

«Si el pan, la esencia de la vida, alimenta el cuerpo, las historias alimentan el alma».

Alex Morritt, autor británico

## ¡Bienvenidos!

#### Estimados lectores:

Cierren los ojos y respiren profundamente. ¿Notan los aromas del invierno? Aire fresco y límpido. Mercadillos de Navidad. Pan fresco cociéndose en el horno. Hablando de pan: En esta edición de NephroCare para mí, les ofrecemos la tercera edición de nuestra serie **Nuestro pan de cada día**. Esta vez, vamos a América del Sur para ver qué deliciosos alimentos son la base de la dieta en esta parte del mundo. Incluso hemos conseguido algunas recetas **aptas para pacientes con enfermedades renales** para que pueda hacerlas usted mismo en casa.

Sí, estamos en mitad del invierno, pero creemos que nunca es demasiado pronto para empezar a pensar en las próximas vacaciones. Después de todo, elegir un destino y hacer planes forma parte de la diversión. Como verá en «Lo mejor de Reino Unido», Reino Unido es increíblemente rico en historia, cultura, paisajes y vistas. Hay tantas cosas que ver, que no podemos esperar para compartir nuestras estampas favoritas con usted.

¿Cuál es su estilo al comprar regalos de Navidad? ¿Es usted de los que hacen una lista en julio y, en octubre, ya tiene todos los regalos comprados y meticulosamente empaquetados? ¿O es usted un comprador de último minuto, que sufre para encontrar un regalo el 23 de diciembre? No importa en cuál de los dos grupos se encuentre (o si está entre los dos) tenemos una idea perfecta para usted este año: fabricar sus propios regalos. Vaya a la página 36 para saberlo todo sobre las «Manualidades navideñas para regalar».

Si ha ido de compras recientemente, se habrá dado cuenta de una nueva tendencia: **libros para colorear para adultos**. Aprenda quién está detrás de ellos y por qué son buenos para su bienestar en «Tendencia: Colorear hasta relajarse», en la página 40.

Un emocionante anuncio: **Fresenius Medical Care cumple 20 años** este año. Busque con nosotros en el baúl de los recuerdos y descubra experiencias de nuestras clínicas en las palabras de enfermeras y pacientes. Más en la página 4.

Donde quiera que esté, le invitamos a ponerse cómodo. Hay muchísimos artículos excelentes en las siguientes páginas. Sobre todo, esperamos que nuestras palabras e historias le inspiren para seguir un estilo de vida sano, centrado en la salud. ¡Por un invierno cálido y acogedor!

Su equipo editorial de NephroCare para mí





## Fresenius Medical Care cumple 20 años.

Este año, en Fresenius Medical Care celebramos dos décadas al cuidado de nuestros pacientes en todo el mundo. Nos emociona alcanzar esta meta pero, sobre todo, nos enorgullece saber sobre cuántas vidas influimos todos los días.

Al volver la vista atrás, podemos decir honestamente que hemos logrado mucho. Año tras año, hemos trabajado para darle a usted y a al resto de nuestros pacientes un futuro con una mejor calidad de vida. Hoy en día, lo hemos logrado en nuestros 3.500 centros de diálisis en más de 45 países en todo el mundo, donde tratamos a 300.000 pacientes cada año.

En la actualidad, cada 0,7 segundos, nuestro equipo de enfermeros y médicos altamente cualificados realizan una diálisis en algún lugar del mundo. Además de proporcionarle la mejor atención médica, los más de 100.000 empleados de nuestra empresa demuestran un gran valor y nos proporcionan la energía que necesitamos para completar nuestra labor diaria y garantizar que sus necesidades se vean cubiertas, ahora y en el futuro.

#### Cómo empezó todo

También necesitamos valor y energía en 1996, cuando el director ejecutivo de Fresenius AG tuvo la idea de hacerse cargo de National Medical Care (NMC), especialista en diálisis de EE. UU. Su capacidad técnica, visión comercial y habilidad pronto le granjearon aliados para el plan. La adquisición fue un éxito, y así nació Fresenius Medical Care.

