

NephroCare

para mí

Verano 2012



El Nephro Número

Desde increíblemente grandes a extremadamente pequeños

Diferentes Países

No hay nada como Australia

Saber Vivir

La vida al aire libre vive su mejor momento

¡Bienvenido!

Querido Lector,

Mira por tu ventana. ¿Qué ves?. ¿Flores que florecen, aves ocupadas construyendo sus nidos en los verdes y frondosos árboles, niños que salen con los amigos para pasar una tarde en el parque?. La estación más calurosa del año ha regresado. Así que ponte unos cómodos zapatos para caminar y disfrutar del aire libre!. Hay nuevos juegos por descubrir. Puedes invitar a familiares y amigos a pasar un día en el campo. ¿Y qué puede ser más relajante que terminar el día con un paseo nocturno?.

El mundo está lleno de colores, fragancias y sabores especiales. ¡Por qué no disfrutar de todos ellos!. En nuestros artículos titulados “Frutas y verduras, la elección correcta y la cantidad es lo que cuenta” y “La Fibra, una fuente vital de nutrición” ayudamos a mostrarte como.

Hagas lo que hagas, aprovecha las oportunidades que esta temporada ofrece. Después de todo, es la época del año cuando es más fácil participar en nuevas actividades. Además, mejorará tu disposición y tendrás recuerdos que te mantendrá cálido en los meses más fríos del año. ¿Estás interesado en recibir algunas sugerencias sobre cómo pasar estos días de verano?. Entonces lee nuestro artículo “La vida al aire libre vive su mejor momento”.

Viaja con nosotros a “la Tierra que queda más abajo” donde tu mente podrá maravillarse de playas de aguas cristalinas y paisajes urbanos emocionantes o conocer personalidades únicas e historias de la vida de los pacientes en diálisis de los distintos países.

La II Parte de nuestra historia de la nefrología te espera en la sección “Volver a las Raíces”. Únete a nosotros en nuestro viaje desde la Europa del siglo 16 hasta la actualidad. Conocerás algunas de las muchas personas y descubrimientos en los campos de la física y la química que ayudaron a crear una base para futuros desarrollos en el ámbito renal. Y si lo deseas, lee nuestro artículo sobre escritura creativa. Te inspirará a celebrar el mundo que te rodea con palabras.

Y hay mucho más. Así que utiliza esta edición de verano de NephroCare para mí como un complemento para inspirarte en como pasar los días de sol que tienes por delante.

¡Feliz Lectura!

Tu equipo **NephroCare**

“Un rayo de sol es suficiente para ahuyentar las sombras”

San Francisco de Asís (1181/1182 – 1226)



El Nephro Número 4

Desde increíblemente grandes a extremadamente pequeños..... 4

La importancia de conocer el riñón 8

La Fibra, una fuente vital de nutrición 8



Gente NephroCare 10

El trabajo en equipo es la mejor manera de trabajar 10



Diferentes Países - diferentes hábitos 14

No hay nada como Australia 14

Colaborar a través de fronteras:
una manera eficaz para llevar a cabo la investigación médica 18



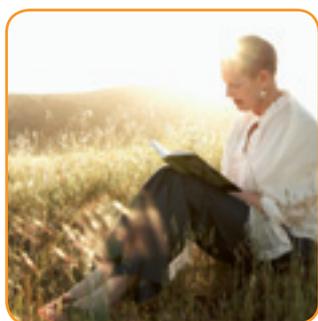
Volver a las Raíces 22

Conociendo las edades de la nefrología 22

!Para tu Salud! 26

Frutas y verduras – la elección correcta
y la cantidad es lo que cuenta! 26

Recetas Ligeras y fáciles para el verano 30



Saber Vivir 34

Las mejores cosas pasan cuando menos las esperas 34

El camino de santiago: “una experiencia de vida vivida” 36

Escritura creativa: más de lo que las palabras pueden decir 38

¡La vida al aire libre vive su mejor momento! 42

Estos somos nosotros en 46

Centro de diálisis Santander 46



Fuente de Inspiración 48

Calistenia Cerebral 48

Anuncios 50

“En Nombre de la Diálisis Te Cuento” 51

!Desde increíblemente grandes a extremadamente pequeños!

El maravilloso mundo de los dializadores

En el corazón de cada tratamiento de hemodiálisis hay un dializador que imita las funciones de un riñón sano. Este filtro, que mide sólo 25 cm de largo, está formado por miles de fibras huecas esenciales para su funcionalidad. Al igual que la sangre, un líquido de diálisis fluye a través de estos pequeños tubos. Esto ayuda a eliminar las partículas no deseadas a partir del plasma, y por tanto limpia la sangre.

Da un paseo de 2,5 kilómetros

Imagínate : si las decenas de miles de fibras que componen un dializador se situaran de extremo a extremo, esto te supondría más de media hora para pasar por delante de todas!. Para lograr la máxima eficiencia en un tiempo limitado, la superficie total de los filtros que comprenden un dializador debe ser excepcionalmente grande.



Filtro de Hemodiálisis de Fresenius Medical Care

Coloca las cubiertas de 22 revistas de “NephroCare para mí” de lado a lado

¿Qué tienes?. El área de la superficie equivalente a las fibras cortadas en el centro longitudinal y colocadas de lado a lado. Y todas ellas de un sólo dializador.

Los dializadores funcionan como filtros

La palabra “filtro” se usa a menudo como sinónimo de dializador. Esto se debe a que las membranas de estas fibras huecas extremadamente finas (también conocidas como capilares) son semi permeables. Cuando la sangre fluye a través de ellos, los minúsculos



elementos no deseados, tales como toxinas urémicas y el exceso de agua, son capaces de pasar a través de las paredes de las fibras. Al mismo tiempo, las microscópicas perforaciones de las membranas evitan que muchos elementos deseables (por ejemplo, las células rojas de la sangre y proteínas) se escapen.



Más pequeño que un poro de la piel

2 nanómetros es el diámetro medio del poro de la membrana de un dializador. ¡Esto significa que es 200.000 veces más pequeño que el tamaño de un poro de la piel normal!

La geometría de la fibra es la clave

Dos dimensiones geométricas juegan un papel esencial en la funcionalidad de un dializa-

dor. El primer tamaño importante es el diámetro interior de las fibras huecas. Su tamaño óptimo garantiza un flujo de sangre rápido y homogéneo correspondiente con el flujo de las venas y los tubos de sangre.

El segundo tamaño importante es el espesor de las paredes de las fibras. Es un punto importante para la eliminación de toxinas a través de la membrana. Después de todo, es esencial que las paredes de las fibras sean lo suficientemente gruesas como para estabilizar sus estructuras, y sin embargo lo suficientemente delgadas para permitir que las partículas de residuos penetren desde la sangre al líquido de diálisis.

Más delgada que una uña

Cada pared de la fibra de la membrana tiene 35 micrómetros de espesor. Un montón de 20 paredes de fibras tiene 0,7 milímetros de alto. Y eso es aproximadamente el grosor de la uña!



Las leyes de la física en el trabajo

La eliminación de toxinas urémicas y del exceso de agua de la sangre se puede lograr utilizando dos procesos físicos: difusión y convección.



La hora del té

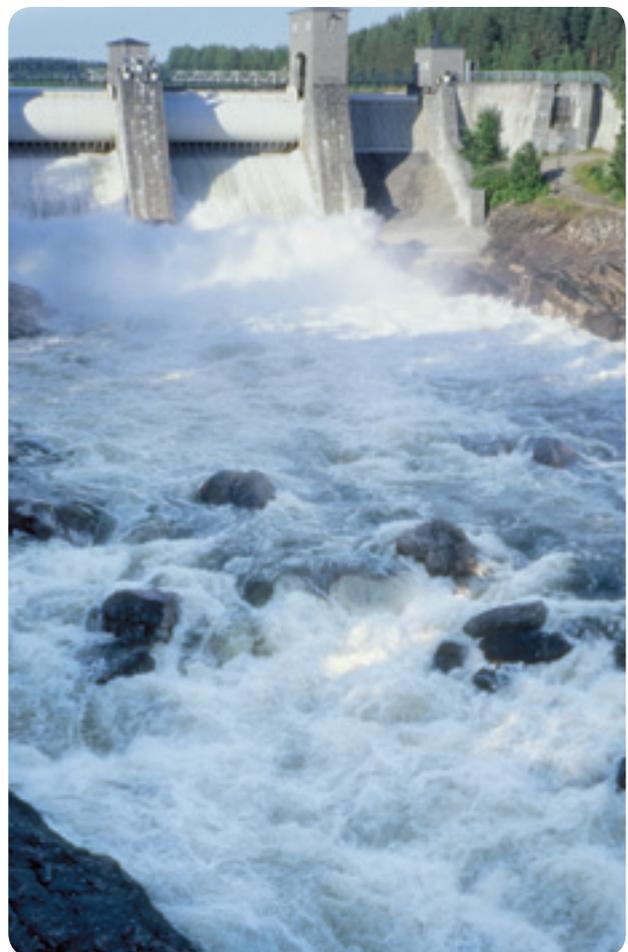
La difusión es el movimiento de las moléculas de una zona de mayor concentración a una de menor concentración. Y el movimiento se crea de forma continúa hasta que la concentración de las moléculas es igual en todo el sistema.

Puede observar la difusión en el trabajo cada vez que prepare una taza de té. Cuando sumerge una bolsita de té en agua caliente los agentes aromatizantes se difunden fuera de la bolsa. En poco tiempo, el té en la taza tiene el mismo color y sabor en todas partes.

Como un río

La convección describe el movimiento colectivo de las moléculas dentro de un líquido. Al igual que un río caudaloso transporta ramas de distintos tamaños, garantiza el movimiento de los elementos que lleva. En un proceso convectivo la fuerza impulsora es la diferencia de presión dentro del sistema. La presión más alta en un área hace que el líquido fluya a un área de menor presión.

Ahora imagine el río que fluye hacia una presa. Cuando las estrechas compuertas de la presa se abren, el agua fluye a través de ellas. Sin embargo, sólo las ramas más pequeñas serán capaces de pasar, además, se mueven más rápido y con más fuerza que antes.





¿Cómo funciona todo en conjunto?

Cuando la sangre fluye hacia el dializador, está llena de sustancias urémicas. Por lo tanto, tiene una alta concentración de moléculas tóxicas. El líquido de diálisis que rodea las fibras huecas está libre de estas sustancias, y representa un área con baja concentración.

Estas diferencias llevan a la difusión de toxinas urémicas de la sangre al líquido de diálisis a través de una membrana que sólo permite que las moléculas más pequeñas que los poros de la membrana pasen. Un flujo constante de sangre y líquido de diálisis pasando por el dializador asegura que siempre haya una diferencia de concentración entre los dos.

Al mismo tiempo, la convección ayuda a eliminar el exceso de agua y las toxinas urémicas que se transportan junto con el flujo. La máquina de diálisis genera diferencias de

presión por medio de la bomba de sangre. El compartimento de la sangre es un lugar con una presión más alta, mientras que el compartimento del líquido de diálisis representa un lugar con una presión más baja. Así, el agua y las toxinas pasan a través de la pared de la membrana al igual que las ramas pequeñas pasan a través de las estrechas puertas de la presa.

Estire su imaginación hasta el sol y vuelva

Con el dominio de estos complejos procesos, Fresenius Medical Care ha aplicado 3 billones de kilómetros de fibras en sus dializadores hasta la actualidad. Si tuviera que ponerlos de extremo a extremo, se extenderían desde el umbral de su casa hasta el sol y vuelta atrás y así 20 veces.



La fibra, una fuente vital de nutrición

La mayoría de las recomendaciones dietéticas para pacientes con insuficiencia renal crónica se centran en la reducción del consumo de sal, fósforo, potasio y proteínas. Hasta ahora, poco se sabe acerca de la importancia de la fibra para los pacientes en diálisis. Pero los últimos estudios científicos demuestran, que debes prestar atención a los beneficios que la fibra puede ofrecer.

