemos querido transmitir con la ayuda de sus profesores, que fueron también muy colaboradores”.



*José Enrique Gutiérrez  
Supervisor Centro de Diálisis Sanlúcar de Barrameda*

## León

“Hablar de los cuidados del riñón parece un tema atractivo para cualquiera, pero si el reto es hacerlo a un grupo de estudiantes de instituto la tarea se complica un poco, porque aunque uno piensa que su mente está abierta a todo tipo de información, cuando la materia no es para examen, su atención se pierde ante el vuelo de una mosca o el wassap de turno que suena a corta distancia. A pesar de todo, el día 12 de Marzo logramos que los chaval@s del I.E.S Antonio García Bellido de León se sintieran al menos intrigados por lo que les pasa a los riñones cuando enferman y la diálisis que permite que los pacientes sigan adelante con sus vidas. **En general la experiencia resulto positiva para todos y pensamos que este tipo de iniciativas son muy buenas para dar**

**más difusión a esta enfermedad y ayudar en lo posible a su prevención”**



*Juan Luis Ferreira*  
Supervisor Centro de Diálisis León

## Cabra

**“La charla ha sido un éxito. Ha gustado tanto que me han pedido que el año que viene la repitamos,** pero que en lugar de llevar a una persona trasplantada llevemos a un paciente de diálisis. Durante la charla los niños atendían nuestras explicaciones, hicieron preguntas relativas a la favi, a la diálisis, uno de ellos explico que a un familiar lo habían trasplantado de médula y había fallecido. Les enseñamos un dializador y les sorprendió que “siendo tan pequeño limpiara la sangre” (según palabras de los niños). La parte más fácil para ellos fue la relativa a hábitos de vida saludables. Al terminar la charla le pedimos un dibujo o una historia en

la que nos contaran que es lo que más les había gustado o impresionado. Pasamos a recogerlos a la semana siguiente y les entregamos las agendas en agradecimiento por su trabajo.



*Francisca Arroyo*  
Supervisora Centro de Diálisis de Cabra



### Brigada Prevención en Extremadura

**¡Objetivo conseguido! La mejor forma de hacer llegar la información a los mayores es a través de ellos: ¡Nuestros NIÑOS/AS!**

Como nutricionista de FMC Extremadura he querido ser partícipe de este interesante proyecto, formando a nuestros pequeños en materia de enfermedad renal. Son ellos el futuro de nuestra sociedad y por esto me parece de vital importancia concienciarlos de que existen unas reglas básicas a seguir para prevenir dicha enfermedad. Creando una buena base de conocimientos, ayudamos a que en el futuro sean personas formadas para cuidarse ellos mismos y cuidar a la gente de su entorno. La experiencia ha sido positiva, tanto antes como después de haber realizado las charlas. La propuesta a los centros fue bien acogida por parte de los docentes responsables y posteriormente muy bien valorada por los mismos. Gracias por haber participado a los colegios de:

- **“La Paz”, Entrerriós (Villanueva de la Serena), a cargo de doña Nicolasa Arias.**
- **“Virgen de Guadalupe”, Badajoz, a cargo de A.M. Meléndez.**
- **“Francisco Giner de los Ríos”, Mérida, a cargo de Alicia García.**

El desarrollo de las charlas fue muy ameno, ya que las iniciamos explicando que la parte más importante del proyecto eran ELLOS y que debían participar activamente durante toda la formación, cosa que conseguimos al 100 %. Se hizo una breve presentación de los ponentes y continuamos con una ronda de preguntas para averiguar hasta dónde llegaban sus conocimientos en el tema a tratar, les dimos pegatinas con forma de riñón que tenían que colocar al compañero de al lado, (donadas por ALCER Badajoz), así como las pegatinas identificativas de “Brigada Prevención”. Tras este primer contacto, comenzamos con las diapositivas. Aquí utilizamos un ejemplo muy curioso para que entendieran la importancia del riñón en nuestro cuerpo, comparándolo con una depuradora de piscina, exponiéndoles varios ejemplos de lo que pasa cuando



esta no funciona correctamente.

