Verano 2018

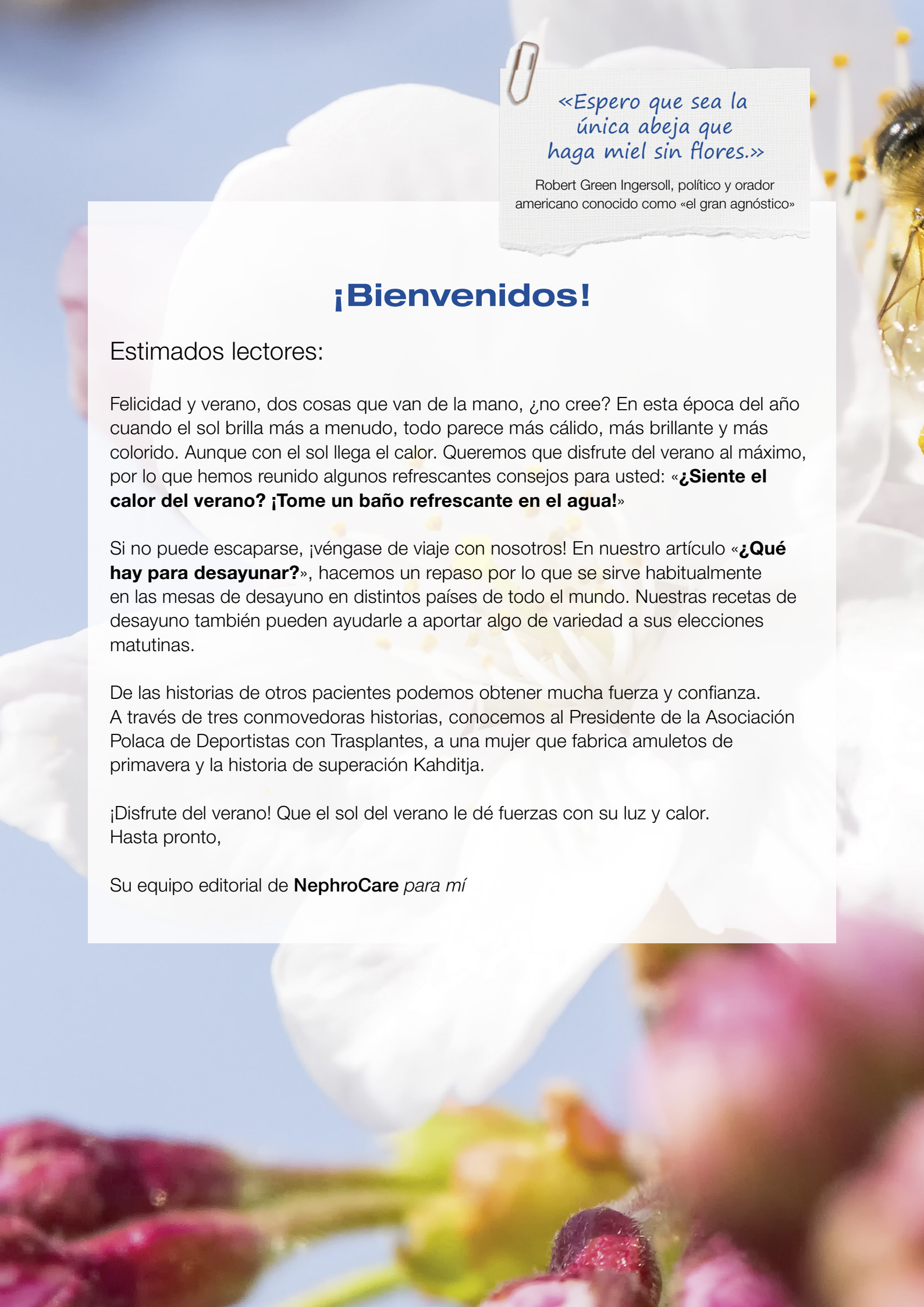
NephroCare

para mí

Día Mundial del Riñón 2018

¿Qué hay para desayunar?

De ambrosía a superalimento: la miel



«Espero que sea la única abeja que haga miel sin flores.»

Robert Green Ingersoll, político y orador americano conocido como «el gran agnóstico»

¡Bienvenidos!

Estimados lectores:

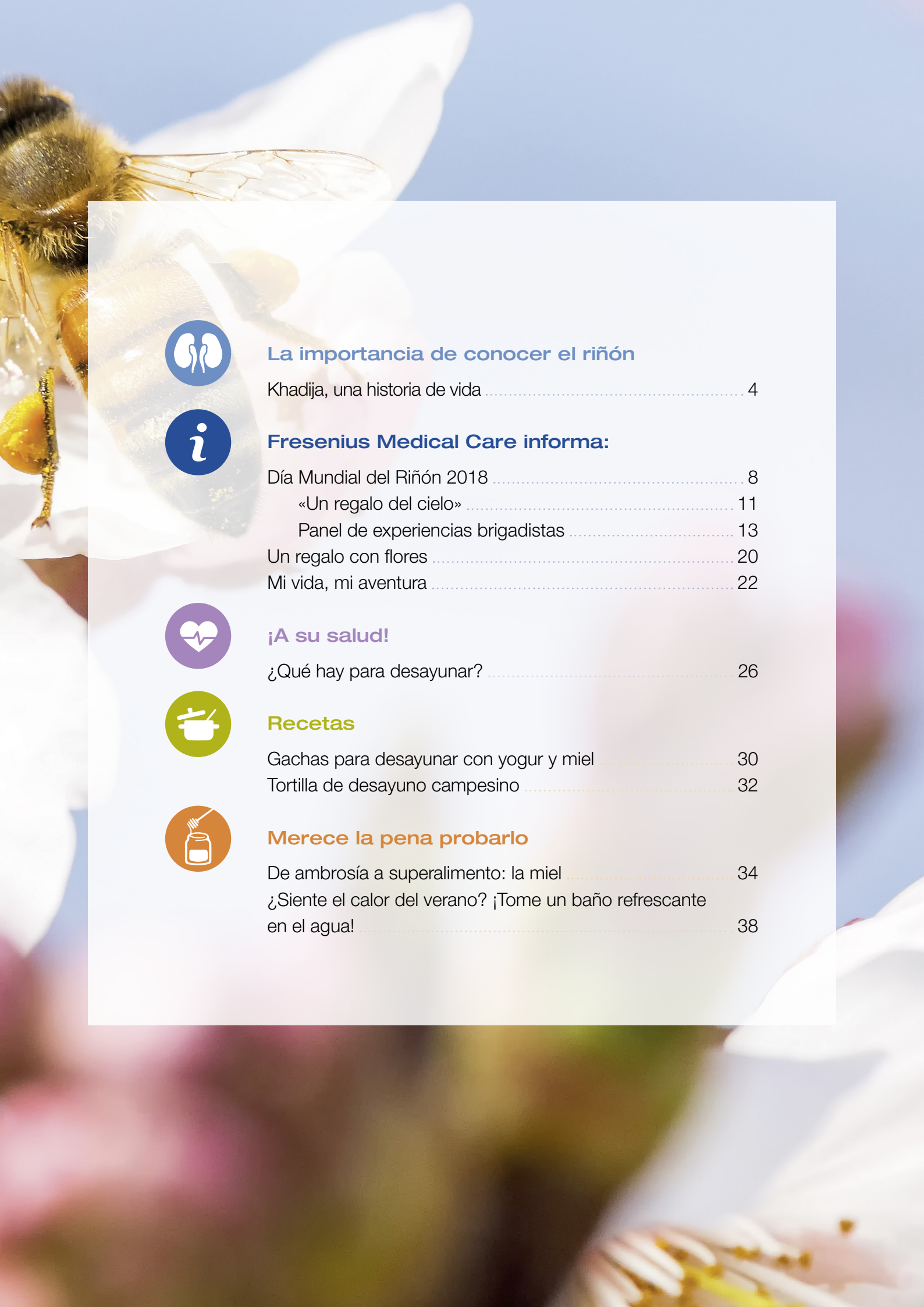
Felicidad y verano, dos cosas que van de la mano, ¿no cree? En esta época del año cuando el sol brilla más a menudo, todo parece más cálido, más brillante y más colorido. Aunque con el sol llega el calor. Queremos que disfrute del verano al máximo, por lo que hemos reunido algunos refrescantes consejos para usted: «**¿Siente el calor del verano? ¡Tome un baño refrescante en el agua!**»

Si no puede escaparse, ¡véngase de viaje con nosotros! En nuestro artículo «**¿Qué hay para desayunar?**», hacemos un repaso por lo que se sirve habitualmente en las mesas de desayuno en distintos países de todo el mundo. Nuestras recetas de desayuno también pueden ayudarle a aportar algo de variedad a sus elecciones matutinas.

De las historias de otros pacientes podemos obtener mucha fuerza y confianza. A través de tres conmovedoras historias, conocemos al Presidente de la Asociación Polaca de Deportistas con Trasplantes, a una mujer que fabrica amuletos de primavera y la historia de superación Kahditja.

¡Disfrute del verano! Que el sol del verano le dé fuerzas con su luz y calor.
Hasta pronto,

Su equipo editorial de **NephroCare** *para mí*



La importancia de conocer el riñón

Khadija, una historia de vida 4

Fresenius Medical Care informa:

Día Mundial del Riñón 2018 8
«Un regalo del cielo» 11
Panel de experiencias brigadistas 13
Un regalo con flores 20
Mi vida, mi aventura 22

¡A su salud!