La fibra es un tipo de hidrato de carbono que juega un papel importante en el mantenimiento de la salud de tu cuerpo. Estas son algunas de las razones por las que una dieta rica en fibra es buena para tu salud:

- Ayuda a mantener los movimientos sanos del intestino y a controlar las actividades digestivas.
- Ayuda a regular la ingesta de alimentos al mismo tiempo que ayuda a controlar el peso.
- Influye positivamente en el metabolismo de la glucosa (azúcar).
- Mejora el metabolismo de los lípidos (grasas), ayudando a controlar los niveles de colesterol.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a controlar la inflamación crónica.

Los datos mostraron que el aumento de la ingesta de fibra del grupo de estudio, redujeron los niveles del marcador de inflamación C, proteína C reactiva (PCR). Como resultado, también mejoró el pronóstico del paciente. Las correlaciones responsables de este resultado aún no se conocen en su totalidad. Diversos mecanismos en el cuerpo humano, que serán estudiados en el futuro, parecen jugar un activo papel.¹

Este último punto parece ser de especial importancia para las personas con enfermedad

renal crónica. Estudios recientes muestran que es probable que haya una correlación entre el consumo de fibra dietética y la limitación de la inflamación crónica que puede ocurrir en la enfermedad renal crónica.

¡Conviene saber! Alimentos integrales, legumbres y otros

Los productos hechos de cereales integrales y legumbres (por ejemplo, los guisantes, habas y lentejas) contienen una forma de fosfatos y ácido fítico que el cuerpo humano sólo digiere parcialmente. Como resultado, se puede absorber sólo un 40-60% de los fosfatos no deseados que se encuentran en estos alimentos.²

¿Qué puedes hacer para beneficiarte de una dieta equilibrada que incluya la cantidad adecuada de fibra?

Sigue el plan nutricional que incluye una importante y permisible asignación diaria de frutas y verduras. También puedes consumir pequeñas cantidades permitidas de productos integrales y legumbres. Vigila de cerca lo que comes y bebes durante unos días, y luego examina el protocolo nutricional con tu médico o dietista. Te pueden ayudar a determinar si tu elección de alimentos se adecua a tu condición actual.



Por último: disfruta de la diversidad con las cantidades apropiadas.

Sólo porque tengas una enfermedad renal crónica, no significa que tengas que eliminar ciertos alimentos por completo. Sin embargo, necesitas consumirlos en cantidades adecuadas. De esta manera lo ideal es hacer coincidir tu plan de dieta diaria con tu situación individual.

Echa un vistazo a las recetas ligeras y fáciles para el verano en las páginas 30-33.

1 Krishnamurthy VM et al. High dietary fiber intake is associated with decreased inflammation and all-cause mortality in patients with chronic kidney disease. *Kidney Int* 2012;81(3): 300-306

2 Kalantar-Zadeh K., et al. Understanding sources of dietary phosphorus in the treatment of patients with chronic kidney disease. *Clin J Am Soc Nephrol* 2010; 5: 519-530.

¿Dónde se oculta la fibra?

Una fuente importante de fibra son las frutas y verduras



Los Productos integrales y legumbres son también una buena fuente de fibra.



¿A qué restricciones se enfrentan los pacientes renales crónicos?

Dado que las frutas y verduras son relativamente ricas en potasio, a menudo se recomienda reducir su consumo con el fin de prevenir o corregir la hiperpotasemia. Una buena selección y una preparación correcta es esencial. Lee más en las páginas 26-29.

Debido a los niveles potencialmente más altos de fósforo y potasio, los pacientes con insuficiencia renal también deben controlar el consumo de estos alimentos. Pero aquí también encontramos nuevos hallazgos que debes conocer (vea “Conviene saber”).

El trabajo en equipo es la mejor manera de trabajar

Un día en la vida de...

La Dra. Annarita Oggero, Médico responsable del centro de diálisis de Fresenius Medical Care en Nápoles, Italia

La Dra. Annarita Oggero conoce a la perfección su trabajo. No es de extrañar. Lleva trabajando en el Centro de Diálisis de Fresenius Medical Care en Nápoles, Italia, desde 1994. Desde el primer momento, aprendió que la experiencia médica es esencial, pero el éxito final se basa en el trabajo en equipo.

“La colaboración con el personal es muy importante.”

Esta es la razón por la que la Dra. Oggero realiza reuniones frecuentes para discutir las actividades del equipo del centro y cualquier problema, real o potencial. “En las reuniones, a menudo me remito a la información que se extrae del informe de variación clínica, evalúo y tomo acciones correctivas si es necesario.





Partes significativas de cada reunión son sugerencias e ideas que intercambiamos acerca de cómo fomentar la colaboración con los pacientes, informar y motivarles sin imponer.

**“El todo es mayor
que la suma de las partes”**

Aristóteles (384 BC – 322 BC), Filósofo

La Dra. Oggero sabe que la cooperación se logra asegurando una comunicación continua mientras que es partidaria de la existencia de una jerarquía que permita a todos seguir un conjunto de normas claramente definidas “El jefe del centro debe tomar la decisión final y asume toda la responsabilidad al hacerlo”, dice ella.

En 1998 la Dra. Oggero fue recompensada por su ejemplar liderazgo y se le ascendió a médico responsable del centro. Ahora, al igual que antes, sigue utilizando un enfoque práctico que incluye formar a los miembros del personal, trabajar estrechamente con las enfermeras, y tratar a los pacientes con respeto.

Un día típico

Comienza a las 5:30 de la mañana, cuando la Dra. Oggero se despierta en su casa de Giuliano (situada a las afueras de Nápoles): “Me preparo una buena taza de moka napolitana, me arreglo, cojo el coche y conduzco hasta el centro.” Por la noche, cuando la Dra. Oggero regresa con su familia – su marido Giovanni, que es cardiólogo, y sus hijos, Gianluca y Mariachiara – es cuando tiene tiempo para reflexionar sobre los acontecimientos del día.



“Giovanni entiende los problemas a los que mis pacientes tienen que hacer frente y esto es una gran ayuda para mí”. Pero hasta que llega la noche, el trabajo de la Dra. Oggero es dedicarse a cada una de las personas del centro. ¡Y a ella le encanta!.

“Cuando llego a las 7 de la mañana, me asomo a la sala de diálisis para saludar a las enfermeras que ya están preparando las máquinas. Me gusta hacerlo para saber cuál es el estado de ánimo. De esa manera sé qué clase de día va a ser”. Luego la Dra. Oggero se dirige a la sala de espera para preguntar a sus primeros pacientes que tal están. “Claro, yo hablo con ellos sobre cómo se encuentran. Pero eso es sólo uno de los muchos temas que hablamos. A menudo me cuentan cosas de sus vidas privadas, problemas, experiencias divertidas. Cosas como esas”. Durante el día, la Dra. Oggero visita a los pacientes para controlar la fase de conexión y proporcionar apoyo inmediato en caso necesario. A pesar de las muchas tareas que tiene, de vez en cuando le gusta tomar un café con sus com-

pañeros y pacientes. “Es un momento social importante en el Centro.” Enfatiza.

“Conseguir exitosos resultados en un nuevo proyecto es relativamente fácil. La parte difícil es mantener este rendimiento en el tiempo”.

“Hay muchas normas, temas y procedimientos que son desagradables o irritantes para los pacientes, pero al mismo tiempo, estos son cruciales para su bienestar y salud. Un buen ejemplo es el tiempo de diálisis” señala la Dra. Oggero. “Vale la pena ser un poco más psicólogo. Tienes que saber cómo hacer que los pacientes se sientan a gusto. En primer lugar, mi equipo describe lo importante que es para los pacientes completar la totalidad de una sesión de tratamiento de diálisis”, explica la Dra. Oggero. “A medida que el riesgo de hipotensión disminuye y aumenta la eficiencia de la diálisis, se dan cuenta de que la información que les dieron era correcta. “Siempre es importante dar a los pacientes una explica-

ción de todo lo que hacemos. Esto aumenta su comprensión y les demuestra que somos compañeros y que trabajamos para lograr los mismos objetivos.”

Para la Dra. Oggero, empatizar con su personal al tiempo que responde a las necesidades de los pacientes es una pasión. Pero es sólo una parte del trabajo. Cuando se le preguntó si había algo que no le gustara mucho, sonrió y respondió: “El papeleo”. Pero entonces, prácticamente en el mismo instante, añadió: “Realmente no me molesta porque lo que cuenta y lo que más me motiva es el bienestar y el agradecimiento de mis pacientes.”



6 preguntas – 6 respuestas

1. Un buen día de trabajo comienza con...

una buena noticia, un trasplante, por ejemplo.

2. Yo celebro el éxito con...

trabajar en equipo. Mi éxito es nuestro éxito.

3. En mi tiempo libre me gusta...

estar en casa con mi familia, o en un viaje de fin de semana.

4. Cuando yo tenía 18 años quería ser...

médico

5. En los próximos 5 años quiero...

ayudar a crecer a mis hijos y ofrecerles un futuro positivo. A nivel profesional, quiero completar con éxito nuestros proyectos en el centro.

6. En mi trabajo me dejó llevar por...

la pasión.

No hay nada como Australia

Bienvenidos a la “tierra que queda más abajo”, el sexto país más grande del mundo. Aquí australianos y turistas disfrutan de un estilo de vida relajado. Y no importa donde estés, vibrantes ciudades, montañas, playas o arbustos parecen estar del lado de la siguiente colina. ¿Te gustaría visitarla? Entonces deja que “NephroCare para mí” sea tu guía en nuestro viaje a un lugar como ningún otro en el mundo: **¡Australia!**

Una historia fascinante

Llegando por mar, o por puentes de tierra entonces existentes, los indígenas se establecieron en Terra Australis Incognita (la Tierra desconocida del Sur) hace más de 40.000 años. La tierra fue “redescubierta” por exploradores holandeses en 1606. Y no pasó mucho tiempo después de la llegada del Capitán James Cook (en el siglo 18) cuando el país fue reclamado oficialmente por Gran Bretaña. En 1788 los ingleses establecieron una colonia penal en el estado de Nueva Gales del Sur. Y posteriormente, en algo más de 100 años, el 1 de enero de 1901, se proclamó oficialmente la formación de la Confederación de Australia.



Un mundo de cosas para ver y hacer

Hoy día, Australia es un mundo de paisajes vírgenes de gran belleza cultural, natural y espiritual. Entre ellos se incluyen la Gran Barrera de

Coral y Ayers Rock (Uluru), así como el Parque Nacional Kakadu, los Alpes Australianos, y la isla de Fraser. Hay interminables kilómetros de playas vírgenes, donde podrá bañarse o relajarse. Y los árboles de eucalipto del país, los koalas, canguros, y cientos de otras plantas y animales son realmente extraordinarios. Y lo mejor de todo, es que los paisajes urbanos de Australia son tan emocionantes como sus paisajes naturales. ¿Y por qué? Aquí la tradición y la cultura cosmopolita se mezclan para crear una atmósfera que le hará disfrutar. Pero para experimentarlo de primera mano, tendrás que hacer un plan de viaje. En tu itinerario de viaje podrías tener en cuenta lo siguiente:

La Impresionante Sídney

Cuando estés en Sídney haz lo que hacen los australianos: visitar las boutiques, cafés y pubs de Paddington o pasear por las calles adoquinadas de The Rocks. O simplemente observa el edificio de la ópera más impresionante del mundo que te llevará al puerto de Sídney. ¿Puedes creer que tardaron 7 años en construir el modelo de teatro de la ópera y más de 17 años para completar su construcción? Hoy día, este patrimonio de la UNESCO es uno de los centros de mayor actividad de las artes escénicas en el mundo. No es de extrañar: es



sede de más de 1.500 actuaciones cada año y es la sede de la Ópera de Australia, de la Compañía de Teatro de Sídney y de la Orquesta Sinfónica de Sídney. ¿Y si te cansas de todo el ajetreo y el bullicio? Puedes quedar con los surfistas en la playa de Bondi, o disfrutar de un baño en las tranquilas aguas de la playa de Coogee. Entonces comprenderás por qué son dos de las playas más conocidas y más fotografiadas del continente australiano.