**Les encantó y les ayudó a entender la enfermedad de forma clara. Confiaron en nosotros y nosotros los quisimos por ello y los admiramos.**

Posteriormente, hablaron los pacientes trasplantados que nos acompañaban, dando su visión desde un punto de vista práctico y muy emotivo. Se hizo hincapié en la importancia de la donación de órganos. Al final de la presentación se repartieron los folletos que tenían que trabajar en casa. En este punto, hicimos uso de unos graciosos anillos (también donados por ALCER Badajoz) para identificar a los participantes del calendario. El anillo pequeño era para el niño/a y los otros para las 2 personas que iban a formar parte del seguimiento semanal. Finalizamos con el

video de dibujos animados “Erase una vez los riñones”. Las libretas se dejaron a los tutores para que repartieran a la semana siguiente, como agradecimiento a la participación cuando se entregara el material relleno. **Agradecemos a ALCER BADAJOZ su presencia y participación en las 3 charlas, el aporte de material y especialmente a Patricia García (trabajadora social) y a M<sup>a</sup> Carmen Pino (Psicóloga) por sus ingeniosas ideas para captar la atención de los niños. Igualmente agradecer a José García, enfermero de FMC Mérida, por su participación en la charla del colegio de su zona, y a los pacientes que nos acompañaron, Guadalupe Serrano y Antonio Juan Nanitas, por aportar su experiencia en enfermedad renal y tratamientos recibidos.**

**Ana Pérez Muñoz**  
**Nutricionista centros de diálisis FMC Extremadura**

## La Rioja

Como experiencia, tanto para la médico que me acompañó en esa ocasión, la Dra Rueda, como para mi, fue tremendamente positiva. Saber que se te escucha. El interés del alumnado fue muy grande. Tratar un tema de salud despierta interés. El nivel de concienciación de los niños, fue elevado sobre todo porque en su entorno más próximo aparecen personas con problemas renales, y ellos están al tanto de que alguno de sus familiares/amigos tienen estos problemas. Se realizaron varias preguntas relacionadas con el temario y los puntos desarrollados, lo que nos indica que prestaron atención. Como anécdota comentar que mas de la mitad del alumnado estaban en contacto o conocían a pacientes renales... niños de origen Paquistaní, Marroquí, árabes, hindúes...(barrio de inmigración de la ciudad

de Logroño). Incluso una de las profesoras que acompañaban a los niños, al acabar la charla, nos dio las gracias por la información que dimos de esta enfermedad y de cómo se había expuesto ya que ella como monorraña que era, le dio importancia a lo que hicimos. Estaba encantada con que hubiéramos ido a su Colegio.



**Estibaliz Casis**  
**Supervisora Centro de diálisis Logroño**

## Osuna

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Riñón, la Clínica de Diálisis de Osuna, junto con la Asociación Lucha contra las enfermedades renales Álcer, Alcer Giralda, en nuestro caso, organizamos las jornadas en dos colegios próximos a la Clínica de Diálisis de Osuna, el colegio Santa Ángela de Osuna, y el colegio Inspectora Isabel Álvarez de la Puebla de Cazalla. Aunque destinamos una hora a las presentaciones, realmente no pudimos adaptarnos al horario por la cantidad de preguntas y comentarios que nos hacían los alumnos. **Fue asombroso la curiosidad y expectación despertada en ellos. Nos alegramos enormemente de la respuesta, colaboración y el interés mostrado del profesorado y los alumnos en los dos colegios.**



**Quiero agradecer a Fresenius por habernos dado la oportunidad de participar en este proyecto, a mis compañeras M<sup>a</sup> José Gómez, M<sup>a</sup> Mar López y M<sup>a</sup> José Rodríguez, enfermeras y auxiliar de mi unidad, por su implicación, dedicación y la ilusión con la que acogieron este cometido; a Alcer Giralda, por trabajar con nosotros y venir a contar sus experiencias, nos complace decir que ha sido una experiencia altamente gratificante el poder colaborar conjuntamente con ellos en este proyecto; y por supuesto, gracias al colegio Santa Ángela de Osuna y el C.P. Inspectora Isabel Álvarez de La Puebla de Cazalla, a los profesores, al equipo directivo y a los alumnos, por acogernos, por la respuesta tan positiva en ellos ante una labor tan importante como es la prevención de la enfermedad renal, convirtiéndose de este modo en Brigadas de Prevención**