#### Enseguida marcamos el paso

Desde el principio fuimos líderes en tecnología. En 1983 introdujimos el dializador de polisulfona. En 1992 llegó un enorme avance y una recompensa a nuestro duro trabajo, cuando las máquinas de diálisis de la familia 4008 comenzaron a aparecer en centros de diálisis de todo el mundo. Otros logros notables de este siglo incluyen el lanzamiento de los dializadores FX CorDiax con la nueva membrana Helixone® en 2000, así como el sistema de tratamiento 5008 en 2005.

#### Éxito global

En 1999, nuestra planta en Schweinfurt –Alemania- había producido 100.000 máquinas de diálisis. Sólo cuatro años más tarde, estábamos tratando a más de 100.000 pacientes al año, y nuestra producción anual había aumentado a más de 50 millones de dializadores. La producción de dializadores superó el hito de 500 millones en 2007, y de los mil millones seis años más tarde.

Aunque nuestra historia de éxito se basa en nuestra capacidad de avanzar y obtener éxitos, las vidas que alcanzamos y sobre las que influimos de manera positiva es lo que nos motiva día tras día y año tras año. Celebre con nosotros los 20 años de Fresenius Medical Care. Nos alegra que usted forme parte de nuestra historia y haber podido ayudarle a vivir de forma más sana. Siga leyendo para saber lo que algunos de nuestros pacientes y personal cuentan con motivo de nuestro 20 aniversario.



#### 1996

Fundación y oferta pública inicial en Nueva York y Fráncfort.



#### 1999

Producción de la máquina de diálisis número 100.000.



#### 2005

Introducción del sistema de tratamiento de diálisis 5008.



#### 2007

Producción del dializador número 500.000.000.



#### 2012

Producción de la máquina de diálisis número 500.000.



Aproximadamente 40 plantas de producción en todo el mundo.



#### 2015

Más de 100.000 empleados en todo el mundo.



#### 2016

Cuidamos de más de 300.000 pacientes en todo el mundo.

## Fresenius Medical Care, según nuestros pacientes y personal...

Anna Rita Oggero,
Directora médica,
Centro de Diálisis
Malphigi, Nápoles,
trabajadora de diálisis
en Italia desde: 1991



«En los últimos 20 años, los principales cambios que he presenciado han sido modificaciones estructurales y cuando empezamos con la hemodiafiltración (HDF). A día de hoy, ofrecemos a nuestros pacientes mayor seguridad y un método más profesional».



**Ciro Gambelli,**Paciente de HD, Centro de diálisis Enne E,
Nápoles, Italia

«La diálisis se ha convertido en mi paracaídas, no en mi tortura. Me siento seguro, y esto me ayuda a mantenerme psicológicamente fuerte. Vivir con una enfermedad crónica, que por su propia naturaleza es larga, hace de nuestra calidad de vida una necesidad primaria».



## Jozsef Domoszlai, Paciente de HD en el Centro de Diálisis NephroCare, Hatvan, Hungría

«En el aspecto técnico, el tratamiento en las dos últimas décadas ha cambiado mucho, y definitivamente aquí recibimos el mejor tratamiento disponible en la actualidad. Aprecio asimismo el contacto personal que tenemos con los enfermeros y doctores».



#### Giovanni Lepore,

Paciente de HD, Centro de diálisis Enne E, Nápoles, Italia

«He estado en diálisis desde 1985, y el tratamiento de diálisis ha mejorado sin duda desde que mi clínica se unió a Fresenius Medical Care. Por ejemplo, las máquinas FME, los filtros y las líneas de sangre son muy fiables. Gracias a estos cambios, mis problemas con náuseas y vómitos desaparecieron».





**Dr. Juan Vázquez**Coordinador Clínicas
Sevilla

Para mí, como nefrólogo, es una satisfacción pertenecer a una empresa

líder en el sector, que se marca como objetivos mejorar la calidad de vida y la supervivencia de nuestros pacientes. Desde hace más de 20 años en Fresenius, he visto cómo se trabaja en esa línea, mejorando día a día, y proporcionando a nuestros pacientes un tratamiento muy seguro y de alta calidad, a pesar de que cada año que pasa, los pacientes que reciben el tratamiento son más mayores y con más comorbilidades



#### **Fernando Rozas**

#### Paciente de Hemodiálisis desde 2014 Centro de Diálisis Bilbao, España

Me tuvieron que quitar un riñón hace 37 años, empecé a dializarme hace dos años y medio, y estoy en lista de espera de trasplante. Yo estoy muy contento en el centro de diálisis. Las instalaciones son muy cómodas, la tecnología es buena... pero lo mejor es el personal, el trato es exquisito y cómo nos ayudan a manejar la enfermedad.