El Fabuloso Melbourne

Inicia esta etapa de tu viaje en la Plaza de la Federación, que vibra con fiestas, exposiciones, manifestaciones artísticas, espectáculos y conciertos. La vida en la Plaza de la Federación es tan intensa que te aseguro que vivirás alguna experiencia excitante cada vez que la visites. Desde allí, podrás realizar el camino del Patrimonio aborigen y pasear por los Jardines Botánicos Reales. Es un gran lugar para experimentar las costumbres tradicionales y ceremonias de los aborígenes. Al final del día, encontrarás tiempo para disfrutar de una puesta de sol en el paseo marítimo de St. Kilda. Es inolvidable.

Luego, tómate unos días para conducir por la carretera del gran Océano. Es una magnífica manera de explorar la espectacular cos-

ta situada entre Geelong y Portland. Ver las olas gigantes que chocan en Bells Beach, y tenderse sobre las arenas doradas de Lorne. Además, no querrás perderte el lugar aborigen cerca de Tower Hill. Está situado dentro de un volcán extinto. Y mientras estás allí, podrás caminar y hablar con un guía local que te dará una perspectiva sobre la flora y fauna autóctonas. También mantén los ojos abiertos para no perderte los Doce Apóstoles – pilares irregulares de piedra caliza elevándose majestuosamente desde el mar.





El Incomparable Uluru

Un viaje a Australia no sería completo sin experimentar un amanecer en Uluru (Ayers Rock). Esta famosa formación de arenisca es sagrada para los aborígenes y es reconocido como el corazón espiritual de la Red Centre de Australia. Y mientras siete octavos de la roca se encuentran bajo tierra, sigue siendo el segundo monolito más grande en Australia y en el mundo. Otro hecho fascinante de Uluru es que cambia de color dependiendo de la hora del día y las condiciones meteorológicas. Puede aparecer en tonos que van del rojo al azul, rosa, marrón y plata. Puedes experimentar una magnífica vista desde arriba mientras vuela en un globo de aire caliente O



bien, ¿qué tal un safari por el gran Outback o una excursión a la Cordillera MacDonnell? ¡La elección es tuya!.

Hagas lo que hagas, vayas donde vayas, las posibilidades son infinitas.

Planifica... pasar un buen rato

Australia puede parecer que está bastante lejos y como paciente de diálisis tendrás que tomar ciertas precauciones. Pero con una planificación adecuada, visitar Australia es muy factible. Naturalmente, querrás consultar con tu médico antes de comenzar cualquier viaje. Le proporcionará la información médica y de viaje que necesitas para garantizar una estancia segura y agradable.

**“Caminante, no hay camino.
Se hace camino al andar.”**

dicen los aborígenes australianos

Por encima de todo, no tengas prisa

Pasa una noche en Hong Kong de camino a Australia. Si es posible, llega al destino final de noche. Planifica tu primera sesión de diálisis a la mañana siguiente. Y descansa una o dos noches antes de continuar. Esto hará que el viaje sea más agradable. Y te permitirá ajustarte fácilmente a las diferentes zonas horarias.



Centros de Diálisis de Fresenius Medical Care en Australia.

Centros de Diálisis en Australia.

Encontrarás unos 20 centros de diálisis NephroCare estratégicamente situados en toda Australia. La atención es excelente y la calidad de los servicios y los estándares médicos son tan altos como los que se ofrecen en los centros de diálisis en Europa.

Para más información, contacta con nosotros en <http://www.nephrocare.com.au/>

Hooroo, como los australianos suelen decir, por ahora, hasta que sea la hora de decir “G’day, mate” como se dice “Down Under”.

¿Sabías que?

- Australia tiene la menor densidad de población en el mundo - dos personas por kilómetro cuadrado.
- Australia tiene aproximadamente el mismo tamaño que Estados Unidos o es un 50 por ciento más grande que Europa.
- La costa australiana se extiende en casi 50.000 kilómetros y cuenta con

más playas que cualquier otro país en el mundo.

- Australia es la isla más grande del mundo y el continente más llano.
- Australia produce el 95 por ciento de los ópalos más preciosos del mundo.
- Se estima que hay 40 millones de canguros en Australia, más que cuando el continente fue colonizado por primera vez.

Colaborar a través de fronteras: una manera eficaz para llevar a cabo la investigación médica

Todo el mundo lo sabe: la introducción de innovadores dispositivos médicos, medicamentos o modos de tratamiento no puede realizarse sin pruebas exhaustivas. La mayoría de estudios clínicos utilizan voluntarios sanos o pacientes cuidadosamente seleccionados. Los participantes reciben información detallada. Ellos marcan las casillas en los cuestionarios y son supervisados por los investigadores y personal de enfermería durante el estudio. La investigación médica es una

tarea compleja, no menos importante cuando los estudios se llevan a cabo en un hospital local o clínica de la universidad. Pero, ¿qué pasa con los pacientes que vienen de un país extranjero exclusivamente para participar en un ensayo clínico y luego regresan a casa?.

Esto es precisamente lo que ocurrió en noviembre de 2011 durante un programa de intercambio científico. Once pacientes de diálisis de Tassin, Francia, fueron invitados



Pacientes de Tassin en el mercado de Navidad de Nuremberg, junto con el Dr. C. Chazot (fila del medio, segundo por la izquierda) y la Dra. A. Dahlmann (segunda por la derecha)

a Erlangen, Alemania, para participar en un ensayo clínico. Viajar era necesario, porque el dispositivo de tomografía por resonancia magnética (TRM) necesario para la investigación no estaba disponible en la clínica de la ciudad natal de los pacientes.

¿Cuáles fueron los motivos del proyecto? ¿Por qué los investigadores sólo seleccionaron a pacientes de diálisis de un centro en Francia?. Aquí está nuestro informe:

Durante años se ha sabido que, por regla general, los pacientes en hemodiálisis en Tassin disfrutaban de una larga vida. Algunos atribuyen este hecho a las sesiones del centro de diálisis que pueden durar hasta 8 horas. Otros dicen que se debe a la dedicación del personal. Sin embargo, según empleados del centro, y de muchos investigadores internacionales, la gran ventaja de ser tratados en Tassin reside en la dieta baja en sodio que, desde hace muchos años, se les prescribe allí.

Durante el congreso anual de la Asociación Europea de Diálisis y Trasplante (EDTA), celebrado en Praga (República Checa) a principios del verano de 2011, el director del centro de Francia en Tassin, el Dr. Charles Chazot, contactó con dos médicos alemanes, el Dr.

Jens Titze y la Dra. Anke Dahlmann de la Clínica Universitaria de Erlangen. Ambos pertenecen a un exclusivo círculo de investigadores internacionales que son conocidos por sus estudios sobre la distribución de sodio en el cuerpo humano.

El Sodio (y su compuesto mineral de sal) está implicado en la regulación de los líquidos en el cuerpo. También juega un papel importante en las transmisiones nerviosas y contracciones musculares.

En caso de fallo renal, el exceso de sodio y el líquido no se puede eliminar del cuerpo. Como resultado, ambas sustancias se acumulan en la sangre y los tejidos. Esto puede causar un aumento en la presión sanguínea, edema o incluso insuficiencia cardíaca.

Su idea era realizar un estudio único que iba a investigar la factibilidad de realizar investigaciones científicas internacionales con una participación activa de los pacientes. El plan consistía en invitar a los pacientes de diálisis de Tassin a la Clínica Universitaria de Erlangen, donde podrían participar en un programa de análisis de uso de TRM. Los científicos de Erlangen asumieron que los pacientes de diálisis que se habían sometido a una dieta restrictiva en sodio en Tassin mostraban una

distribución corporal de sodio diferente en comparación con los pacientes no sometidos a una dieta similar. Los positivos resultados de este estudio no sólo serían interesantes para los científicos, sino también para los pacientes con Insuficiencia renal y sus cuidadores.

El TRM revela y contrasta diferencias muy pequeñas entre los diferentes tejidos del cuerpo humano. La información que proporciona proviene de la rotación de protones que están alterados por los impulsos de una onda de radio de alta frecuencia. Todo esto tiene lugar en presencia de un campo magnético muy fuerte. La concentración de estos protones y su posición exacta influye en la señal, que está codificada en la respuesta de las ondas electromagnéticas procedentes de los tejidos nerviosos dentro del campo magnético. Estas señales se transforman en imágenes gracias a un ordenador y así los investigadores pueden analizar y estudiar en detalle. La clínica de Erlangen tiene una amplia experiencia en este tipo de equipos. Y es perfecto para el estudio, por los beneficios del TRM y la disponibilidad de un "Na-coil" (un dispositivo de medición) especial para la detección de sodio en los tejidos y los músculos.

En la última semana de noviembre de 2011 el clima era muy frío, pero seco. Por lo tanto, resultó ser una fecha adecuada para que los 11 pacientes del centro de diálisis Tassin, acompañados por el Dr.Chazot, volaran a Nuremberg (cerca de Erlangen). Afortunada-

mente, esta época del año también coincidió con el inicio de los mercados Navideños en ambas ciudades. Como estaba previsto, esta festividad también ayudó a convertir el estudio científico en un evento social inolvidable.

Tras la llegada de los pacientes, se explicó el programa de dos días y el protocolo clínico. Tras una simpática acogida del grupo, la Dra.Anke Dahlmann, explicó los detalles del dispositivo de TRM y del estudio. Y para completar la ocasión pacientes, médicos y anfitriones celebraron una gran cena en Erlangen, una de las ciudades universitarias más antiguas de Alemania. Durante la cena un intérprete traducía las conversaciones y se intercambiaron entretenidas anécdotas. El punto culminante fue el poema recitado por un francés por un paciente de diálisis de Tassin. El aplauso no fue menos largo cuando Florian Eicher y el Prof.Vienken cantaron el himno de Baviera, en honor de los anfitriones.



Pacientes de diálisis de Tassin durante la cena en Erlangen



La Dra. Anke Dahlmann cuidando a un paciente de diálisis. Antes del análisis de TMR, se hicieron mediciones de presión arterial y se tomaron muestras de sangre.

A la mañana siguiente, todos los pacientes acudieron a la clínica universitaria para los exámenes con el TRM. El estado de ánimo de los participantes y del personal de Erlangen era excelente. La recogida de datos – que incluía la preparación del paciente, situando la Na-coil a la pierna del individuo y la realización de la medición – sólo duró 20 minutos. Se contaron chistes y la participación de los pacientes fue excelente. Durante la tarde siguiente, un guía turístico llevó a los pacientes al Mercado de Christkindl en Nuremberg antes de acompañarles al aeropuerto para coger el vuelo de regreso a Lyon.

Los resultados científicos están siendo analizados y todas las partes involucradas están expectantes de conocer cuáles serán los mismos. Pero independientemente de lo que salga, hay que señalar que el programa de intercambio fue posible gracias a la participación

activa de los pacientes y los investigadores. La experiencia ofreció a todos los involucrados nuevas y gratificantes ideas, tanto a nivel personal y como técnico.

Este proyecto se ha podido realizar gracias a la participación de todo el grupo de pacientes franceses y de la estrecha cooperación entre las diversas partes científicas, tales como: la Dra. Dahlmann, el Dr. Titze y Florian Eicher de la Universidad de Erlangen, el Dr. Chazot, jefe del centro de diálisis de Tassin, así como el Dr. Peter Wabel del departamento de Investigación y Desarrollo Internacional de FME y del Prof. Dr. Jörg-Vienken, vicepresidente Biocientífico del departamento internacional de Marketing y Medicina de FME.