¿Qué hay para desayunar? 26

Recetas

Gachas para desayunar con yogur y miel 30
Tortilla de desayuno campesino 32

Merece la pena probarlo

De ambrosía a superalimento: la miel 34
¿Siente el calor del verano? ¡Tome un baño refrescante en el agua! 38

Khadija, una historia de vida

Tiene 28 años y una historia de superación que contar, un testimonio de una vida marcada por la lucha de una mujer fuerte y generosa, que superó todos los obstáculos que su enfermedad le planteaba, para continuar con su embarazo y poder tener a su hija Inés.
Desde hace 6 años, acude la Centro de diálisis de Granollers.

Una decisión personal

A Khadija le diagnosticaron enfermedad renal cuando tenía 22 años. Al poco tiempo de detectarle la enfermedad, se quedó embarazada de su primer hijo «los médicos se enfadaron mucho, porque era un riesgo muy grande tanto para mí como para mi bebe, además me advirtieron que podría perder toda la función renal que me quedaba, y es verdad» afirma Khadija.

A pesar de los riesgos asociados, decidió seguir adelante con la gestación. «Aunque me aconsejaron abortar porque era un riesgo muy grande, yo no pude hacerlo.» A los tres meses de nacer su primer hijo, comenzó la diálisis.

En contra de todo pronóstico, el milagro se repite

La historia de Khadija va más allá, ya que en contra del consejo de los médicos cuando

se quedó embrazada, de evitar el embarazo cuando se está en diálisis, volvió a quedarse embarazada de su segundo hijo.

«Tenía mucho miedo de contarle al Dr. Mora que me había quedado embarazada, pensaba que se iba a enfadar conmigo, que me iba a regañar por poner de nuevo en peligro mi vida y la del bebe, pero cuando se lo conté, me tranquilizó mucho, me dio su apoyo, su ánimo y muchas fuerzas para seguir adelante.»

Ofrecer un tratamiento y un trato excelente, es nuestra máxima en todo lo que hacemos, por este motivo, cuando Khadija decidió continuar con el embarazo, el Dr. Mora, Responsable Asistencial del Centro de diálisis Granollers, le proporcionó toda la información necesaria sobre los riesgos y los cuidados especiales que debería seguir. «En las pacientes como Khadija», comenta el doctor Mora, «existen muchos aspectos que preocupan como son, entre otras, las probabilidades de que el embarazo ocasione complicaciones para su estado de salud o las medidas especiales que se tienen que seguir cuando esto sucede. En el caso de Khadija, las sesiones semanales de diálisis se ampliaron de tres a seis, prestando una especial atención al control de líquidos y a su presión arterial.»

En este sentido, la comunicación médico-paciente, así como la adherencia terapéutica constituyen dos aspectos clave para evitar las complicaciones, «la comunicación con la paciente requiere de mucho tacto, paciencia y empatía. Desde el primer momento», comenta el Dr. Mora, «entendió que tenía que cumplir con una serie de indicaciones médicas, que eran un poco diferentes a las habituales como hacer diálisis diaria, pero ella se mostró en todo momento muy colaboradora entendió que eso era para el bien de ella y de su futura niña, y colaboró hasta el final, lo que condujo al éxito de su embarazo y parto.»

«Estas circunstancias especiales -dice- hacen de la historia de Khadija un ejemplo de constancia, de voluntad, un ejemplo de seguir adelante sabiendo que eso podía comprometer la vida del feto y sobre todo la suya propia, y un ejemplo de una adherencia extraordinaria al tratamiento y a todas las indicaciones que se le daban, es decir, un ejemplo de VIDA y de LUCHA.»

«Son como mi segunda Familia»

En la actualidad, acude tres días a la semana al centro de diálisis de Granollers, donde pasa cuatro horas al día recibiendo el tratamiento. A pesar de esta situación, Khadija ve la vida con optimismo: «Cuando voy al centro de diálisis», nos cuenta Khadija, «voy contenta, alegre, son como mi segunda familia, hablo con las enfermas y los pacientes, les cuento mis cosas, me siento como en casa.» Esta relación tan estrecha que tiene con todo el personal sanitario del centro y la buena amistad que mantiene con otros pacientes, es recíproca. «Cuando Khadija empezó diálisis con nosotros», afirma nuestra Responsable Operacional, Flori «tenía un niño de dos años, luego ha tenido su niña que es «niña de todos, niña del centro. Khadija es nuestra Khadija.»

Como cualquier madre, los días que no acude al centro a diálisis, Khadija hace una vida totalmente normal «me despierto temprano, hago las tareas de casa, llevo al niño al colegio y por las tardes salimos a jugar al parque.»

Un mensaje de esperanza

A pesar de que la Enfermedad Renal Crónica se considera un factor de riesgo para la gestación, pudiendo tener consecuencias negativas para la madre y el bebé, Khadija no dejó de luchar por conseguir su sueño y ha querido regalarnos un mensaje de esperanza: «Yo le digo a las personas que no pierdan la esperanza, tarda en llegar, pero llega» Yo he luchado por mi hija, he llegado a donde quería, por eso le digo a las mujeres que ellas también pueden conseguir lo que se propongan si luchan, hay que luchar por la vida.»

Tras un trasplante fallido, Khadija se encuentra actualmente en un programa de trasplante cruzado con su marido, a la espera de un nuevo regalo de la vida pero siempre con el ánimo y la ilusión que cada día le regalan sus hijos.

Si quiere ver el video testimonial de Khadija, visite nuestro apartado de noticias en **www.NephroCare.es**

Especial Brigada Prevención por el día Mundial del Riñón 2018

Más de 2.000 alumnos de centros de Primaria y Secundaria de toda España han participado en la iniciativa **«Brigada Prevención. Héroes por el riñón»**, que Fresenius Medical Care ha puesto en marcha por cuarto año consecutivo.

En el marco de la celebración del Día Mundial del Riñón, que este año tuvo lugar el 8 de marzo bajo el lema «Riñones y Salud en la Mujer», los más pequeños asumieron la misión de sensibilizar a otros niños y a sus familias sobre la importancia de la adopción de hábitos de vida saludables para prevenir, entre otras, la enfermedad renal crónica (ERC).

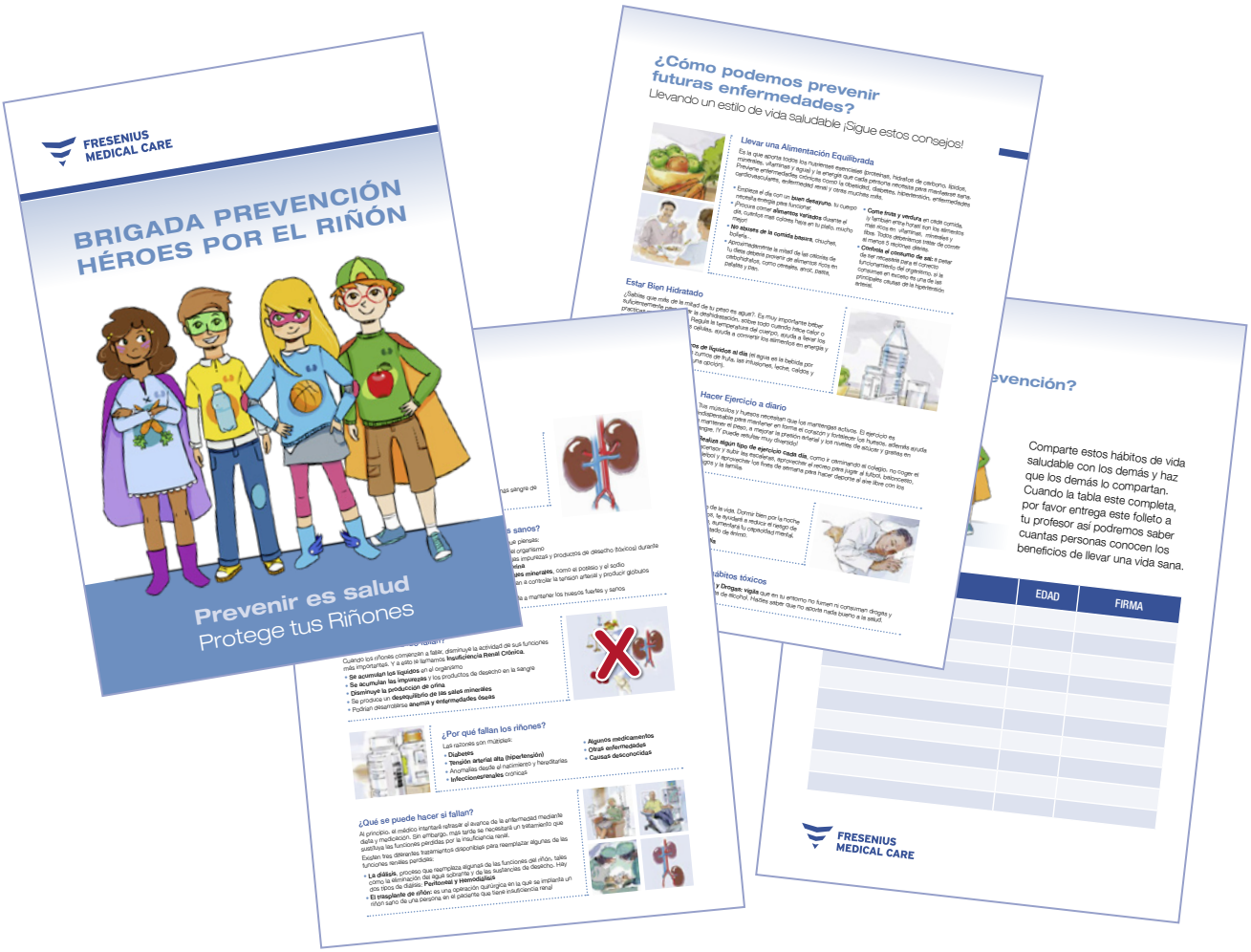
Para ello, profesionales de nuestros centros de diálisis de toda España, en colaboración con algunas asociaciones de pacientes renales locales, han realizado estas jornadas de concienciación y formación, en centros de enseñanza a alumnos de entre 7 y 14 años edad. En total, este año las charlas se han realizado en 26 colegios de 9 Comunidades Autónomas en la que han participado 20 de nuestros centros de diálisis.