Csaba Major,

Paciente de HD, Centro de diálisis NephroCare, Nagykanizsa, Hungría

«He estado irregularmente en diálisis desde 1991. He tenido dos trasplantes. Al comenzar de nuevo la diálisis en Fresenius Medical Care después de una pausa de 8 años, he notado que la calidad del tratamiento ha mejorado. En 2008 teníamos máquinas 5008 para el tratamiento HDF Online. Lo mejor que me ha pasado en la vida se lo debo a la diálisis. Allí es donde conocí a mi mujer, que es enfermera. Ahora estamos felizmente casados y fuimos padres hace 13 años».



Sonia Sánchez,

Supervisora

#### Centro de Diálisis Valencia

Trabajo en clínicas de diálisis de Fresenius desde 2003, primero en Madrid y desde 2015 en la Supervisión del Centro de Diálisis Valencia. Esto me ha permitido vivir facetas totalmente diferentes de la enfermedad, a la vez que positivas y enriquecedoras, que me han ayudado a desarrollarme personal y profesionalmente. En abril de 2015 embarqué como enfermera del Crucero MSC de Diálisis, que fue una experiencia profesional súper positiva!!!!



## Lo mejor de Reino Unido

Reino Unido, crisol de gentes, países, paisajes y vistas es, ante todo, diverso. Aunque algunos se quejen de su clima, para otros las temperaturas suaves de la isla lo convierten en un destino ideal de vacaciones. ¡Venga a explorar sus rincones con nosotros!

comprende cuatro países: Inglaterra, Gales, Escocia e Irlanda del Norte. Reino Unido se define por la combinación única de similitudes entre sus gentes y por su diversidad en la unidad, que hacen a este país rico y fascinante. En este número de NephroCare para mí, hemos decidido centrar nuestra atención en dos países, Inglaterra y Gales, porque la mayor parte de los centros de Reino Unido de NephroCare están allí.

#### Vistas y sonidos de Londres

Pida a cualquier persona que nombre una casi siempre Londres. Hoy en día, esta metrópoli de colorida historia y vibrante presente acoge a más de 8,6 millones de personas. ¿Sabía que la ciudad del Támesis ha sido hogar de reyes y reinas ingleses durante 1000 dradas de Londres. los visitantes del presente se topan con su combinación única de ruinas romanas y maravillas arquitectónicas modernas. Eche un vistazo a nuestra selección de 5 cosas que ver y hacer en Londres.

- Reino Unido es una unión política que 1 La Torre de Londres Este emblemático castillo en el Támesis ha tenido diferentes funciones a lo largo de su dilatada historia: residencia de reyes, prisión y armería entre otras. Hoy en día, es un museo y Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.
  - 2 El Big Ben y las Casas del Parlamento La torre del reloj en el extremo norte del parlamento se ha convertido en uno de los símbolos más célebres de Reino Unido. Dato curioso: el nombre «Big Ben» se refiere a la campana de la torre, no al reloj.
- ciudad de Reino Unido y la respuesta será 3 El río Támesis No importa el tiempo que haga, muchas de las atracciones de la ciudad pueden verse desde la comodidad de un paseo por el río. Bájese en alguna de las paradas si desea explorar algo más.
- años? A lo largo de las estrechas calles empe- 4 El mundialmente célebre centro comercial Harrods, la tienda de alta gama en el distrito de Knightsbridge, es toda una institución en Londres, y vale la pena visitarlo aunque no compre nada.
  - 5 El Ojo de Londres, London Eye, Sentado en la noria más alta de Europa, podrá disfrutar del paisaje de la ciudad desde un mirador privilegiado.





## Los campos ingleses: abundancia de parques nacionales

Para los que deseen huir del mundanal ruido de Londres, recomendamos visitar la extensa campiña inglesa y los parques nacionales de Inglaterra. El Parque nacional Lake District, en el noroeste de Inglaterra, ofrece, con sus idílicos lagos y montañas, una gran variedad de cosas que hacer para todas las edades. Muchas de sus áreas son accesibles también en silla de ruedas. Dependiendo de la estación, tienen lugar distintos eventos y actividades en la zona.