Conociendo las edades de la nefrología

En el último número de NephroCare para mí (Invierno 2011), comenzamos nuestro estudio de la historia de la nefrología. Se examinaron referencias del pasado y algunos de los retos que científicos y médicos tenían para entender las funciones del riñón. Nuestra historia nos llevó desde los tiempos bíblicos a la época clásica de Grecia, cuando Hipócrates descubrió por primera vez una correlación entre la apariencia de la orina y la enfermedad. El “viaje” continuó a través de la Edad Media, antes de presagiar los avances relacionados con la diálisis...

A principios del 1500, la práctica de la uroscopia, examen visual de la orina de un paciente para detectar síntomas de la enfermedad, ya no tenía mucho que ver con la ciencia médica. De hecho, un número creciente de médicos creían que los exámenes globales ya no eran necesarios. En su lugar, estos médicos diagnosticaban a los pacientes basándose sólo en las muestras de orina y su color. Por extraño que pueda parecer hoy en día, la uroscopia se había convertido en una herramienta de adivinación. Los médicos y videntes se parecían al usarlo para predecir el futuro! ¹

Los primeros rayos de la iluminación

Las actitudes frente a los dogmas establecidos desde hace tiempo comenzaron a cambiar durante los primeros días del Renacimiento. Fue este espíritu de “renacimiento” el que llevó a la época de la Ilustración. Aclamada por muchos genios, como Francis Bacon (pionero del método científico), Robert Boyle (fundador de la química moderna), e Isaac Newton (quizás el científico más grande que jamás haya existido), este período extraordinario de liberación intelectual ayudó a renovar las bases del conocimiento del este.²

Es más, la liberación intelectual preparó el escenario para una metamorfosis en el pensamiento que nutrió los descubrimientos e inventos que hicieron historia hasta bien entrado el siglo XIX. En el campo de la medicina, por ejemplo, el método científico alentó a los investigadores médicos a llevar a cabo experimentos verificables. Como una búsqueda de complementar la siguiente, comenzó a surgir una nueva comprensión de la estructura y función renal, y de la composición de la orina.

Un desarrollo en toda Europa

Es imposible señalar todos los científicos que ayudaron a sentar las bases de la nefrología en las que otros basaron sus estudios e invenciones. Sin embargo, nuestra historia sobre el tema no estaría completa sin destacar unos pocos. Ya en el siglo 16, se realizan grandes avances en comprender como está estructurado el riñón y sus funciones. En Roma, un profesor de anatomía, Eustachio (1524-1574), describió el sistema calicial renal como “surcos y pequeños canales.” quien supuso que estas diminutas estructuras movían la orina desde el riñón hasta la pelvis renal.

Pero lo que realmente revolucionó la fisiología fue un descubrimiento revelado por William Harvey a un asombrado y dudoso público de Londres en 1628. Su concepción de que la sangre circula por todo el cuerpo era tan contraria a las doctrinas aceptadas en aquellos días que sus seguidores fueron llamados a veces “circuladores” (vendedores ambulantes y vagabundos) por sus contemporáneos académicos. No es necesario decir, que el término implicaba especulación y se le dotó de una grave falta de credibilidad.

En ese momento, la gente simplemente no podía creer, como Harvey y antes de él, Giordano Bruno, afirmaron, que la sangre circulara a través de los cuerpos de los organismos. Hasta las revelaciones de Harvey, los científicos aún seguían la teoría humoral de Hipócrates y Galeno. La teoría de la circulación de la sangre contenía enormes posibles implementaciones que afectarían a todo el ámbito de la fisiología y la patología. Sin embargo, prevalecieron los resultados de Harvey. Y, por primera vez, fue posible concebir que los tejidos podían intercambiar sustancias tales como la orina.

En otros campos, estos dogmas también fueron refutados. En ese momento, el riñón, por ejemplo, no se concebía como un solo órgano sólido. De hecho, este conocimiento común se puso de manifiesto cuando Lorenzo Bellini (1643-1704) de Pisa demostró que el riñón se compone de muchos conductos (que llevan su nombre). También fue el primero en sugerir que la orina se separa de la sangre por una disposición anatómica ahora conocida como glomérulos renales.

Sin embargo, otro italiano, Marcello Malpighi de Bolonia (1628-1694), describió los glomérulos renales en más detalle. Señaló que en vez de ser homogéneos, la parénquima renal se dividía en “pirámides renales.” Y en el norte de Amsterdam, Frederik Ruysch (1638-1731) se convirtió en el primero en reconocer la red capilar del riñón.³

Con el apoyo de los avances científicos en áreas como la tecnología de aumento, estos individuos, y muchos otros, han influido en los continuos desarrollos en toda Europa. Los velos que encondían la comprensión de cómo funcionan los riñones se fueron poco a poco levantando.

Los descubrimientos continuaron en el siglo 19 por numerosos científicos, algunos de cuyos nombres todavía se utilizan para definir las estructuras importantes del riñón. Como ejemplo tenemos a Jacob Henle (1809-1885). Las mejoras en el área de la microscopía de luz le ayudaron a descubrir dos estructuras anatómicas en el riñón que ahora lleva su nombre: el asa de Henle y los túbulos de Henle. Y luego está William Bowman (1816-1892). Las investigaciones que llevó a cabo siendo joven en la King's College fueron tan significativas que fue elegido miembro de la Royal Society a la edad de 25 años.

Bowman utilizó dos nuevas técnicas que le ayudaron en su trabajo: un microscopio que era capaz de aumentar los objetos hasta 300 veces (hoy en día, los microscopios electrónicos aumentan objetos hasta 2 millones de veces) y un método de inyección vascular para estudiar finos cortes de los riñones los cuales fueron utilizados para demostrar la relación significativa entre la estructura de los glomérulos y los túbulos renales. La cápsula de Bowman del riñón, una expansión en el extremo próximo del túbulo renal, se nombra así en honor de William Bowman.

Físicos y químicos al escenario

Después de que se estableciera que la sangre efectivamente circulaba, la ciencia aceptó que el cuerpo de alguna forma debía utilizar una técnica para eliminar las toxinas. Sin embargo, el concepto fundamental de la difusión, hoy tan bien entendido, aun era desconocido. El químico escocés Thomas Graham (1805-1869), quien acuñó el término “diálisis” y “dializador”, fue el primer científico en reconocer y describir las fuerzas osmóticas. Graham trabajó como químico en Glasgow al mismo tiempo que el médico Richard Bright



Thomas Graham (1805–1869)



Adolf Fick (1829–1901)

sis” y “dializador”, fue el primer científico en reconocer y describir las fuerzas osmóticas. Graham trabajó como químico en Glasgow al mismo tiempo que el médico Richard Bright

(1789-1858) describía las características clínicas y el diagnóstico de insuficiencia renal en Edimburgo. A raíz de los experimentos detallados, Graham fue capaz de mostrar cómo la urea pasaba a través de una membrana. Graham y Bright sugirieron entonces que la diálisis podría ser la base de un tratamiento para la insuficiencia renal.

Durante este período, Adolph Fick (1829-1901) estaba trabajando en Kassel en la descripción matemática de los procesos de transporte a través de membranas. Su investigación condujo al desarrollo de los principios que ahora se conocen como “leyes de Fick.” Fueron publicadas en 1855 y describen el transporte selectivo de sustancias a través de membrana semipermeables, como resultado de discrepancias en las diferencias de concentración (para obtener más información, consulte las páginas 4–7). A día de hoy, “las leyes de Fick” todavía se utilizan para describir el movimiento de las moléculas a través de una membrana. Son la base de las características de aclaramiento de una membrana de diálisis.

Pero no fue hasta 50 años después, cuando el famoso Albert Einstein basó su investigación sobre la teoría del movimiento molecular browniano y por lo tanto se define con precisión las leyes de difusión de la termodinámica. Hoy en día, esta comprensión se encuentra en el corazón de la nefrología moderna. Sin embargo, se le debe dar crédito a quien crédito merece. Fue Graham y Fick quienes descubrieron los principios subyacentes que condujeron a las actuales formas de tratamiento de insuficiencia renal.⁴

¿Qué es el movimiento browniano?

En 1827, Robert Brown, un botánico Inglés, utiliza un microscopio para examinar los granos de polen en el agua. Para su sorpresa, ¡Estaban en un estado constante de movimiento!. Hasta que observó el mismo fenómeno en un cuarzo de millones de años de antigüedad, Brown pensó que podría haber algo “vivo” en el agua. Él nunca fue capaz de explicar totalmente el fenómeno. Sin embargo los científicos ahora describen estos movimientos aleatorios (que son causadas por partículas que chocan unos con otros) como el movimiento browniano.

Como se puede observar, llevó a decenas de personas y siglos de tiempo sentar las bases de los procedimientos de diálisis con éxito. Sin estos pioneros, los científicos del siglo XX no habrían sido capaces de perfeccionar las técnicas que un día salvarían las vidas de millones de personas.

Pero para saber más sobre este tema, lea nuestra próxima edición ...

1. *Urinalysis in Western culture: A brief history*, JA Armstrong¹, IDepartment of Physiology and Biophysics, Georgetown University, District of Columbia, USA
2. Eknayan G, De Santo NG. *The Enlightenment Kidney-Nephrology in and about the Eighteenth Century*. *Semin Dial*. 2012 Jan;25(1):74-81
3. Chevalier RL. *Kidney and urologic disorders in the age of enlightenment*. *Am J Nephrol*. 1994;14(4-6):461-6
4. *Dialysis Compact: The invention, development and success of the artificial kidney*, Fresenius Medical Care

Frutas y verduras – la elección correcta y la cantidad es lo que cuenta!

!El verano ya está aquí! Y tenemos a mano una gran selección de frutas y verduras. Ya sea en el mercado o en la tienda, las estanterías brillan con colores diferentes. Y la variedad es infinita: albaricoques amarillos, zanahorias rojas, berenjenas moradas, judías verdes. Pero las frutas y verduras no sólo son agradables a la vista y al olfato, sino que proporcionan gran cantidad de importantes nutrientes, como vitaminas, minerales, oligoelementos, fitoquímicos y también son una fuente importante de fibra. Para ampliar la información, lea nuestra sección “La importancia de conocer el riñón”. Pero a pesar de

todas estas características positivas, debes tener en cuenta una serie de aspectos a la hora de seleccionar y preparar las frutas y verduras.

¿Por qué hay restricciones de frutas y verduras para los pacientes de diálisis?

Las frutas y verduras tienen un contenido relativamente alto de potasio. Y como los riñones son el órgano principal en el mantenimiento de un equilibrio adecuado de potasio en tu cuerpo, la enfermedad renal casi siempre causa una alteración en los niveles de pota-





sio. Si los alimentos que consumes contienen mucho potasio, pueden generar un peligroso aumento de potasio en la sangre.

Con el fin de equilibrar las dos cosas, los buenos alimentos y los niveles de potasio, es especialmente importante, elegir y preparar estos alimentos en las cantidades correctas. Afortunadamente, el potasio es soluble en agua, y su contenido puede ser minimizado si se toman las medidas adecuadas en la preparación y cocción de los alimentos que son ricos en potasio (ver reglas de cocina).

Algunas frutas y verduras, o productos derivados de ellos, contienen niveles muy altos de potasio. Deben evitarse o consumirse sólo en cantidades muy pequeñas. Estos alimentos incluyen jugos de frutas y verduras, frutos secos, plátanos, aguacates, espinacas y setas.

Muchas frutas y hortalizas a menudo tienen un contenido de agua de más del 90%. Se debe tener en cuenta al calcular la ingesta de líquidos.



Conviene saber:

Fitonutrientes

Podemos verlos, olerlos, saborearlos y sentirlos: los fitoquímicos son compuestos químicos que las plantas producen por sí mismos. Son vitales para el bienestar de las plantas y de gran importancia para los humanos. Los fitonutrientes se encuentran en todas las plantas, aunque en cantidades muy pequeñas. Debido a esto, es importante que constantemente comamos diferentes tipos de frutas y verduras. Cuanto más colorido sea la elección, mejor.