**Irene Andrade**  
**Supervisora Centro de Diálisis Osuna**

## Santander

### Ha sido un éxito!

Impartimos las charlas a 39 niños de 10 - 11 años (5º de primaria) del colegio público Marqués de Estella que está a cinco minutos de nuestro centro de diálisis. La charla la ha impartido una de las enfermeras de la clínica, Amaya Riaño, y Pablo y yo fuimos con ella. Iba a acompañarnos también Paula, la paciente que nos ayudó el año pasado, pero ingresó para una intervención quirúrgica y no pudo ser. Ya me ha dicho que contemos con ella sin problemas para siguientes charlas. La documentación, la presentación, las agendas de regalo, pegatinas.... muy bien. **A los niños les ha gustado mucho y a sus profes también.**



**Patricia Arrojo**  
Supervisora Centro de Diálisis Santander

## Valladolid

Cuando Cristina presentó el proyecto me pareció una idea extraordinaria y surgió en un momento perfecto. Hacía justo una semana había realizado un taller de medicina en la clase de mi hija de 5 años y la satisfacción fue enorme por parte de todos, los niños, la profesora y por supuesto, fue un día especial para mi hija y para mí. Pero me quedaba una espinita, poder hacer algo similar en clase de mi otro hijo y que el viviera lo mismo. Ahí es cuando aparece Fresenius y Cristina con el Proyecto Brigada Prevención, que oportuno, no dudé un momento, aún estaba eufórica por lo divertido que había sido compartir un día con los niños. Todo fueron facilidades por parte de FME, el colegio y ALCER, así que todo resultó muy sencillo. En esta aventura (es el

mejor calificativo que encuentro) me acompañó Lara Lobo, enfermera del Centro, que participó activamente en el desarrollo de este proyecto. Según **se acercaba el día los niños comenzaban a estar cada vez más emocionados ya que cinco días antes de la presentación nos comunicaron que TVE quería grabar un reportaje sobre este proyecto en nuestro Colegio**, eso supuso la revolución de niños y familiares. Por nuestra parte los nervios aumentaban, no podíamos defraudar a los niños y la sesión tenía que ser entretenida y lo más divertida posible. Esa era nuestra máxima preocupación, como mantener la atención de 75 niños de 9 años. **Llegó el gran día, imaginarnos una clase llena de niños cuando aparecen la periodista, el cámara**

de televisión y el técnico con sus focos y micrófono... ¡¡ una locura!! Pero fue decir “buenos días chicos” y la buena conexión con los niños comenzó a fluir.

Todos participaban haciendo preguntas con las que no sólo ellos aprendieron cosas, se nos olvida que muchas veces los niños nos enseñan a nosotros, contarnos que se sorprendieron enormemente cuando aprendieron que hay personas que nacen con más de 2 riñones. **Les encantó cuando Lara les tomó la tensión y les fascinó ver un dializador y unas líneas de diálisis, ver sus caras fue un premio.** Cuando nos dimos cuenta había pasado más de hora y media. Que rápido pasa el tiempo cuando disfrutas enormemente de lo que haces. Por último contarnos que realizaron una entrevista para TVE a cuatro niños, para ellos el regalo de salir en la televisión, los cuatro estaban tan felices que decían sentirse como los ganadores de Masterchef Junior. Solo podemos dar las gracias a todas las personas que han hecho posible llevar a cabo esta experiencia. Gracias al CEIP Miguel Delibes de Valladolid por facilitarnos la realización de este proyecto, a ALCER y en concreto a Alfonso por compartir su historia, a Cristina Cerezo por transmitirnos su entusiasmo, a Isabel Sarmentero por acompañarnos en este día, y a todo el equipo del Centro de Diálisis de Valladolid por su apoyo y ánimo.

**Pero el agradecimiento mayor es para los pequeños y sus familias por el trabajo realizado en los días posteriores ya que han transmitido lo aprendido a muchísimas personas, seguro que con vuestro trabajo tendremos unos riñones más sanos. HABIENDO SIDO UNA GRAN BRIGADA PREVENCIÓN**



*Dra. Marta Santos-Lara Lobos  
RAS-Enfermera Centro de Diálisis Valladolid*

**Impacto Mediático:**

El proyecto Brigada Prevención, ha tenido un gran impacto en los medios: Prensa escrita, medios digitales, televisión y radio de muchas

CC.AA han querido contar a una gran audiencia las actividades desarrolladas del Proyecto Brigada Prevención, en torno al día mundial del riñón.





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