Desde que iniciamos el proyecto en 2015, más de 10.000 alumnos han participado en este proyecto, facilitando que los mensajes de concienciación, de forma indirecta, lleguen a más de 100.000 personas. ***«Brigada Prevención. Héroes por el riñón»*** incide sobre la importancia de los hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, ejercicio físico, descanso adecuado, correcta hidratación, abstención del tabaquismo y consumo moderado de alcohol, para evitar la aparición y retrasar el desarrollo de la ERC, que en España ya afecta a más de 5 millones de personas. El proyecto implica a los alumnos para que, con su ejemplo, a su vez, formen y animen a participar a sus familiares y allegados, concienciándoles sobre la importancia de evitar la aparición de enfermedad renal.

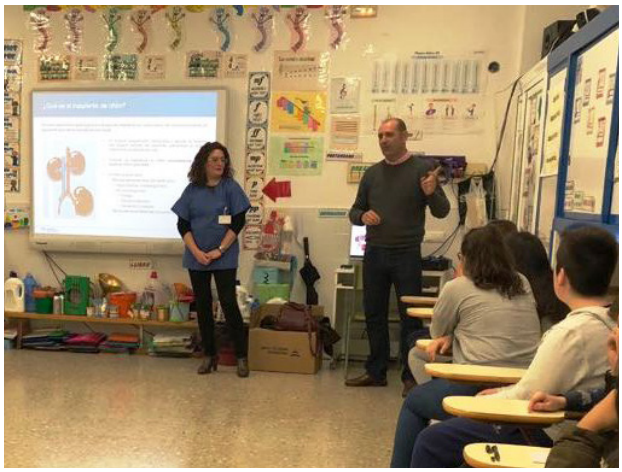
¿Todavía no conoces la dinámica?

Para quienes aún no conocéis a nuestra Brigada Prevención os contamos brevemente cuál es su cometido.

Nuestros compañeros de los centros de diálisis acompañados en muchos casos de nuestros pacientes o representante de las asociaciones de pacientes renales locales realizan una presentación sencilla y visual sobre que es el riñón, sus funciones y qué pasa cuando el riñón deja de funcionar. Se les trasmite la importancia 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.



Los testimonios de los pacientes y sus experiencias siguen siendo un elemento clave para los alumnos. Empatizar con ellos y ser conscientes de que realmente existe esta enfermedad, hace que adquieran ese sentido responsabilidad de cuidarse a sí mismos y de ayudar a los demás a prevenir la enfermedad.



Ricardo García, paciente trasplantado y presidente de Alcer Alicante, durante la charla

A la izquierda Antonio Priego, paciente trasplantado, y a la derecha Rafael Jiménez, paciente de Osuna

Finalizada la presentación los alumnos ¡entran en acción!. Durante una semana se convierten en los héroes por el riñón. Con ayuda de diversos materiales formativos gráficos que les proporcionamos se responsabilizan de trasmitir y aconsejar la adopción de hábitos de vida saludables a otros compañeros, amigos y familiares. Para dejar constancia de su labor heroica, cada alumno registra sus contactos-impactos en una tabla prediseñada en la contraportada del folleto formativo, de tal forma que tomaban conciencia de que sus conocimientos y su ejemplo se estaban trasmitiendo a muchas personas.

¡Y aquí no queda todo! A cada alumno se le entrega la «Ficha Saludable», una hoja con 5 recomendaciones-consejos para llevar una vida sana. Durante esa semana, y bajo la responsabilidad y vigilancia de cada alumno, tres miembros de casa deben cumplimentar la ficha y seguir al 100% las recomendaciones de tal forma que al final de la semana se auto evalúan y valoran no solo los logros 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.

Para reconocer su labor, a todos los brigadistas se les entregó este año una camiseta para que recordaran que ser héroes por el riñón es un compromiso no solo para una semana, sino para toda la vida.

Imagen y lema renovados

Nuestra Brigada prevención ha ido evolucionando durante estos años. Comenzamos con «Brigada Prevención» en 2015, y esta Brigada se convirtió al año siguiente en «La Brigada Prevención Contrataca». Pero este año, nos dimos cuenta que los alumnos eran conscientes de su responsabilidad y habían adquirido un compromiso por la prevención y por eso quisimos ponerle el nombre que se merecían **«Brigada Prevención, Héroes por el Riñón».**

«Un regalo del cielo»

Así nos relata su experiencia con la Brigada Prevención, nuestra paciente del centro de diálisis de Sagunto, Victoria Fenollosa Gómez.

Un día algo más que pedagógico

***Ocho de Marzo, día de la mujer y del riñón**. Extraña cohabitación… Claro que en mi caso, es muy evidente. **Se me festeja por ser mujer y al mismo tiempo a ese órgano que se ha convertido en mi «gigoló» porque no pega ni golpe.** Una de mis queridas enfermeras me invitó a adherirme a la **«Brigada de Prevención renal».** Nuestro cometido: **informar a los alumnos de un colegio de futuros deportistas de elite, en Castellón.** La brigada se componía de Ana, la enfermera decana de mi centro, Vicente el genial manager y de mi menda. Ana Explicaría lo concerniente al riñón, Vicente se haría cargo de la logística (Un cartón de camisetas y unos fascículos) y de la técnica, proyector y algún comentario esclarecedor. Lo mío **como ser paciente con insuficiencia renal… y no morir en el intento.** La encantadora Ana actuó de «coche escoba» y nos recogió a ambos. Ir en ese coche y con esa compañía fue un lujo asiático. El coche suave y silencioso, los ocupantes parlanchines, cosa que nos valió algún que otro despiste, pero teníamos a la súper conductora y llegamos al colegió o´clock. El lugar espectacular…. En una colina dominando la ciudad y rodeado de pinos, el colegio. El interior algo Kitch, pero muy luminoso y con grandes vitrinas llenas de trofeos… brillantes muy brillantes más que los míos que ennegrecen. Adopto la teoría de Vicente, los míos eran de mejor calidad. Tres pisos y entramos en el aula que nos han destinado. El aforo es de cuarenta alumnos... **El tiempo de distribuir las camisetas y lo folletos nos invaden chicos y chicas.** Las camisetas de talla única empiezan a vestir a los deportistas y la sala se tiñe de blanco. **Nuestra Ana, muy elegante les hace una exposición magistral. Vicente, nuestro niño bonito, inserta sus proyecciones aclarando conceptos y una servidora cierra el tema hablando de los tiempos de Mari Castaña. Finaliza la intervención «Brigadista» con aplausos de la asamblea.** Reponemos camisetas y folletos esta vez nos arrolle el segundo turno de adolescentes. Los más jóvenes en las primeras filas y los «mutantes» en las últimas, dispuestos al cachondeo. Un profesor XXL destinado a calmar los ánimos sesteaba. Idéntico escenario que el precedente pero una parte de la asistencia pasaba del riñón y de la madre que lo parió. El lado más positivo, conocí al hijo de Ana y le susurré al oído Tienes una mami que es una pasada…. Los hermosos ojos y el resto de la cara se volvieron sonrisa.*

***Este día fue para mí un regalo del cielo:** me sentí mucho más cercana de Ana y Vicente, conocí detalles de sus vidas y no me cansé de abrazarles para que el cariño que les profeso se quedara con ellos y no se me escapara por los brazos.*

¡Inundemos las redes sociales y los medios de comunicación!

Durante esos días, nuestras redes sociales en Facebook y Twitter se inundaron de la Brigada Prevención, compartiendo con miles de personas nuestro mensaje de concienciación y prevención.

Muchos medios de comunicación (prensa escrita, online, entrevistas en radio) se hicieron eco de esta labor y difundieron nuestra labor a una audiencia aproximada de 7 millones de personas.