¿Cuánta fruta y verdura puedo comer?

La cantidad exacta de frutas y verduras que puedes comer depende de los resultados de los análisis de sangre y debes hablarlo con su médico. Pero la mayoría de las personas con enfermedad renal crónica se pueden orientar siguiendo estas recomendaciones:

Frutas

- Comer una porción diaria de fruta fresca.
- La segunda porción se debe cocinar y comer en compota (sin el jugo de la fruta).
- Incluir una gran variedad de frutas de verano. Cuanto más variada, mejor. Esto se debe a que cada fruta proporciona un espectro de nutrientes diferentes.



Verduras / Ensaladas

- Una porción de verdura cruda y / o ensalada debe ser una parte de su dieta diaria.
- Una porción de verdura también debe consumirse de forma cocida.
- Para la preparación de una ensalada de verduras crudas elige principalmente los ingredientes bajos en potasio tales como: lechuga, repollo, endibia, ensalada de maíz, pepinos, pimientos verdes, rábanos y calabacín.



¿Cuánto es una porción?

No es necesario que la pese. Las porciones se pueden medir fácilmente con la mano.

- Para las frutas y verduras crudas, una porción equivale a una manzana, una pera, o un nabo.
- Para las verduras picadas, como el brócoli, la coliflor y la lechuga, una porción equivale a dos puñados.



Reglas fáciles de cocina para reducir los niveles de potasio

- Hierve las verduras picadas (por ejemplo brócoli, coliflor, zanahorias, judías verdes) en abundante agua. No uses esta agua para otros fines. !Esto por sí solo puede reducir el contenido de potasio en aproximadamente un tercio!. A parte de esto, prepara las verduras como se especifica en la receta.
- No agregues sal durante el proceso de cocción. ¿Por qué? El potasio no se disuelve en agua con sal de la misma forma en que lo hace en agua normal.
- Vierta y desecha el jugo de las frutas y hortalizas en conserva.
- Desecha el agua que proviene de las frutas y hortalizas congeladas. Después de eso, trata los alimentos congelados como si fueran productos frescos.
- Evita la preparación de las verduras al vapor, al horno, o la parrilla: estos métodos conservan la mayor parte del potasio de la comida.

Es importante seleccionar una amplia gama de frutas y verduras. De esta manera es menos probable que te sientas como si tuvieras algo prohibido.

Ventajas de los productos de temporada

Las frutas frescas y aromáticas y las hortalizas deben ser tan estacionales como sea posible. Sus sabores y aromas naturales son más intensos durante la época de la cosecha cuando se benefician de tener suficiente aire y sol para desarrollar sus sabores plenos. Por lo general se deja madurar al completo.

Los mercados de agricultores, proporcionan una buena fuente de frutas y verduras de temporada de alta calidad, que en muchos lugares, se llevan a cabo una o más veces a la semana. ¿Por qué no integrar las horas de apertura del mercado en tu horario comercial para beneficiarte de la variedad de productos frescos que el verano le ofrece?.

Recetas ligeras y fáciles para el verano

Cuando los días son más largos y las noches son más cortas, la abundancia de frutas frescas y sabrosas verduras es mayor. Así que aprovecha la oportunidad y disfruta de la cocina que festejarán tus papilas gustativas y que siempre recordarás.

Muesli de Frutas – una forma saludable de empezar el día

(1 comensal)

Ingredientes:

- ½ melocotón escurrido
- 50 g de frambuesas
- 2 cucharadas de copos de mijo
- 1 cucharada de harina de avena
- 100 g de yogur natural
- 2-3 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de semillas de girasol



Preparación:

Cortar la mitad de melocotón en gajos finos. Mezclar las rodajas de melocotón, frambuesas y los copos del muesli en un tazón pequeño. Agitar el yogur, la leche y la miel. Verter la mezcla sobre la fruta y el muesli. Espolvorear con las semillas de girasol.

Nutrientes por cada porción de 250 g

Calorías	258 kcal
Proteínas	9 g
Hidratos de carbono	38 g
Grasas	7 g
Potasio	421 mg
Fósforo	240 mg

Ensalada de endivias con fruta fresca y aderezo de miel y mostaza

(4 comensales)

ingredientes:

- 3 cogollos de endibias
- 1 manzana
- 1 naranja
- 2 cucharadas de pipas de calabaza

Aderezo:

- 150 g de yogur natural
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de mostaza suave
- Una pizca de sal y pimienta

Preparación:

Cortar los cogollos de endibias por la mitad. Retirar los tallos amargos. A continuación, cortarlos transversalmente en tiras de aproximadamente 1,5 cm de ancho. Pelar la manzana y eliminar su núcleo. Primero cortar la manzana en cuartos y luego transversalmente en rebanadas delgadas. Después hay que pelar la piel gruesa y blanca de la naranja y cortarla en rodajas.

Para preparar el aderezo, hay que mezclar el yogur natural con los otros ingredientes. Sazonar con sal y pimienta. Verter el aderezo sobre la ensalada y remover. Espolvorear las pipas de calabaza en la parte superior.

Nutrientes

por cada porción de 150 g

Calorías	138kcal
Proteínas	4g
Carbohidratos	11g
Grasas	8g
Potasio	241 mg
Fósforo	78mg



Conviene saber:

Debido a su sabor ligeramente amargo, la endibia se mezcla bien con las frutas agrídulces como las naranjas y las manzanas. Sin embargo, si encuentras la endibia demasiado amarga, lava ligeramente las hojas con agua tibia. Esto reducirá el nivel de amargura, sin que afecte a su frescura y al mismo tiempo reducirá un poco los niveles de potasio en la ensalada.

Ensalada italiana con tallarines verdes

(4 comensales)

Ingredientes:

200 g de tallarines verdes
(Cintas de pasta)
200 g de tomates
(tomates de cóctel, si es posible)
125 g de mozzarella (1 cucharada)
6 aceitunas negras
¾ manojo de rúcula

Aderezo:

3 cucharadas de pesto
1 ½ cucharadas de vinagre balsámico
3 cucharadas de aceite de oliva
½ manojo de albahaca
Sal, pimienta



Preparación:

Cocinar la pasta según las instrucciones (7-12 minutos) hasta que esté al dente. Quitar el exceso de agua y dejar que la pasta se enfríe. A continuación, verter la pasta en una ensaladera.

Lavar los tomates, quitar los tallos y los núcleos, si es necesario, y cortarlos en rodajas. Cortar la mozzarella en cubos pequeños. Lavar la rúcula, escurrirla y eliminar los tallos duros. Cortar la rúcula en tiras finas. Añadir los tomates, mozzarella y rúcula a la pasta y mezclar todo bien.

Para preparar el aderezo, hay que mezclar y batir el pesto, el aceite de oliva y el vinagre. Si es necesario se puede añadir una pizca de sal y pimienta. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar todo suavemente.

Esta ensalada va bien con carnes a la brasa, pero también se puede servir sola con un poco de pan.

Nutrientes por cada porción de 200 g

Calorías	231 kcal
Proteínas	8 g
Hidratos de carbono	21 g
Grasas	13 g
Potasio	175 mg
Fósforo	126 mg

Verduras mediterráneas

(4 comensales)

Ingredientes:

- 2 cebollas pequeñas (60 g)
- 2 dientes de ajo
- 2-3 tomates (200 g)
- 2 calabacines amarillos pequeños (200 g)
- 2 calabacines verdes pequeños (200 g)
- 50 g de aceitunas verdes sin hueso
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 100 ml de caldo de verduras
- 2 ramitas de romero
- 4 ramitas de tomillo
- Sal, pimienta
- ½ manojo de albahaca cortada en tiras.
- Dejar unas hojas para adornar.

Preparación:

Pelar y picar las cebollas y el ajo. Lavar, limpiar y cortar en dados los tomates. Lavar y cortar el calabacín en rodajas de unos 3 mm de grosor. Cortar las aceitunas. Calentar el aceite de oliva en una cacerola. Saltear las cebollas picadas hasta que estén transparentes.

Añadir el ajo picado y el tomate, junto con las ramitas de romero y tomillo, y saltear brevemente. Añadir el caldo de verduras, las rodajas de calabacín y aceitunas y dejar que hierva a fuego lento durante unos 5 minutos. Retirar el romero y el tomillo. Cortar la albahaca en tiras finas y mezclar justo antes de servir. Si fuese necesario, añadir sal y pimienta al gusto.

Las verduras mediterráneas son deliciosas si simplemente se sirven con pan fresco o con platos de pescado o carne y guarniciones como el cuscús, polenta o pasta.



Nutrientes

por cada porción de 150 g

Calorías	135 kcal
Proteína	3 g
Hidratos de carbono	5 g
Grasas	12 g
Potasio	254 mg
Fósforo	49 mg



Las hierbas como el ajo y especias como el pimentón, el curry, la cúrcuma, etc adquieren un sabor mucho más intenso cuando se mezclan fritas con otros ingredientes. El proceso de cocción libera los aceites esenciales, así que recuerda rehogar el ajo y las especias durante poco tiempo y luego añade otros ingredientes para garantizar un aroma óptimo.

Las mejores cosas pasan cuando menos las esperas

En este relato, Ágnes Tornyos, de 34 años, paciente del Centro de diálisis Szépvölgyi de Fresenius Médical Care en Hungría, comparte su experiencia de vivir con insuficiencia renal y la alegría de ser madre de un niño sano.



En 1992, cuando tenía 15 años, mis riñones dejaron de funcionar después de un caso repentino de fiebre escarlata. Unas semanas más tarde, ya estaba en tratamiento de hemodiálisis. Afortunadamente, era candidata para un trasplante de riñón y me incluyeron inmediatamente en lista de espera. Más tarde, el 25 de noviembre de 1993, tuve un aviso de trasplante de riñón. Nos fuimos inmediatamente hacia el hospital. En aquellos tiempos casi nadie tenía un teléfono móvil. El viaje de más de 200 kilómetros desde Szombathely a Budapest fue realmente estresante. Además, las condiciones meteorológicas eran bastante

malas y las carreteras estaban heladas. Pero a pesar de las dificultades, nos las arreglamos para llegar a tiempo. El trasplante de riñón se realizó con éxito y mi nuevo riñón comenzó a funcionar aunque hubo algunas dificultades. Debido a todos los tratamientos en el hospital, tuve que repetir mi primer año en la escuela secundaria. Sin embargo, eso no me impidió alcanzar buenos resultados académicos al completar el segundo año con mi nuevo riñón.

El riñón funcionó a la perfección y pude llevar una vida plena, incluso cuando después de diez años se produjo un aumento en mis niveles de creatinina. En 1996, después de terminar la escuela secundaria, me aceptaron en la Universidad Corvinus. Me trasladé a Budapest, donde vivo desde entonces. Conocí a mi esposo en la universidad y nos casamos en 2005. Queríamos formar una familia y afortunadamente, mi médico, Katalin Földes, me apoyó en este proceso. Pero pasaban los años, y no pondría “conseguía quedarme embarazada”.

Hoy en día, siguen sin saber cuál fue la causa de mi problema de infertilidad. Las pruebas no mostraban ninguna anomalía o conexión a mi enfermedad renal. Tanto mi marido como yo estábamos perfectamente sanos. Al final,



en 2010, después de cinco años intentando quedarme embarazada, decidimos presentar los documentos necesarios para solicitar la adopción. Mi médico también me animó a tomar esta decisión. Me explicó que muchos de sus pacientes trasplantados habían optado por esta decisión.

Fue en octubre cuando conseguí reunir todos los papeles necesarios. Pero, para mi sorpresa, después de esperar menos de 2 meses para que las autoridades se pusieran en contacto con nosotros, simplemente me quedé embarazada!. Estábamos felices. Lo mantuvimos en secreto hasta la víspera de Navidad. Todo el mundo se conmovió. Fue simplemente suerte que me quedara embarazada justo cuando estábamos tan cerca de la adopción.