Panel de experiencias brigadistas

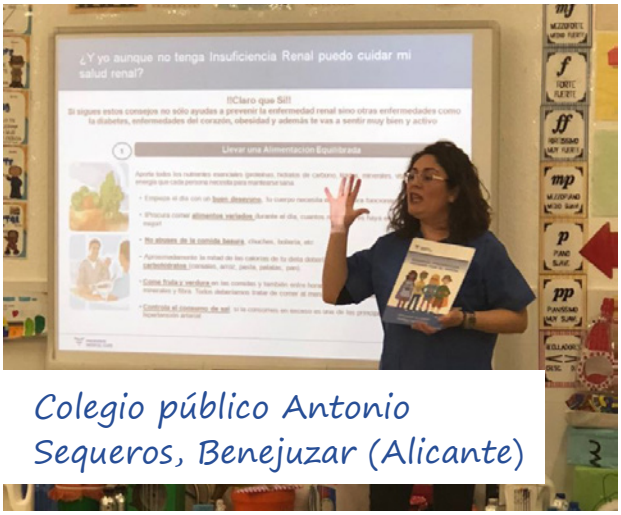
El Palmar, Mayka, Supervisora

«Ha sido una experiencia maravillosa el tratar con niños, por sus inquietudes ante las explicaciones, por sus continuas preguntas, porque te cuentan todo lo que hacen «sus papis» sin filtros, porque te dicen lo que comen y beben. Por la ilusión que tienen cuando les vas a dar el regalito, merece la pena hacer un pequeño esfuerzo y volver a ir a ‹la escuela›. Y lo mejor es que cuando te reconocen por la calle oyes como le dicen a su mamá que ‹esa es la seño del riñón›.»

CEIP Jara Carrillo, Alcantarilla (Murcia)

Orihuela, Victoria, Supervisora

«La experiencia ha sido muy gratificante porque los niños han mostrado mucho interés y nosotros hemos disfrutado con ellos. Estamos preparados para repetir la experiencia al año próximo porque consideramos que este granito de arena a la sociedad puede ser muy beneficioso para todos.»



Colegio público Antonio Sequeros, Benejuzar (Alicante)

Bilbao, Dra. Jennifer Sánchez, Responsable Asistencial

«Fue una experiencia divertida, gratificante y enriquecedora, pues los niños nos recibieron con mucho entusiasmo e interés sobre la enfermedad renal (gran desconocida para ellos).

Recibieron la información con mucho ímpetu y estamos seguros de que aprendieron cosas importantes; de hecho, se quedaron con ganas de que siguiéramos hablando sobre el tema, en especial sobre la técnica de hemodiálisis que les suscitaba gran curiosidad. Desde nuestra humilde opinión,

Colegio Angeles Custodios, Bilbao

es una actividad docente que se tendría que repetir más a menudo, pues nos acerca a la población y ayuda a que las nuevas generaciones tomen conciencia de lo importante que es la salud y en concreto los riñones.»

Córdoba San Rafael, Elisa, Supervisora

«Un año más, hemos tenido el placer de compartir con niños y niñas nuestras vivencias y, como siempre, nos ha sorprendido esa inquietud que les mueve por conocer. Aprender sobre su propio cuerpo, cuidarse y cuidar a los demás a los que más quieren....» LA TENSIÓN DE MI ABUELA «....., decía una de ellos. Destacar la respuesta y el compromiso de los niños gracias a la implicación de los profesores. La gran oportunidad de poner en funcionamiento la Brigada de Prevención nos demuestra que los niños son los mejores transmisores para hacer que la gente le rodea tomen conciencia sobre la prevención de salud.»

Madrid, Olga, Supervisora

«Compartir esta experiencia con niños es muy gratificante. Ellos están deseando aprender y nosotros, aprender de ellos. Sin darse cuenta nos incluyen en su vida de manera natural, comentando, preguntando y agradeciendo que estemos allí. Con esta iniciativa podemos de forma práctica ampliar sus conocimientos, haciendo un ejercicio de prevención, muy útil para su vida adulta. Sin dudarlo, volvería a hacerlo.»

Osuna, Irene, Supervisora

«Siempre es un placer trabajar con niños en este proyecto. Cada vez que nos acercamos a ellos y los convertimos en Brigadas de Prevención nos sentimos verdaderamente agradecidos por la acogida y respuesta que nos

Colegio Sagrado Corazón, Córdoba

CEIP Virgen del Rosario, Ontígola (Toledo)

CEIP Rodríguez Marín, Osuna (Sevilla)

transmiten. Siempre cada año es una satisfacción compartir estos momentos con los profesores, con el dire del cole, el personal de la clínica y nuestros pacientes y que for-

memos todos un gran equipo. Volveremos el año que viene, seguiremos viajando y seguiremos convirtiendo en Brigadistas a nuestros niños. Mi especial agradecimiento a los pacientes que nos han querido acompañar, Antonio, Rafael, y Luz, pacientes que se dializan en nuestra clínica y pacientes ya trasplantados que siempre están dispuestos a colaborar con nosotros en las Brigadas. Y sobre todo también agradecer a las enfermeras Mª José Díaz y Pilar Cabello por su entusiasmo y su dedicación a este proyecto.»

Escola Mare Nostrum, Tarragona

Reus, Ana, Supervisora

«En un principio nuestras primeras sensaciones fueron de preocupación ya que pensábamos que niños de tan corta edad desconectarían de la charla por completo ya que es una enfermedad que no les toca personalmente. Todo lo contrario a nuestra preocupación es la implicación que tuvieron, la cantidad de preguntas que hicieron y como después de los días sabemos, a través de los padres, la importancia que le dan a los hábitos saludables y sobre todo al trasplante.

Para nosotras esto ha sido muy gratificante, el ver que nuestro esfuerzo no ha sido en vano.»

Colegio Marqués de Estella, Santander

Santander, Patricia, Supervisora

«Una vez más la visita de la Brigada de Prevención al colegio Marqués de Estella se convirtió en una experiencia preciosa. Todos dispuestos a repetir el año que viene. Quiero dar las gracias por la cálida acogida que siempre nos brindan en «el cole», al interés que muestran nuestros niños, a la ayuda inestimable de mis compañeros Pablo y Mª Jesús. A Jhonn, uno de nuestros doctores, y a Jesús, presidente de ALCER Cantabria, que este año se unieron a nuestra Brigada.»

Colegio Virgen del Carmen, Córdoba

Córdoba Pintor, Maribel, Supervisora

«Un año más celebramos el día mundial del riñón con nuestra Brigada Prevención, lo hemos pasado genial y los niños cada vez

nos sorprenden más, fue una jornada increíble y los chicos disfrutaron y aprendieron mucho. Las camisetas tuvieron un éxito increíble, se las pusieron a las 10:00 de la mañana y no se las quitaron hasta que llegaron a casa.»

Huércal-Overa, Jose y Francisca, Supervisor y enfermera

«Ha sido un GUSTAZO compartir conocimientos con los niños, que son el futuro (el cuál es un poco gris) y poder promover hábitos saludables. La experiencia fue muy participativa por parte de los niños, ya que es una de las pocas veces que se les habla de hábitos saludables enfocados a prevenir una enfermedad, lo que repercute en ellos más directamente. Tuvimos la oportunidad de conocer al hijo de un paciente de nuestro de diálisis y que entendiera mejor la enfermedad de su padre.»

Sagunto, Vicente, Silvia y Ana, Supervisor y enfermeras

«Quisiera destacar la ilusión que han demostrado las compañeras que me han acompañado en el proyecto, la Brillante intervención de Miguel Ángel y Victoria, que con sus testimonios se ganaron la atención de los niños y el aplauso espontaneo de los mismos. Gracias por hacer de este proyecto algo vuestro.»

«Para mí ha sido una experiencia más que gratificante. No solo hemos visto otra cara de lo que podemos hacer como enfermeros, enseñando a los más pequeños aquello que hacemos y así incentivarlos para llevar una vida más sana, sino también compartir esta experiencia con mi compañero Vicente, siempre un apoyo, y con el buen humor de Miguel Ángel que como paciente siempre

CPR Alto Almanzora, Lucar (Almería)

CEIP La Muralla, Canet d´En Berenguer (Valencia)

nos da una lección de vida. Gracias a los dos, a los profes por su ayuda y sobre todo a los niños por su motivación e interés.»

«Testimonio magistral de Dª Toya. Increíble con 83 años envidia de vitalidad, lección y testimonio de vida. Destacar mi satisfacción por ver a todo el equipo colaborando e ilusionado y más todavía por verme inmersa en el mundo de estos chicuelos. Espero que con algo se hayan quedado. Yo estoy segura que será un día que jamás olvidare.»

Murcia, Livina, Coordinadora Regional

«Me encantó, me lo pasé genial comprobando lo curiosos que son los niños, por supuesto repetiría una y mil veces, porque me fuí con la sensación de haber contribuido un poquito más a que esos niños y las personas que ellos tienen a su alrededor les llegará nuestro mensaje de prevención.

En el cole donde estuve tenían una plantación pequeñita súper bonita donde ellos mismos habían plantado semillas de verduras y hortalizas, porque estaban promoviendo los alimentos saludables, y el lema de la directora al finalizar la charla fué «que ellos plantarían la semilla de llevar una vida saludable» y estoy segura de que germinará.»

Colegio Nuestra Señora de Atocha, Murcia

Villanueva de la Serena, Montaña, Supervisora

«Impartir educación sanitaria a niños es un trabajo muy gratificante, son esponjas que retienen información y procesan rápido, haciendo que nuestro trabajo se vea recompensado en forma de preguntas muy interesantes. La «Brigada Prevención de Fresenius Villanueva de la Serena» ha conseguido formar y concienciar a 65 niños de la zona sobre la importancia de hábitos saludables para el cuidado del riñón. Nuestros «jóvenes héroes del riñón» han trabajado en formar a 10 de sus amigos y familiares, consiguiendo difundir así esta información a 650 personas.»