Por desgracia, conforme avanzaba mi embarazo, el funcionamiento de mi riñón empezó a deteriorarse. A principios de 2011, teníamos claro que mi trasplante de riñón iba a dejar de funcionar después de 18 años y que pronto tendría que comenzar la diálisis. En mayo, exactamente el día de mi cumpleaños, me intervinieron para realizarme la fístula. Pero no me importó. No tenía motivos para estar triste. La maravilla que había estado esperando estaba creciendo dentro de mí.



Siguiendo el consejo del médico de cabecera, Ottó Árkossy, me estuve tratando todos los días durante los dos últimos meses de mi embarazo. Dijo que sería lo mejor para el bebé y para mí. Empecé a tener contracciones durante uno de los tratamientos. Las enfermeras me desconectaron inmediatamente de la máquina y nos fuimos de inmediato para el hospital. El parto tuvo sus complicaciones, ya que nuestra hija, Teodora, nació cinco semanas antes de tiempo. Pero, afortunadamente, estaba bien. Después de dos semanas, nos dieron el alta. Desde entonces, Teodora ha crecido a la perfección.

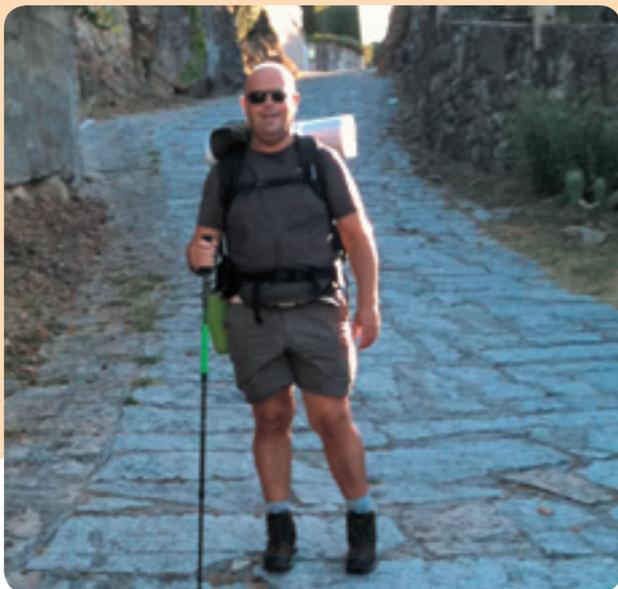
Al cuarto día después del parto, ya estaba dializándome en el Centro de Szépvölgyi. Fue difícil al principio, ya que tenía que levantarme con el turno de la mañana. Sin embargo, aproveché bien el tiempo libre. Cuando podía, intentaba dormir para que pudiera estar descansada cuando me tocara despertarme por las noches. Por suerte, el bebé se dormía pronto todas las noches. Es un angelito y compensa todas las dificultades.

El camino de santiago: “una experiencia de vida vivida”

Juan Antonio Rangel

Soy una persona, que como otras muchas personas, inicia diálisis por primera vez en noviembre del año 2008 en el Hospital Virgen del Rocío de Sevilla con 33 años. Un mes más tarde, comienzo a dializarme en el Centro de Diálisis de Osuna. Desde siempre he realizado trabajos en el campo en mi pueblo natal (Aguadulce) y entre mis aficiones destaco salir con los amigos, el senderismo y el apego como cristiano y católico a la Hermandad de Nuestro Padre Jesús Nazareno y M^a Santísima de los Dolores y San Juan Evangelista, cofradía a la que pertenezco desde la infancia y en la que he participado como costalero durante 17 años y posteriormente al no poder realizar esta tarea me dedico a realizar la estación de penitencia como nazareno. El motivo de contar esta historia que ahora os relato, surge tras una inocente conversación entre la supervisora del Centro de diálisis de Osuna y yo. Todo surge cuando un amigo me propone hacer el camino. El ya lo había hecho y le había parecido una experiencia espiritual inolvidable. En principio me mantuve reacio por la necesidad de tener que dializarme en centros distintos al mío. Me surgían dudas sobre las punciones, la tolerancia a la diálisis, el miedo a no encontrarme bien y no poder seguir realizando el camino, a ponerme enfermo, a problemas con el acceso vascular, a

no encontrar centros cercanos a la ruta elegida. Pero por fin tomé la decisión y elaboré una ruta. El primer revés del viaje fue, que los dos amigos con los que iba a hacer el Camino de Santiago, no pudieron acompañarme. Pero decidí que como ya estaba todo programado, lo haría solo. Lo recuerdo perfectamente. Un miércoles a las 18,00h, después de haberme dializado por la mañana y confirmar ese mismo día la última clínica donde tendría que dializarme, cogí el autobús dirección Orense. Al bajarme en la estación, conocí a una pareja de Badajoz que también empezaba allí su peregrinación hacia Santiago. Decidimos emprender juntos el viaje. Cuando llegamos a la Catedral de Orense, donde sellamos por primera vez, conocimos a un señor de Madrid que se unió al grupo, pero que por un problema de salud, tuvo que dejarnos antes de terminar el primer día. La primera etapa que recorrimos, 22 Km, fue dura pero mereció la pena. Fuimos conociendo más personas, y el grupo fue aumentando de tamaño. Aquel día comimos en casa de una señora que nos preparó el almuerzo en su propia casa. Para mí fue ¡la mejor ternera que he comido en mi vida!. Esa noche en el albergue, empezaron a organizar la siguiente etapa. Sin embargo, debido a que al día siguiente tenía que realizar mi sesión de diálisis, y por tanto mi etapa tenía



que ser más corta, empecé a despedirme de la gente. Cuál fue mi sorpresa, que cuando regresé de mi sesión de diálisis me encontré que el grupo que había formado tan solo un día antes, estaban esperándome. Habían decidido no seguir el camino sin mí, a pesar de que alguno de ellos no conseguirían llegar a Santiago en la fecha que tenían programada. Desde ese día todo discurrió de la misma manera. Durante las rutas, nos ayudábamos todos, se respetaba al que guardaba silencio, los más adelantados compraban y preparaban la comida para cuando llegara el resto. Los días que yo iba a diálisis se hacía una ruta mas corta para estar al mediodía en el albergue, me esperaban por la tarde para la cena, y compartíamos charlas y risas con otros peregrinos. El compartir una experiencia así con gente de distintas edades, desde el joven de 17 años que hace el camino con sus padres, parejas, gente de edad más avanzada, hombres, mujeres, sin importar la naturaleza de cada uno ni el origen, ni la raza ni la condición religiosa, me aportó una riqueza espiritual y moral incalculable. Además del recuerdo, queda la amistad encontrada, amigos con los que sigo teniendo contacto a pesar de la lejanía.

Nos queda la alegría y la esperanza de volver a repetir una experiencia igual. No se trata de poner como excusa la enfermedad, todos podemos intentarlo, todos podemos hacer nuestro camino particular. Para mí fué un reto a mi enfermedad y después de aquella experiencia, me concienció que la diálisis no siempre es un inconveniente para realizar aquello que me guste, aunque siempre la tenga que tener en cuenta. Doy gracias a todos aquellos que me ayudaron a hacer esta peregrinación. A mi amigo que me animó y me convenció a llevar a cabo este viaje. A mi familia que me apoyo y comprendió lo importante que era para mí afrontar este reto, a una amiga muy especial que me llamaba todos los días para darme ánimos, al personal del centro de Osuna, que me ayudó a buscar los centros donde tenía que dializarme y que me animaron y apoyaron desde el principio, a la supervisora que ha sido la artífice de que cuente mi historia y la comparta con todos, a mis amigos y compañeros peregrinos, aquellos con los que viví y disfruté del Camino de Santiago, y en especial al pueblo de Galicia por su enorme grandeza y por su hospitalidad.

Escritura creativa: más de lo que las palabras pueden decir

Escribir poesía o prosa no es sólo para autores de la talla de Edgar Allan Poe, William Shakespeare, o Emily Dickinson. Es algo que todo el mundo puede hacer. Algunos pacientes rumanos que están en diálisis disfrutaban de esta afición desde hace años.



El verano es un buen momento para inspirarse. Todo lo que tienes que hacer es salir a la calle, sentarte en un banco del parque, y disfrutar del mundo que te rodea. Admira las maravillas de la naturaleza, da un paseo, ve de compras, o simplemente escucha a los niños jugar mientras saboreas una taza de café en la cafetería. Son ejemplos de cómo encontrar la inspiración.

Muchos de nosotros nos gusta leer un buen libro. Después de todo, ¿Qué hay más satisfactorio que pasar unas horas siguiendo

las emocionantes hazañas de una historia de detectives?. Pero además de la lectura, existe la escritura. ¿Por qué no ser creativo?. De esta manera puedes describir las cosas que te gustan leer sobre personas, lugares, sentimientos y emociones.

¿Por qué escribir?

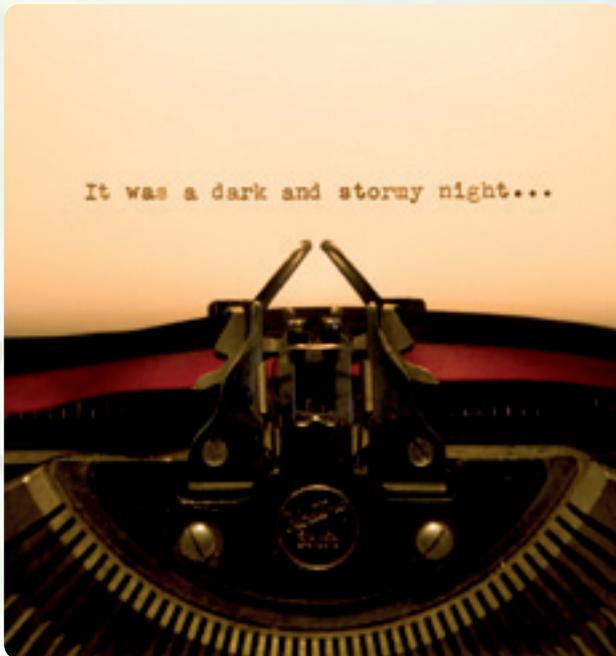
Todas las formas de expresión escrita son una maravillosa forma de expresar ideas. También es una gran fuente de entretenimiento personal. Un ejemplo es la poesía. Componer un verso es una experiencia única, y como mejor se resume es a través de una cita de **Dennis Gabor**:

“La poesía consiste en puntear las cuerdas del corazón y crear música con ellas”



Pero aunque encontrar la inspiración sea fácil, convertirse en un maestro no lo es. Se necesita tiempo y práctica. Las “herramientas” que se necesitan son la imaginación, el sentido de la imagen, y la capacidad de transmitir ideas de una manera donde se haga un buen uso del ritmo, el tono y el lenguaje.

algo de poesía y ves si te inspira?. Si te animas a escribir, elige un tema. Comienza con temas conocidos. Más tarde, si quieres, indaga en temas en los que no has pensado mucho. Y en este punto te damos algunos consejos: ten un diario a mano. De esta forma podrás anotar todas las ideas y pensamientos que te surjan.



Si quieres probar con la poesía, una buena idea sería empezar por el perfeccionamiento de tus habilidades rítmicas. Escribir quintillas puede ser muy divertido. Y es fácil. El secreto de una buena escritura es crear imágenes concretas en la mente del lector. Y recuerda transmitir tus sentimientos en el tono de lo que estas escribiendo. Mejorará el tono de lo que está describiendo.

¿Quieres probar con los cuentos? Entonces piensa en su protagonista. ¿Cuáles son sus objetivos y acciones?, ¿Son las consecuencias inesperadas?. Antes de construir la narración, recopila historias de gente que conoces. Sus experiencias pueden influir a la hora de escribir y enriquecer las aventuras de los protagonistas que describas.