Colegio La Paz, Entrerrios (Badajoz)

Cabra, Francisca, Supervisora

«Mis compañeras y yo nos sentimos satisfechas al aportar tanto a niños como a profesores información de una enfermedad aún desconocida por muchas personas. Hubo profesores que no sabían que había un centro de diálisis en el pueblo. Para nosotras

Colegio San José, Cabra (Córdoba)

compartir el día a día como profesionales sanitarias en un terreno aún desconocido para muchos ha sido una experiencia gratificante, con ganas de repetir el año próximo.

Los niños mostraban interés ante la información recibida. El hecho para ellos de hablar con una persona trasplantada de corazón y de riñón era algo inusual. Los niños participaron activamente planteando preguntas, dudas y experiencias. Se notaban que la actividad le resulto gratificante.»

Otras Actividades en el día Mundial del riñón

Muchos de nuestros centros quisieron celebrar el día Mundial del riñón de una manera especial. Nuestros compañeros del centro de diálisis de Valencia, aprovecharon para retratarse de una manera divertida, guardando así un recuerdo para siempre.

En Huércal-Overa no falto la decoración del centro y la ilusión de los pacientes.

Antequera regaló riñones felices en forma de pin a todos sus pacientes.

«Para el equipo de trabajo de la Clínica de HD San Antonio de Antequera, el haber colaborado en el «DÍA DEL RIÑÓN» creando nuestros broches de RIÑONCITOS personalizados, ha sido una experiencia muy gratificante. El trabajo en equipo y el poder celebrar junto a nuestros pacientes un día tan especial para ellos, nos ha hecho poner todo nuestro empeño, para conseguir crear algo tan gratificante y a la vez divertido. Una vez más, nos han brindado todo su agradecimiento, luciendo con mucho orgullo en sus atuendos, tan originales broches. ELLOS SON LO MÁS IMPORTANTE, UNA VEZ MÁS ELLOS SON NUESTROS PROTAGONISTAS» ***Dolores Pérez****, enfermera del centro de diálisis de Antequera.*

Y nuestro centro de diálisis del Palmar, Murcia, recibió un regalo muy especial de la confitería Maguez, se llama Riñón y es un dulce típico de la zona que elaboró para el centro para que ese día lo celebraran con todos los pacientes.

Un regalo con flores

Cuando la primavera florece en nuestros corazones una y otra vez.

Su entorno se asemeja a un cuento de hadas. En la antigua ubicación del viejo fuerte romano de Drobeta en la ciudad de Drobeta Turnu Severin, el moderno centro de diálisis se encuentra en la orilla izquierda del Danubio, donde el río emerge de la garganta del valle subcarpático de Topolnita. Y como si se tratase de un cuento de hadas, los rostros de los pacientes están radiantes gracias a los destellos de diamante que reflejan las tarjetas de felicitación que han recibido o la revista rumana «pentru tine» para pacientes de NephroCare que leen. Manciu Ioana (Ioni, como la llaman sus amigos) es una de esas pacientes. Muchas veces, su lucha contra la enfermedad la ha dejado sin energía para continuar, pero el proyecto «Unas manos con don» la ha hecho ser consciente de su valor y su fuerza interior. El apoyo de su familia y amigos y su actitud positiva han jugado un papel clave en la aceptación de la diálisis como parte de su vida cotidiana. Hoy en día, la diálisis no es el fin del mundo para ella, sino un nuevo comienzo. Por fin ha recuperado la confianza en sí misma y se ha dado cuenta de lo valiosa que es, y quiere devolver algo a cambio. Por eso, con su deseo de dibujar una sonrisa en la cara de todos, ha elaborado un plan: el próximo año, el 1 de marzo, brillará el sol...

Manciu Ioana

Piensa en el invierno, cuando todo parece en calma. Las ventanas están cubiertas de escarcha. Cuando cierra los ojos, hay un campo de perlas brillantes frente a ella. El viento del invierno parece susurrar una historia:

«Había una vez un viudo que vivía con sus dos hijas, que eran tan inteligentes como curiosas. Las niñas siempre hacían muchas preguntas. A veces podía responderles y otras no. Puesto que deseaba darles la mejor educación, las envió a casa de un sabio durante sus vacaciones. El sabio siempre tenía respuestas para sus preguntas.

Un día, una de las niñas decidió engañar al sabio anciano. Para ello, trajo una mariposa azul. «¿Qué vas a hacer?», le preguntó su hermana. «Tengo que

esconder la mariposa en mis manos y preguntarle al anciano si la mariposa está muerta o viva. Si dice que está muerta, abriré mis manos y la dejaré volar. Si dice que está viva, cerraré mis manos y la aplastaré. Así que, sea cuál sea su respuesta, se equivocará.»

Las dos niñas fueron inmediatamente a ver al sabio y lo encontraron meditando. «Tengo una mariposa azul en las manos», comenzó diciendo la niña. «Dime, hombre sabio, ¿está viva o muerta?» El sabio sonrió con serenidad y le respondió: «Depende de ti… ya que está en tus manos. Nuestra vida, nuestro pasado, nuestro presente y futuro, son como la mariposa azul. Depende de nosotros escoger qué hacemos con ellos.»

El 1 de marzo, aún no habían brotado las hojas frescas de la hierba y se habían unido al sueño de la naturaleza. Pero Ioni empezó a hacer realidad su sueño. En Navidades, pese a que sabía que podría no salir bien, comenzó a dibujar esbozos para su gran plan. Después de Año Nuevo, ya había creado muchas formas y dibujos distintos para sus amuletos de marzo. Con su imaginación y creatividad, diseñó modelos para dos amuletos únicos, y los creó con sus afanosas y talentosas manos.

El cinco de enero, comenzó a fabricarlos en el pequeño taller que había instalado para ella en su salón. Día tras día, en cada hueco libre que encuentra, Manciu Ioana se sienta allí y forma copos de nieve, mariposas y flores. Durante cada sesión de diálisis, contaba el número cada vez más grande de sobres pequeños. Y para su gran plan, también reclutó otros pacientes: Răducu Mirela, Cioculescu Ion, Secu Daniela y Ciocan Nicoleta. Con unas ganas de vivir que solo la primavera puede evocar, todos ellos transformaron las filigranas de papel con sus ávidas manos.

Cioculescu Ion

Secu Daniela

Todos los años, los amuletos de marzo son una fuente de profunda emoción y alegría para todos. Marcan el comienzo de la primavera y un momento en el que florece un cambio en todos nosotros. Por un momento, a todos nos tocan los amuletos de marzo que nos rodean mientras nos detenemos a admirarlos. Anca Abănăriței, enfermera jefa del centro, ha hecho algo más que admirarlos. Se ha unido a la creatividad comprando mariquitas y pequeñas mariposas para crear sus propios amuletos.

Loredana Popescu, Psicóloga
Centro de diálisis Fresenius,
Drobeta Turnu Severin, Rumanía

Muchas gracias, Loredana, por compartir estas palabras tan poéticas con nosotros. Te deseamos a ti y a todos los que te rodean que la creación en vuestro centro de muchos más amuletos maravillosos os llene de alegría.

Mi vida, mi aventura

«No me lamento por estar enferma. Gracias a mi enfermedad he conocido a muchas personas maravillosas», afirma Krystyna Murdzek, Presidenta de la Asociación Polaca de Deportistas con Trasplantes (Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji).

Una joven deportista

Desde sus clases de educación física en el colegio, a Krystyna siempre le gustó hacer ejercicio y correr. Comenzó a entrenar con esquí de fondo y respondió bien al duro régimen de entrenamientos. En esos momentos nada indicaba que sus riñones no estuvieran funcionando correctamente.

Primeros síntomas

Durante su primer año en la universidad, Krystyna padeció pielonefritis por primera vez, una infección del tracto urinario, aunque hizo todo lo que pudo para ignorarla. Tras terminar sus estudios, comenzó a trabajar como profesora de educación física y entrenadora de esquí de fondo.

«Cuando me dijeron por primera vez que iba a necesitar diálisis en el futuro, tenía 31 años. Esto fue en 1984.» Sin embargo, su enfermedad se mantuvo estable durante otros 10 años y Krystyna pudo cumplir su sueño de ser entrenadora. Se convirtió en entrenadora y coordinadora de esquiadores de fondo con dificultades leves para el aprendizaje. Uno de sus alumnos ganó la medalla de plata en los campeonatos de Suecia. Tras este éxito, Krystyna comenzó a entrenar a seis esquiadores que se preparaban para los Juegos Paralímpicos de Nagano en 1998.

«En ese momento, mi nivel de creatinina era de 4,12 mg/dl. Pero no me importaba,

Krystyna Murdzek

POLAND
adidas

estaba más concentrada en los Juegos Paralímpicos y otros eventos.» En marzo de 2000, su nivel de creatinina alcanzó casi los 8,00 mg/dl, por lo que sus médicos le practicaron un procedimiento quirúrgico para crear una fístula arteriovenosa.

Diálisis

«Mi primera diálisis tuvo lugar el 2 de enero de 2001, a principios del siglo XXI.» Krystyna explica que tuvo que comenzar con la diálisis porque estaba muy enferma. Su cara y sus piernas se hinchaban. Tenía problemas para levantarse de la cama y de vez en cuando sufría sangrados en la boca. Al principio estaba destrozada y asustada por la nueva forma de vida, pero tras tan solo un mes de diálisis, Krystyna se acostumbró a su nueva situación. Sabía que aun así continuaría trabajando como entrenadora, por lo que se creó una nueva rutina e integró la diálisis en su planificación diaria. Estuvo así durante 11 meses.

Trasplante de riñón

«Quería que me hicieran un trasplante desde mi primera sesión de diálisis. Soñaba con ello.» Su operación de trasplante tuvo lugar en una clínica de Varsovia en noviembre de 2001. El cirujano principal fue Andrzej Chmura, Doctor en Medicina. Para Krystyna, la operación fue un momento para detenerse y pensar sobre su vida. *«Me estaban dando una segunda oportunidad, pero solo porque alguien había perdido su vida.»* Krystyna está muy agradecida de que a través de este sufrimiento haya podido recibir el regalo más preciado que una persona puede compartir con otra. Es muy consciente de que ha sido enormemente afortunada de recibir un trasplante después de tan solo 11 meses de diálisis. Algunas personas tienen que esperar durante años para recibir un órgano nuevo.

Asociación

La Asociación Polaca de Deportistas con Trasplantes se fundó en 2005. Sus fundadores principales fueron el Prof. Andrzej Chmura, cirujano y especialista en trasplantes, y Krystyna Murdzek, posgraduada. Antes de fundar la asociación, también en 2005, ya habían trabajado juntos organizando el primer evento deportivo mundial para niños después de que se realizara un trasplante en Polonia. La asociación promueve la donación de órganos y fomenta la realización de actividad física entre personas con órganos trasplantados y que se someten a diálisis. *«Nuestras actividades principales incluyen deporte, actividades recreativas y fisioterapia. Hacemos todo lo que podemos para eliminar las barreras sociales y psicológicas.»* Los deportistas de la asociación ya han ganado 449 medallas en los Juegos Mundiales. Su mayor logro fue organizar el 8º Campeonato Deportivo Europeo para Personas con Trasplantes y en Diálisis en Cracovia en 2014. De los 22 países

que competían, el equipo de Polonia quedó en segunda posición.

Diálisis por segunda vez

Un órgano trasplantado no funciona para siempre. Dieciséis años después de la operación, Krystyna tuvo que comenzar la diálisis de nuevo. En agosto de 2017, fue admitida para recibir tratamiento en el Centro de diálisis Fresenius Medical Care en Krosno. Krystyna comenzó a prepararse para el trasplante inmediatamente y después de un mes y medio ya estaba en la lista de espera. *«Estoy esperando, trabajo en la Asociación y estoy entrenando. No es fácil, tengo 17 años más que la primera vez que vine pero no voy a rendirme.»* Durante las sesiones de diálisis, Krystyna hace ejercicios con mancuernas y trabaja las piernas y los brazos para estar más fuerte después de la intervención. Krystyna comparte sus conocimientos con otros pacientes en el centro de Krosno. Su objetivo para el futuro es preparar al equipo para el Campeonato de Cagliari, Italia, y organizar eventos deportivos en Polonia.

«Estoy cumpliendo mi sueño: mi libro, Moje drugie narodzenie (La segunda vez que nací) se publicó en 2005, y he participado en los Juegos Paralímpicos de Nagano en 1998 y en Vancouver en 2010. He recibido la Cruz de Caballero de la Orden de Polonia Restituta por mis logros en el mundo del deporte con personas discapacitadas. He representado a Polonia en siete ocasiones y he ganado 45 medallas en atletismo, natación, tenis, tiro, dardos, esquí y biatlón. En 2005, me coronaron como campeona mundial de salto de longitud en los Juegos Mundiales para Personas con Trasplantes de Canadá.

Entre 2005 y 2010 fui miembro del Comité Presidencial de la Federación Deportiva Europea para Personas con Trasplantes y en Diálisis. Además, gracias al deporte he visitado muchos países interesantes.»

Krystyna, *muchas gracias* por compartir tu increíble historia con nosotros. Sin duda, eres una fuente de inspiración para todos los que tenemos que superar dificultades para alcanzar nuestras metas.

¿Qué hay para desayunar?

Se dice que el desayuno es la comida más importante del día. Esta afirmación la respaldan viejos dichos como: «Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo», por citar solo uno de muchos. ¿Pero es un mito o un hecho?

Estrictamente hablando, no es en lo que queremos centrarnos hoy. Lo que queremos es ir más allá de nuestros horizontes y ver qué eligen como su primer plato del día las distintas nacionalidades. Lo prefieran caliente, frío, picante o dulce, por el mundo podemos encontrar de todo, desde desayunos cargados de grasas a bajos en carbohidratos, de lo más variados a monótonos desayunos, de copiosos y principescos, a simples y austeros.

Rápido y dulce

Francia e Italia se cuentan entre los países con los desayunos más sencillos. Esto puede sonar sorprendente ya que ambos países son conocidos por su excelente comida. «Le petit déjeuner», el pequeño almuerzo, como lo llamaron los franceses, consiste en un café o un té, servido con un croissant o una baguette que se toma con mantequilla o mermelada. Y a muchos franceses les gusta mojar su pan en el café.

La «prima colazione» italiana es casi igual de simple. Muchos italianos se toman el desayuno de camino al trabajo, de paso, o de pie en la barra, ya que sentarse en una mesa es mucho más caro en Italia. Se toman el café en serio y prefieren el espresso o el cappuccino, el famoso café con espuma de leche, acompañado de un pastel dulce con forma de media luna conocido como «cornetto». Aunque esta bebida espumosa se ha convertido en un gran éxito a nivel internacional, los italianos de a pie solo toman cappuccino para desayunar y nunca más tarde de las 10 de la mañana.

A la mayoría de los europeos les gusta salado

Los españoles, por el contrario, tienden a evitar tomar dulces para desayunar. Pan con tomate, una tostada con tomate rallado, es su elección para un desayuno sencillo y salado.

El típico desayuno alemán tiende a ser simple y nada sofisticado. Se sirve, como no, con una bebida caliente, normalmente café, aunque el té se está extendiendo cada vez más. La mayoría de los alemanes toman

Alemania
Polonia
Inglaterra
Italia
Francia
México
Japón
Turquía
Australia

Rusia

Sudáfrica

Estados Unidos

pan recién horneado por la mañana, con mantequilla y embutido y queso, o bien mermelada y miel.

El típico desayuno húngaro, en cambio, es bastante parecido. Consiste en una rebanada de pan recién horneada servida con salchichas, beicon, embutido, queso, paté y huevos, que pueden ser revueltos, fritos o cocidos. Y también pueden servirse verduras frescas variadas, aunque los desayunos dulces y sencillos de una rebanada de pan con mermelada y miel también son muy populares.

Si cruzamos el Canal y nos vamos a Inglaterra, nos espera una gran variedad de tradiciones de desayuno. El «desayuno inglés completo» es muy famoso en Gran Bretaña e Irlanda.

Hoy en día, no se toma todos los días y suele sustituir a la comida ya que la palabra «completo» no solo hace referencia a la gran variedad de comida que se sirve, sino también al estado en el que uno se queda si consigue terminárselo. El desayuno inglés completo cosiste en beicon, huevos, salchichas, tomate a la parrilla, a veces incluso patatas fritas, frijoles cocidos y champiñones fritos, junto con pan tostado e incluso mermelada.

Una versión reducida de este desayuno podría encontrase en las mesas polacas, en las que un desayuno tradicional consiste en huevos revueltos con kielbasa por encima, una salchicha tradicional, y tortitas de patata.

¿Gachas o tortitas?

A los británicos también les encanta sus *gachas* para el que calientan la avena en leche o agua. Comparten esta tradición con muchos países de todo el mundo. Tomar cereales calientes o *gachas* también es muy popular en Sudáfrica, donde suelen prepararlo con maíz y lo llaman «Putu pap» o «Krummelpap». La versión rusa de las *gachas* se conoce como «kasha», una nutritiva sopa que se elabora con avena, sémola o trigo sarraceno, y se cuece con mantequilla, leche y azúcar.

¿Se puede equiparar las *gachas* a las tortitas? Aunque forman parte de algunas combinaciones de desayuno, parece que las tortitas han perdido su atractivo como componente principal. Al mencionarlas, nos viene a la cabeza Estados Unidos, donde suelen prepararse con sirope de arce o beicon. Sin embargo, el desayuno americano tradicional siempre ha sido muy sencillo y ha consistido en cereales y fruta o zumo de fruta. Entonces, ¿dónde más se toman torti-

tas? En Rusia son muy populares las tortitas a la plancha o los *blinis*. A los rusos también les gusta tomar *syrniki*, que son más bollitos que tortitas, hechos de requesón, huevos, harina y sal o azúcar, y tomarlos con mermelada o crema agria, o las dos cosas.

Algunos lo prefieren caliente

Para presentarle algunos desayunos típicos con una gran variedad de platos picantes, hemos elegido México, Turquía y Japón. Parece increíble lo que algunas nacionalidades ponen en su mesa de desayuno. Los mexicanos toman «chilaquiles», nachos cocidos a fuego lento con mole, para su primera comida, que dicen que son deliciosos y merece la pena probarlos. Los «huevos rancheros» son huevos fritos sobre tortillas de maíz ligeramente fritas. Se sirven con una salsa de tomate con chili y varios acompañantes, como frijoles refritos, arroz al estilo mexicano y aguacate cortado en tiras o guacamole. Estos huevos al estilo ranchero deben su nombre a que se servían a media mañana en granjas rurales mexicanas.