Si te gusta, comparte tus relatos con los demás. Es una buena oportunidad el que amigos y otros pacientes en diálisis puedan leer tus poemas o relatos. Intercambia ideas. Y

no tengas miedo a la crítica. Los comentarios pueden influenciar positivamente en tus habilidades. Pueden incluso ayudarte a obtener nuevos conocimientos o cambiar la perspectiva.

Los pacientes escriben sobre experiencias

Los pacientes en diálisis, como los pacientes de Rumania, disfrutaban de las ventajas terapéuticas que le aporta la escritura. Les ayuda a sobrellevar su situación. La ventaja más grande es el placer personal que se deriva de su afición. Y al compartir los poemas y cuentos con otros pacientes, los escritos también les ayudan.

Durante la diálisis, anotan ideas sobre cosas que están ocurriendo a su alrededor o imágenes que le vienen a la mente. Si quieres, puedes hacer lo mismo. Al igual que los pacientes rumanos, tal vez quieras participar en un club de poetas. Se reúnen cada dos me-

ses, leen sus obras, y discuten los diferentes aspectos de la literatura. Si también quieres compartir tus pensamientos sobre la escritura, seguro que hay un grupo de escritores cerca de casa al que te puedes unir.

Si decides escribir, o participar en un grupo de poesía o componer por tu cuenta, recuerda que lo importante es que tienes una historia que contar. Y ponerlo en el papel puede ser una gran experiencia!

CANCIÓN DE LA VACACIÓN

Quando sea mayor, o muy mayor,
no olvidaré esta canción de la vacación.
¡Qué bien juego en el verano
con mi hermana, con mi hermano!
Bajo el sol y sin abrigo
con mi amiga, con mi amigo,
con la pelota de goma
¡chuto!, ¡toma!
Con pelota de raqueta,
con el verso del poeta,
llegaremos a la meta
cantando la canción
de la vacación.

(Gloria Fuertes), (1917–1998)

La vida al aire libre vive su mejor momento

No hay mejor época del año como el verano. Después de todo, los cambios positivos en el clima traen cambios positivos a nuestras vidas. Cuando los días son brillantes y claros es más fácil encontrar la energía para vivir la vida al máximo.

Ahora, las actividades al aire libre nos dan una cálida bienvenida, y podemos disfrutar de las vistas y sonidos que hemos perdido durante los días más cortos y fríos de invierno.

Naturalmente, el término “verano” es relativo. Los europeos de los países mediterráneos, por ejemplo, a menudo disfrutaban de un clima templado. Pero, independientemente de esto, hay algo en estos días radiantes que despierta una sensación de deleite infantil. Es maravilloso para simplemente moverse, explorar y disfrutar de la naturaleza.

De hecho, uno de los pocos peligros de esta época pueden ser los días “canícula”, un término que proviene de la antigua creencia de que Sirio, la Estrella Perro, fue el responsable del clima caliente. Estos son los días más sofocantes del año. Durante una ola de calor, se aconseja pasar las horas centrales del día en el interior.

Sin embargo, la mayoría de los días más calurosos son también un momento ideal para beneficiarse del ejercicio moderado y para darle un impulso a su sensación de bienestar. Mientras que recuerdes los líquidos que ingieres, lleves ropa ligera, y reserves las actividades y ejercicio físico para las horas más

tempranas de la mañana o atardecer.

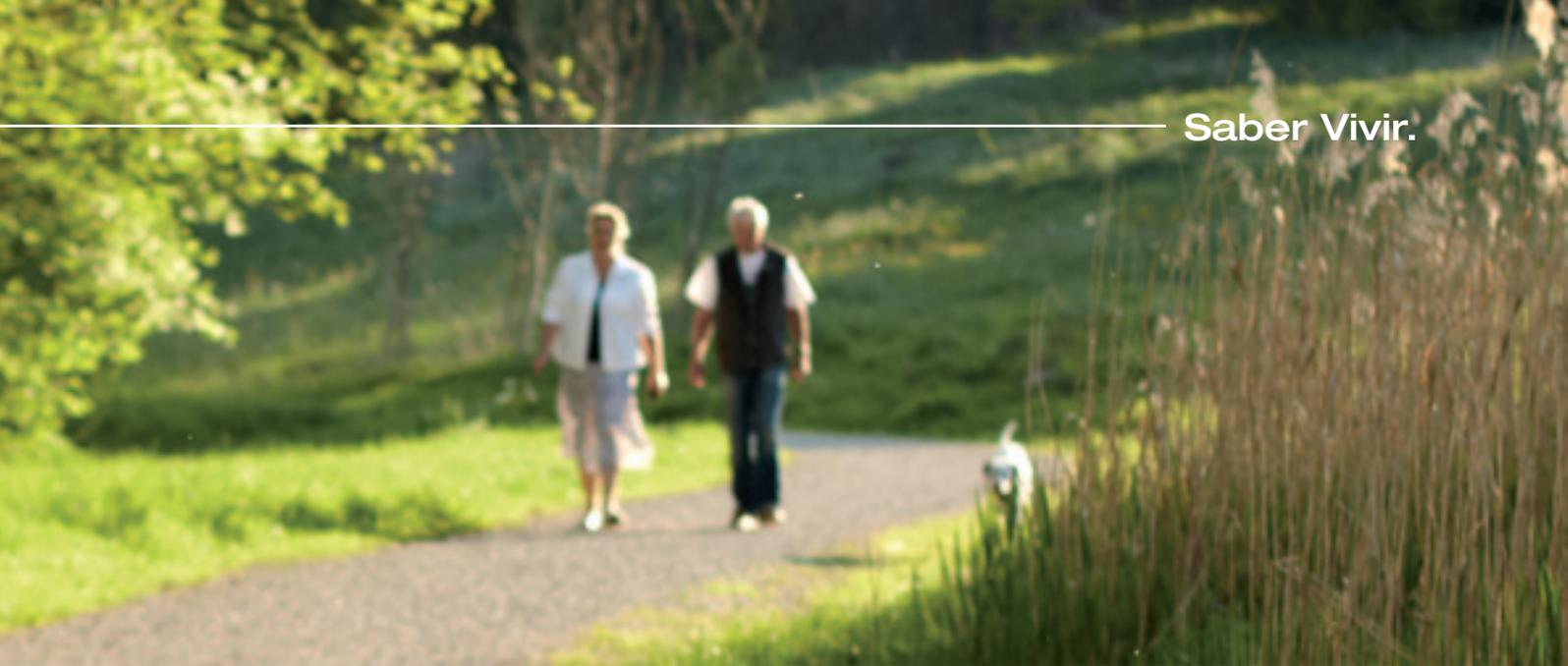
La vitamina del sol

El verano es también un buen momento



para recargar los niveles de vitamina D de su cuerpo, la vitamina del sol. Es una forma segura de aumentar las endorfinas para sentirse bien. De hecho, la exposición al sol es nuestra fuente más natural, más eficaz, y sin embargo más olvidada, de la vitamina D. Sólo asegúrate de exponerte al sol de forma regular y no prolongada.

La vida al aire libre, para muchos de nosotros, es una oportunidad que vivimos solo una vez al año. Así que planifica pasar mucho tiempo fuera. Ya sea porque decidas hacer gimnasia por la mañana, pasear por el parque, o reunirte con amigos. Es importante establecer



metas simples y atenerse a ellas. Salir con el perro, arreglar las flores, o volar una cometa en un día de viento son algunas de las cosas maravillosas que puedes hacer. El hecho de que también son buenas para tu salud y la satisfacción que te proporcionan son un plus añadido. Cuando los días son largos y las noches son cálidas, pasatiempos como caminar, hacer barbacoas o, simplemente, salir fuera y leer un buen libro, son actividades perfectas para hacerlas al aire libre.

Y tan obvio como puede parecer, soñar despierto es otra tranquila forma de pasar un día soleado. Deja volar tus pensamientos. Te sorprenderás de las ideas que se te ocurren. Antes de que te des cuenta, tendrás la cabeza llena de nuevas ideas para aprovechar al máximo tu tiempo de ocio.

Tradiciones europeas al aire libre

Conocer cómo otros europeos les gusta pasar su tiempo al aire libre durante el verano puede ser también una fuente de inspiración. Los franceses, por ejemplo, juegan a la petanca desde hace siglos. El juego consiste en lanzar bolas de metal grandes, y acercarlas tanto como sea posible a una bola pequeña (la cochonnet) pero sin tocarla. Quizás quieras

animar a tus amigos o compañeros de diálisis a jugar contigo. ¿No te gustan los “juegos de césped”? No hay problema. Hay una lista interminable de otros pasatiempos de verano



en Europa a elegir. “Ir de Escaparates”. Como hacen los austriacos, es una excelente manera de hacer algo de ejercicio ligero y conocer los colores y modas de la temporada. Y si caminar es algo que te gusta, puedes hacer algo al estilo italiano: “Passeggiata”. Es un paseo nocturno por la ciudad y es una gran oportunidad para relajarte y charlar con vecinos y amigos. Es también una manera de ver y ser visto. Por lo que tienes que vestirse adecuadamente para la ocasión.

Coge acuarelas y entenderás a miles de flamencos. Todo lo que necesitas es un simple conjunto de acuarelas, un cuaderno de dibujo y una mesa o caballete. Captar los claros colores del verano y reflejarlos en tus pinturas te permitirá iluminar las paredes de tu casa durante todo el verano y durante las temporadas de frío venideras.

El sol no brilla solo para unos cuantos árboles y flores, sino para alegría del mundo entero

Henry Ward Beecher (1813 – 1887),
reformador social y orador

La jardinería es una forma británica de relajarse, de disfrutar de la naturaleza y ser creativo. Dale una oportunidad. Podrías descubrir que eres más británico de lo que pensabas.

¿Y si cuidar plantas no es tu fuerte? Es posible que prefieras una forma más española de disfrutar del tiempo al aire libre. Es muy fácil. Todo lo que tienes que hacer es socializar mientras juegas al ajedrez o al scrabble en un parque.

Un clásico del verano

Hacer un picnic es un pasatiempo ideal para los días más calurosos del año, y una actividad para todas las edades. Mientras que algunos simplemente querrán estirarse, charlar y relajarse los demás, especialmente los niños, querrán correr y de vez en cuando, picar algo de comida.

Todo lo que necesitas es un lugar idílico para ir. Para muchos de nosotros, será en un parque, cerca del agua o a la sombra. Una cesta

llena de utensilios de comida, comida para “comer con las manos” y bebidas refrescantes y saludables y no te olvides de llevar una manta grande o unas sillas plegables.

Los alimentos que elijas, deben ser adecuados a tu plan dietético y fáciles de consumir al aire libre. Pueden ser sándwiches, tartas, quiches, albóndigas, asados fríos y algunas frutas. Y si te gustan más las ensaladas, asegúrate de que el aderezo va en un recipiente frío aparte. Y solo se mezcla con las verduras antes de comerlas. Pan fresco también es importante. Y si eres goloso, los bizcochos (sin relleno o rellenos de crema) son una buena opción. Cortarlos en trozos pequeños y sírvelos con fresas. ¡Buen provecho!

Recuerda llevar contigo los quelantes de fósforo, deja algunos en el bolso, bolsillo o en el coche es también una buena idea. De esta manera siempre los tendrás a mano sin importar donde estés o lo que haces.

La próxima vez que te inviten a cenar, no digas que no. ¿Y si esa llamada no se produce? Quizás es el momento de dar el primer paso. Queda con tus amigos en tu restaurante favorito. Seguro que lo pasas bien sobre todo si sugieres sentaros fuera.

La temporada de barbacoa también está a la vuelta de la esquina y puede ser una ocasión ideal para reunirte con los vecinos. Es una buena manera de socializar se, renovar viejas amistades y hacer otras nuevas.



Si te invitan a una barbacoa, planifica el día. Desayuna y almuerza en consecuencia. Reduce las porciones. Y evita durante el día los alimentos ricos en sodio y potasio. Tal vez deberías llamar a los anfitriones para preguntarles que comida y bebida ofrecerán. Si no estás seguro de que la comida sea la adecuada, ofrécete para llevar algún plato.