En la mesa del desayuno en Turquía podemos ver una gran variedad de platos. Junto con el pan y la mantequilla, la mermelada y la miel podemos encontrar queso feta, tomates, pepino, aceitunas, huevos y «sucuk», una salchicha turca picante. El té turco es la bebida más popular a la hora del desayuno.

El desayuno japonés, en cambio, es tan distinto como podría ser un cambio de continente. Suele incluir sopa de miso, arroz al vapor, verduras escabechadas, mucho pescado hervido y «tamagoyaki», una tortilla japonesa. Con todo esto que suena tan saludable, no es difícil imaginarse que un europeo o un americano se tiraría de los pelos ante una comida en la que no hay nada frito ni sustancioso.

Pero un viaje por el mundo para conocer los desayunos no estaría completo sin un viaje «allí abajo». En Australia, las tostadas se suelen servir con una crema espesa y oscura elaborada con extracto de levadura que sobra al fabricar cerveza, que muchos consumen alegremente. Contiene un 8 % de sal, y la receta incluye varios aditivos vegetales y sazonadores. Se dice que tiene un sabor salado, ligeramente amargo, malteado y rico en umami, un sabor similar al del caldo de res.

¿Cuál es su país favorito para el desayuno? Quizás nuestro tour por el mundo le haya dado ideas para el siguiente desayuno de sus próximas vacaciones.

No se pierda nuestras recetas de desayuno de las páginas 30 y 32 y que también encontrará en nuestra Web **www.NephroCare.es**

Datos interesantes:

- El desayuno más grande del mundo del que se tiene constancia se sirvió a 27.854 personas en Alemania el 29 de mayo de 2005.
- El bol de *gachas* más grande del mundo pesaba 865 kg y se hizo en Tula, Rusia, el 10 de septiembre de 2011.
- Los primeros cereales de desayuno del mundo se crearon en 1863 y tuvieron que estar en remojo toda la noche para poder comerlos.

Gachas para desayunar con yogur y miel

Las gachas es un plato de desayuno muy popular en todo el mundo. Al calentarlo podemos obtener una opción saludable y que nos aportará gran cantidad de energía para comenzar el día. ¡Buen provecho!

Gachas

(para 2 personas)

Ingredientes

50 g de copos de avena
250 ml de agua
100 ml de nata (30 % de M.G.)
2 cdas. de yogur griego (10 % de M.G.)
una pizca de sal
2 cdtas. de miel líquida

Valor nutritivo por ración:	
Energía:	282 kcal
Grasas:	20 g
Carbohidratos:	21 g
Proteína:	5 g
Líquido:	178 g
Sodio:	128 mg
Potasio:	185 mg
Calcio:	81 mg
Fósforo:	134 mg

Mezcle los copos de avena con el agua y la nata en un cuenco, y añada una pizca de sal. Caliente la mezcla en un cazo, dejándola hervir a fuego lento durante unos 5 minutos. Remuévala suavemente para evitar que los copos de avena se peguen al cazo. Retírela del fuego y déjela reposar durante otros 2 minutos mientras se enfría.

Para servirla, vierta la mezcla en dos cuencos pequeños y añada una cucharada de yogur griego a cada uno y, después, decórelos con una cucharadita de miel.

Espolvoree una pizca de canela por encima para completar el plato y obtener un sabor redondo.

Normalmente las gachas se preparara con una mezcla de leche y agua. Para reducir el contenido de fósforo, en nuestra receta utilizamos una mezcla de nata y agua.

CONSEJO: Si desea variar, puede gratinar media manzana y utilizarla para decorar las gachas, dándole así un toque sabroso, afrutado y ligeramente dulce. También puede utilizar otras frutas como frambuesas o bayas silvestres.

Tortilla de desayuno campesino

¿Es de los que les gusta desayunar fuerte?
Seguro que querrá probar nuestra colorida tortilla.
Es un auténtico festival para la vista y el paladar.

Tortilla

(para 6 personas)

Ingredientes

1 zanahoria pequeña (aprox. 60 g)
1–2 patatas (aprox. 150 g)
1 pimiento pequeño (aprox. 100 g)
1 cebolleta (aprox. 30 g)
100 g de jamón cocido en dados
6 huevos
50 ml de leche
2 cdas. de cebollino picado
sal
pimienta
nuez moscada

Valor nutritivo por ración:	
Energía:	189 kcal
Grasas:	11 g
Carbohidratos:	9 g
Proteínas:	13 g
Líquido:	111 g
Sodio:	313 mg
Potasio:	331 mg
Calcio:	60 mg
Fósforo:	225 mg

Pele las patatas y la zanahoria antes de cortarlas en dados finos, y pique el pimiento. A continuación, cueza las patatas a fuego lento, la zanahoria y el pimiento en una olla (aprox. 10–15 minutos hasta que estén tiernas, dependiendo de su tamaño).

Lave las cebolletas y píquelas en aros finos. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén y fría a fuego medio las patatas, la zanahoria y el pimiento previamente cocidos y cortados en dados con las cebolletas y el jamón cortado en dados.

Mientras, pique finamente los cebollinos y, a continuación, bata los huevos con 50 ml de leche, una pizca de sal, pimienta, nuez moscada y los cebollinos.Vierta la mezcla sobre las verduras y deje que se asiente ligeramente. Déjela cocer un poco más hasta que se haga antes de dividirla en raciones y servirla en los platos.

Cocer las verduras en agua abundante sin sal elimina más potasio que cuando se cocinan directamente en la sartén.

Si también quiere reducir la ingesta de fosfato, colesterol y calorías, puede separar los huevos y utilizar solo la clara (de uno o más huevos, dependiendo de la cantidad que desee).

CONSEJO: Puede variar los ingredientes a su gusto. ¿Por qué no probar con tomates o champiñones (en conserva) o un poco de puerro con queso fresco batido y salsa de rábano?

De ambrosía a superalimento: la miel

Es dulce, tiene poder curativo y nunca se estropea: la miel fue en sus orígenes el alimento de lujo de reyes y dioses. Fue en la Nueva Edad de Piedra, hace aproximadamente 12.000 años, cuando el hombre desarrolló por primera vez el gusto por este líquido dulce. Y aún hoy, aunque es un producto asequible del que disfrutan las masas, sigue siendo igual de fascinante.

En el Antiguo Egipto, la miel era la medicina más popular de todas, ya que un tarro de miel costaba tanto como un burro o una vaca. A algunos de los guardas del palacio de Ramses II se les pagaba su sueldo con miel. Además de su valor económico, también tenía un significado religioso. La miel era el alimento de los dioses y se pensaba que era la forma material de las lágrimas del Dios del Sol Ra. En el siglo XI, la miel estaba tan demandada por sus propiedades edulcorantes de la cerveza, que los campesinos alemanes debían pagar a sus señores feudales con miel y cera de abeja. Hoy en día, se producen más de 1.5 millones de toneladas al año de este oro viscoso en todo el mundo, que se obtiene gracias a esas trabajosas criaturas que miden menos de dos centímetros de largo.

El fascinante mundo de la apicultura

Hoy en día parece que la profesión del apicultor está dejando de existir. Durante muchos siglos fue fascinante, ya que no solo consistía en la labor de cuidar que las abejas fabricaran miel. La industria de la miel, en cambio, ha florecido de manera constante y la popularidad de la miel no parece que vaya a disminuir. La mortalidad de las abejas comenzó a ser alarmante en el año 2000, cuando las colonias de abejas de todo el mundo se vieron afectadas. Junto con el uso de pesticidas, la principal amenaza era la infestación por el ácaro Varroa. Cuando se introdujo la abeja asiática en varios países de distintos continentes, el ácaro Varroa se propagó con ella, dando lugar a desastrosas infestaciones de abejas europeas.

Actualmente, la apicultura urbana es todo un hobby. Dada la fascinante y apasionante naturaleza de la apicultura y la preocupación por su situación actual, un número cada vez mayor de ciudadanos está participando en la creación de colmenas. Muchas personas se dedican a este hobby para apoyar las abejas e incrementar la polinización en su zona, no solo por la propia miel. Se sabe que los insectos polinizadores, especialmente las abejas, responden de manera positiva a los desarrollos urbanos. Muchas localidades y ciudades apoyan a los aficionados a la apicultura para ayudar a frenar la ola de colapso de las colonias y concienciar a la población sobre esta cuestión, por no mencionar la producción de una deliciosa miel para su municipio.

La miel puede utilizarse de distintas maneras

La miel se ha utilizado tanto como alimento como medicina desde la antigüedad. Contiene sustancias necesarias para mantenernos como proteínas, vitaminas, minerales y agua. Algunas personas utilizan la miel para eliminar la tos cuando están constipadas. Y, ¿sabía que la miel también se puede utilizar de otras maneras además de consumirse oralmente? Cuando se aplica sobre la piel, la miel puede aliviar quemaduras, heridas y muchas otras afecciones de la piel. A algunas mujeres les gusta utilizarla como mascarilla para la piel por sus beneficios antiinflamatorios y antibacterianos. Sin embargo, también existe la otra cara de la moneda. Los estudios han revelado que la miel también puede incrementar los niveles de azúcar en sangre, aunque no tanto como el azúcar refinado. Por eso, aunque la miel pueda ser «menos mala» que el azúcar refinado, debe consumirse con precaución.