Deja que la naturaleza sea tu guía

Mientras que el clima es templado y cálido, ¿por qué no viajar a los confines del universo?. Todo lo que tienes que hacer es coger una silla y ver el atardecer. O levantarte un poco antes para ver el amanecer. Ambos eventos son impresionantes y representan dos de los mayores espectáculos del firmamento.

Por desgracia, incluso el mejor de los veranos tiene días fríos o lluviosos. Pero hay que mirar el lado bueno. Cuando no se puede salir al aire libre, se pueden hacer actividades en lugares cerrados. Es una ocasión perfecta, por ejemplo, para meterse en la cocina y congelar productos frescos o preparar mermeladas. Aunque sean tareas tediosas, cuando llegue un frío día de noviembre, te alegrarás de tener una rica salsa casera que te recordará aquellos maravillosos días de verano.

Hay un mundo de cosas nuevas y maravillosas que hacer al aire libre. Conviértelas en parte de tu mundo. Al final del día, lo que importa en realidad no es lo que hagas, sino lo que disfrutes haciéndolo.

Estos somos nosotros en

CENTRO DE DIÁLISIS SANTANDER

El Centro de Diálisis Santander está situado a las afueras de la preciosa ciudad que le da nombre. El centro abrió sus puertas por primera vez el 13 de marzo de 1981 con el nombre de Dialsan (así es como todos nos conocen) y aún trabajan en el centro enfermeras y auxiliares de aquellos primeros años. Esto da muestra de la amplia experiencia del personal, formando entre todos (veteranos y no tan veteranos) un excelente equipo de trabajo.

El aumento en el número de pacientes que atendía el centro obligó años más tarde a trasladarlo a unas nuevas instalaciones mucho más amplias, donde nos encontramos en la actualidad desde hace más de doce años. En 2004 el centro pasó a formar parte del grupo de centros de diálisis que Fresenius Medical Care tiene en España.

En la actualidad el centro atiende a 125 pacientes en cinco turnos asistenciales de cinco horas y media, por lo que el centro permanece abierto de 7:30 a 24:00 horas los lunes, miércoles y viernes, y de 7:30 a 18:30 los martes, jueves y sábados.



Debido a la belleza de nuestra región el centro recibe infinidad de solicitudes de pacientes que desean disfrutar de unas vacaciones en Cantabria. Es por ello que en los meses estivales el número de pacientes que atiende el centro aumenta considerablemente.

Cuenta con una superficie de 840 m² repartidos en dos plantas. En la planta principal disponemos de dos salas de tratamiento, una de más de 260 m² con 25 puestos de diálisis y otra más pequeña, de 100 m², con 11 puestos que se inauguró en 2010 tras realizar una reforma de al centro. Ambas cuentan con amplios ventanales, modernas televisiones que los pacientes escuchan a través de auriculares...

Horario de Apertura

de 07:45 a 00:30

Información de contacto:

Centro de Diálisis Santander

Zoco Gran Santander.

Avda 1^a Mayo, s/n.

39011 Santander

Teléfono: +942 – 33 13 66

Fax: +942 – 33 90 35



Mª Angeles Setién: Directora Médica



Patricia Arrojo: Supervisora

El centro de diálisis proporciona tratamientos de alta calidad, realizando HDF on line al 60% de los pacientes. Para ello dispone de un parque de monitores formado en su totalidad por los Sistemas Terapéuticos 5008.

La zona de tratamiento de aguas y almacén general se encuentran en la planta sótano. En la entrada del centro existe una amplia zona de aparcamiento exclusivo para ambulancias que facilita el acceso de los pacientes. Hemos de destacar la excelente relación con el

Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, centro de referencia para nuestro centro y situado a escasos diez minutos de la misma. El centro cumple con todos los estándares de calidad, estando a disposición de la certificación ISO 9001 TÜV. En definitiva el Centro de Diálisis Santander es un centro moderno, con Sistemas Terapéuticos de vanguardia, siempre en continuo proceso de mejora y fundamentalmente formado por un grupo humano excepcional.

Admiro el talante innovador del centro. Sus máquinas de diálisis, además de limpiar y filtrar la sangre eliminando las sustancias de desecho y el exceso de agua, ofrecen continuamente una gran multitud de datos sobre el paciente que las enfermeras registran en su historial. Con estos datos ellas y los doctores sacan conclusiones valiosas para el tratamiento. Son instrumentos muy apreciados por su alta calidad y tecnología.

En los dos años y medio que llevo en diálisis aquí en "Dialsan" ha habido una evolución constante en la mejoría. Para comodidad del paciente se han construido taquillas para guardar la ropa, se han puesto en los extremos del pasillo puertas automáticas para evitar corrientes, se ha colocado una televisión de plasma en el pasillo que hace las veces de sala de espera, y que tiene cómodos sillones, etc.

El personal es humano y altamente cualificado. Por todo ello doy las gracias a Fresenius por la calidad y garantía de sus productos y servicios, así como por su esmero por hacernos la vida más cómoda y llevadera.

Luís Díez Díez, Paciente del Centro de Diálisis Santander.

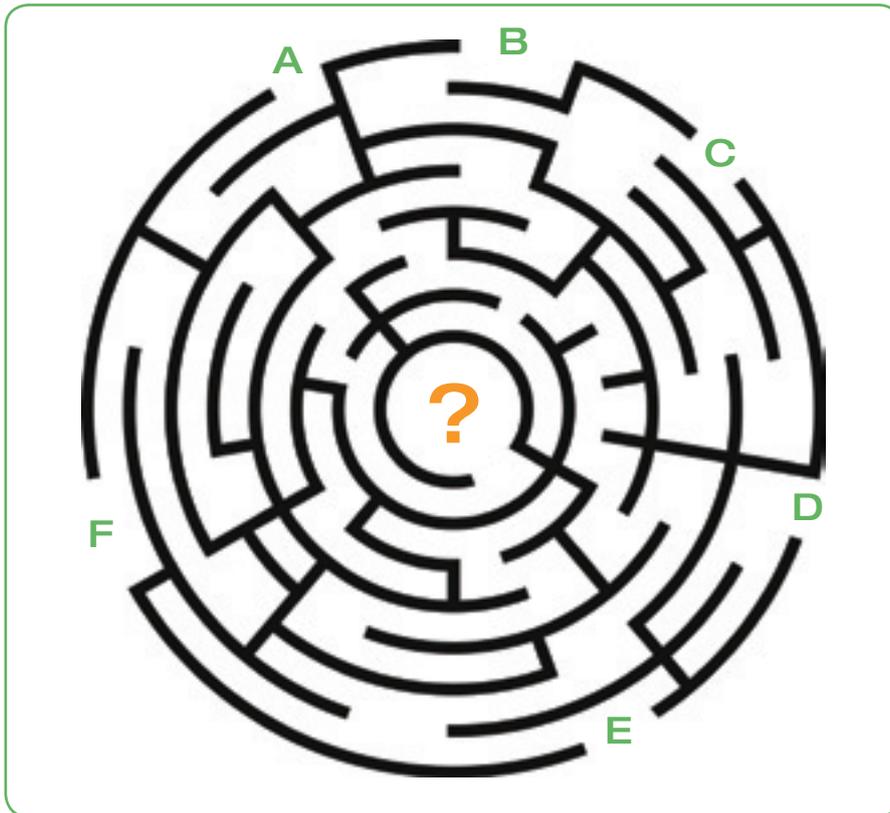
Calistenia Cerebral

A continuación se muestran dos imágenes casi idénticas de una señora con sombrero. Está en un jardín de flores. La primavera se respira en el aire. Pero espera. Hay 6 diferencias entre las imágenes. ¿Puedes detectarlas?

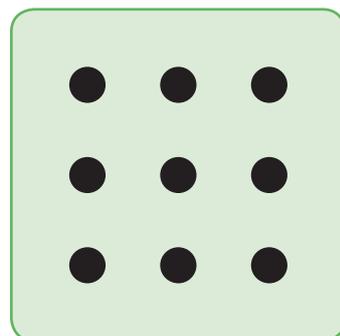
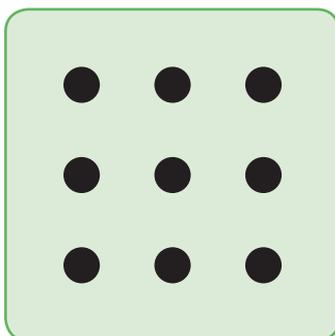
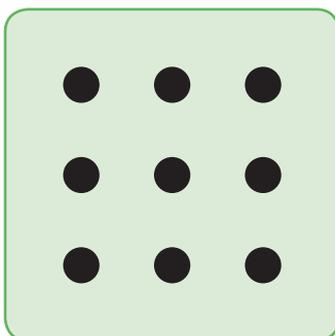


Las soluciones se pueden encontrar en la página 54.

Laberinto ¿Qué letra del alfabeto conduce a la meta?!
Encuentra el camino correcto!



Puntos El objetivo de este juego es conectar todos los puntos de la caja con 4 líneas rectas sin levantar el lápiz de la página. Aquí hay tres cajas que puedes utilizar para resolver el problema!





Anuncios

¡Cada día es un nuevo día para celebrar!

En este apartado nos gustaría presentar acontecimientos, eventos, y felicitaciones especiales de vuestros amigos y seres queridos. Si desea felicitarse a alguien o contarnos algún acontecimiento especial, por favor contacte con nosotros.



Durante el pasado mes de febrero, en el centro de Diálisis de Santander se llevó a cabo una ex-

posición de pintura de uno de los pacientes que se dializan en este Centro. José Antonio García es un paciente de 76 años que comenzó a dializarse en el centro en junio de 2011. Cuando nos contó que a los 70 años había comenzado a pintar, se le propuso hacer una exposición con sus obras en el centro. En la actualidad, las paredes del centro de diálisis están repletas de sus cuadros. Pero no queremos contarte más hasta la próxima edición de la revista NC para mí que recibirás en diciembre y donde conocerás en profundidad a José Antonio y su pasión por la pintura y por la vida.

Soluciones a la Calistenia Cerebral

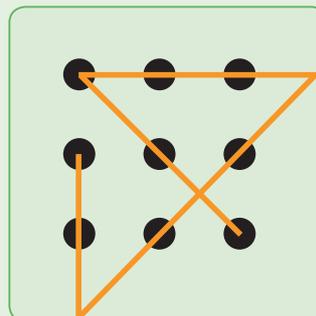
6 diferencias



Laberinto

La entrada E es la correcta

Puntos



“En Nombre de la Diálisis Te Cuento”

En esta edición de NC para mí os proponemos...

¡Participar en el primer concurso de relatos literarios organizado por NephroCare! – ¡“En Nombre de la Diálisis Te Cuento”

Con este concurso, NephroCare tiene como objetivo recopilar y compartir todas y cada una de vuestras experiencias de vida en diálisis, la de vuestros familiares y la de todas las personas dedicadas a vuestro cuidado.

Queremos que todos conozcan, vuestro día a día, motivaciones, obstáculos y la manera de afrontarlos y queremos transformar y difundir estas experiencias en mensajes de optimismo y esperanza para hacernos recordar que sea cual sea el lugar que ocupamos dentro de la Diálisis, como paciente, como familiar,

como médico, o como enfermera todos tenemos una meta común:

Buscar la manera de mejorar la calidad de vida para tener un futuro mejor.

Durante las próximas semanas podréis ver en vuestros centros un poster con información detallada sobre las bases de este concurso.

Desde aquí os animamos a participar y a compartir vuestra experiencia de vida con nosotros.





**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. · Avenida Sur del Aeropuerto de Barajas, 34, 5ª planta · 28042 Madrid · Spain
Teléfono: +34 (91) 3276650 · Fax: +34 (91) 3276651

www.fmc-ag.com