De todos los productos de la colmena, el propóleos es el que posee la mayor actividad antimicrobiana. El propóleos es un material resinoso que las abejas emplean para sellar pequeñas fisuras de su colmena. Lo hacen en un proceso muy complejo que se realiza en varios pasos. Primero recogen resina de los árboles y otros lugares y la transportan a la colmena. Al ser una carga tan pesada para las abejas, suelen necesitar la ayuda de otras abejas para eliminar la resina pegajosa de sus patas traseras. Para poder usarla en la colonia, esta se mezcla con distintos compuestos como ceras, aceites esenciales y polen.

No toda la miel es igual

Existen dos tipos de miel. La miel cruda es miel en estado puro que conserva todas sus propiedades naturales. La miel pasteurizada, en cambio, se procesa para matar las bacterias o reducir la cristalización. Sin embargo, la pasteurización también destru-

ye las enzimas que se producen de manera natural en la miel. Se puede adquirir miel cruda de buena calidad de un apicultor local. Este nos puede facilitar información detallada sobre el proceso de producción. Aunque hay una cosa que no debemos olvidar: no debemos dar nunca miel a los niños menores de un año ya que contiene esporas de la bacteria llamada clostridium botulinum. Esta libera trazas de toxinas que son inofensivas para niños pequeños y adultos pero que pueden ser peligrosas para los bebés.

En el mundo se conocen más de 300 variedades de miel, ya que las abejas producen miel a partir de casi todos los tipos de flores.

La mayor parte de los países tienen su tipo de miel favorita, dependiendo de sus flores y pantas autóctonas. En el sur de Francia, con sus típicas alfombras de flores violetas, por ejemplo, muchos franceses prefieren la miel que se cosecha a partir de las flores de lavanda, ya que esta posee un sabor y un olor bastante intenso. En Grecia, la gente tiende a aficionarse a la miel producida a partir de las plantas de tomillo silvestre que ocupan grandes áreas del país. La miel Manuka se obtiene a partir del árbol de té, que crece principalmente en Australia y Nueva Zelanda. Se dice que es la miel curativa más poderosa del mundo, ya que incluye componentes antibacterianos únicos que no se encuentran en otros tipos de miel. La popularidad de la miel de Manuka ha crecido últimamente, en gran parte debido a sus presuntos beneficios para la salud. No obstante, también tiende a ser cara.

Una de las variedades de miel más populares es la miel de girasol de color amarillo brillante y sabor suave. La miel de bosque, elaborada a partir de diferentes tipos de pinos, cedros o abetos, posee un color muy oscuro y un sabor rico y aromático.

En este preciso instante, las abejas de todo el mundo están produciendo miel tal y como lo hacían hace unos 150 millones de años. Y su líquido amarillo oro, con sus sabrosas y curativas propiedades, sigue siendo tan popular como siempre.

¿Sabía que...?

Los arqueólogos encontraron miel de unos 3.000 años de antigüedad en una antigua tumba egipcia. No se había estropeado y todavía podía consumirse.

Para hacer una sola cucharadita de miel, por lo menos ocho abejas tendrían que trabajar durante toda su vida.

Una abeja reina puede poner hasta 2.000 huevos al día. Pero solo los huevos fertilizados se convierten en abejas obreras hembra. Los huevos no fertilizados se convierten en zánganos o abejas macho.

¿Siente el calor del verano? ¡Tome un baño refrescante en el agua!

El agua atrae a personas de todas las edades y condiciones físicas, especialmente durante el verano. Esto no debería resultarnos sorprendente ya que «el agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza», según lo afirmó Leonardo da Vinci. A continuación le ofrecemos algunas sugerencias sobre cómo enfriarse en el agua y recomendaciones que también debería tener en cuenta como paciente de diálisis.

¿Qué grado de ejercicio prefiere?

¿Le gusta meterse en el agua y disfrutar de esa sensación de casi ingravidez? En ese caso, debería probar la gimnasia aeróbica acuática. La mayoría de los complejos turísticos y las piscinas públicas ofrecen cursos de gimnasia aeróbica acuática regularmente. La música mejora el estado de ánimo mientras quema algunas calorías y le hace un favor a su sistema cardiovascular, e incluso es más divertido cuando hace sol. ¡Una combinación fantástica! ¿Se acuerda, sin embargo, de cuando se ponía una camiseta fina para evitar quemarse los brazos y los hombros?

Si le gusta esa sensación de ingravidez, es posible que también le guste hacer snorkel que es otra forma lúdica de disfrutar del agua. Hacer snorkeles muy atractivo para personas de todas las edades, especialmente en los complejos tropicales, ya que la oportunidad de ver la vida marina en un entorno natural es especial. Merece la pena ver el mundo que existe debajo de la superficie del agua sin la incomodidad de utilizar equipos o de realizar los cursos necesarios para poder bucear. Sin embargo, tendrá que preparar algunas cosas más allá de coger el bikini o el bañador. Aletas, gafas de bucear y un tubo son los requisitos clave para poder disfrutar de esta fascinante experiencia.

¿Preferiría no meterse en el agua literalmente? Las actividades Kneipp también son muy placenteras. Pasear o caminar por el agua hasta las pantorrillas o las rodillas le ayuda a refrescarse durante los días más calurosos.

¡No hace falta que se meta!

El paseo marítimo puede ser muy divertido. Existen muchas actividades para ocupar ratos largos. No solo estamos pensando en pescar, aunque sus adeptos jurarán que no

hay una mejor manera de pasar tiempo en el mar o cerca de él. Lo cierto es que bucear en el agua para refrescarse no le irá bien a los peces ni a los pescadores.

Montar en canoa es una actividad muy relajante. Ya sea para dar un paseo, ir de acampada o para divertirse, el placer de deslizarse por la superficie del agua en una canoa con apenas realizar movimientos es indescriptible. Tan solo usted, quizás sus compañeros de remo y la naturaleza que les rodea. Y montar en canoa es algo que puede hacer a su propio ritmo. Disfrute de su tranquilo entorno y de la naturaleza. Eso sí, no olvide su sombrero para protegerse del sol.

Por último pero no menos importante, aquí le dejamos un consejo de verano muy sencillo que han probado y usado tanto jóvenes como mayores: coja un cubito de hielo y deje que se derrita lentamente en su mano o su cuerpo. Sí, es un placer cómo esas refrescantes gotas se resbalan por su piel...

No lo piense más: disfrute y refrésquese.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones si va a bañarse en el agua:

- Si tiene un **catéter** (tunelizado o no), no debería practicar deportes acuáticos ni nadar. Si moja el catéter, esto aumentará el riesgo de infección.
- Los pacientes con cualquier tipo de acceso vascular deben evitar nadar en lagos, ríos o piscinas no cloradas, así como darse baños calientes.
- Si tiene una **fístula** o un **injerto**, solo debería practicar deportes acuáticos cuando el acceso vascular esté completamente curado. En caso de duda, consulte a su equipo médico.
- Evite las temperaturas extremas y los cambios rápidos entre el frío y el calor, ya que las diferencias de temperatura pueden provocar que sus vasos se dilaten o se contraigan y cambien el flujo sanguíneo en su fístula/injerto.
- También deberá evitar usar intensivamente el brazo del acceso vascular, por ejemplo, para remar cuando monte en canoa. ¡Tómeselo con calma!
- Si tiene un **catéter peritoneal** debe consultar con su médico las actividades que desee realizar. La mayor parte de los médicos no recomiendan nadar, aunque algunos permiten hacerlo en el mar o en una piscina privada muy clorada para pacientes con vendajes especiales en la zona de salida.
- La salida de su catéter peritoneal debe estar completamente curada para poder nadar.
- Póngase ropa seca después de nadar y hágase su curetaje habitual en la zona de salida.

Descanse y disfrute de España
En NephroCare nos encargamos del resto

Le invitamos a planear sus vacaciones con la tranquilidad de seguir recibiendo su tratamiento de hemodiálisis en los centros mejor equipados y de la mano de un equipo de profesionales que velan cada día por su salud.

Diálisis Vacacional: qué ofrecemos

+

- Una red de 59 centros en Península , Baleares y Canarias
- Gestión sencilla y segura de su diálisis vacacional en varios idiomas
- Tratamiento estandarizado con toda la seguridad que le ofrece el líder en hemodiálisis
- Sistemas Terapéuticos 5008 CorDiax para Hemodiafiltración de Alto Volumen
- Nefrólogo y Personal de Enfermería, altamente especializados

Sus mejores vacaciones en diálisis

www.dialisisenvacaciones.es FreseniusMedicalCare.Spain @FMC_ES

Su contacto para diálisis vacacional

+34 917 540 635
internationalpatient@fmc-ag.com

FRESENIUS
MEDICAL CARE

Oficina principal: Fresenius Medical Care Deutschland GmbH · 61346 Bad Homburg v. d. H. · Alemania
Teléfono: +49 (0) 6172-609-0 · Fax: +49 (0) 6172-609-2191
España: Fresenius Medical Care España S. A. · Ronda de Poniente 8, P. Baja · 28760 Tres Cantos. Madrid · España
Teléfono: +34 (91) 3276650 · Fax: +34 (91) 3276651
www.FreseniusMedicalCare.com · www.NephroCare.es

© Copyright 2018 Fresenius Medical Care Deutschland GmbH