Otro parque nacional que vale la pena visitar es el Parque Nacional Yorkshire Dales. Desde antiguas aldeas construidas en piedra hasta tierras de cultivo tradicionales, pasando por increíbles cascadas y espesos bosques, Dales es un lugar rico en historia y lleno de

belleza y carácter. El Parque Nacional de Peak District, en el centro de Inglaterra, es un lugar lleno de diversidad y marcados contrastes. Si visita estos lugares, póngase su calzado de andar y prepárese para dar un cómodo paseo y ver cómo los valles se encuentran con fascinantes páramos. Como ya explicamos, muchas de las rutas son aptas para sillas de ruedas, y ofrecen paseos fáciles y rectos.

#### **Paseando por Gales**

El país de Gales está en la costa oeste de Gran Bretaña. Además de sus 1.562 km de costa, posee también el pico más alto de Inglaterra y de Gales, el Monte Snowdon, de 1.085 metros de altura. En galés se lo conoce como «Yr Wyddfa», que significa «la tumba». Esta montaña está situada en el Parque Nacional de Snowdonia, el mayor parque nacional de toda Gales. Aquí tampoco esca-

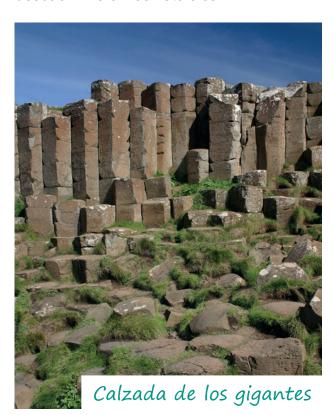


sean los parajes espectaculares ni la diversa fauna salvaje.

Si le gusta empaparse de mar durante sus paseos, pocas cosas son mejores que el Sendero de la costa de Gales. Este sendero, que comienza en el norte, junto a Chester, recorre casi toda la costa del país. Algunas zonas, como el área entre Prestayn y Conwy, son ideales para paseos sencillos y son accesibles en silla de ruedas.

#### Visitar Escocia e Irlanda del Norte

Un viaje a Escocia no estaría completo sin una visita a Edimburgo, elegida ciudad más hermosa de Reino Unido por The Telegraph por tercer año consecutivo. Dé un paseo por los muelles renovados, camine por sus cosmopolitas calles y visite el Castillo de Edimburgo, la principal atracción de Escocia. Si tiene unos días más, las Tierras Altas escocesas son un lugar imprescindible, si le gusta descubrir maravillas naturales.



Desde Gran Bretaña, puede tomar con facilidad un ferry a Irlanda del Norte para explorar el centro histórico de Belfast. Un recorrido en autobús con paradas es una manera excelente de descubrir todas las atracciones principales de una sola vez. Haga una excursión desde Belfast hasta la costa noreste y vea la Calzada de los Gigantes con sus propios ojos. La calzada, formada por restos de una antigua erupción volcánica, consiste en más de 40.000 columnas de basalto que sobresalen del agua.

Ahora que hemos despertado su curiosidad para visitar Reino Unido, use el buscadorcentros de diálisis en nephrocare.com para planear sus vacaciones. ¡Le deseamos un viaje feliz, sano y seguro por Reino Unido!

#### Reino Unido - Datos interesantes

Nombre más largo: Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllllantysiliogogogoch es el nombre de ciudad más grande de Reino Unido y corresponde a una ciudad de Gales. Su significado completo: Iglesia de Santa María en la cueva del avellano blanco junto al rápido remolino e Iglesia de Santo Tysilio de la cueva roja.

**Junto al mar:** No importa en qué lugar de Reino Unido esté, nunca estará a más de 120 kilómetros del mar.

Fanáticos del fútbol Reino Unido es el único estado del mundo con cuatro equipos de fútbol nacionales, uno por cada uno de sus países.



### Volcados en nuestros pacientes

El pasado mes de septiembre, se celebró en España la primera edición de la I Jornada del Paciente NephroCare, un acontecimiento en el que los profesionales de nuestras clínicas se volcaron para organizar un día especial, en el que nuestros pacientes fueran los protagonistas de un evento extraordinario. Es nuestra forma de decirte que, para nosotros, tú eres importante

Todos los días pasan por nuestras 58 clínicas muchas personas que vienen a dializarse y por ello comparten con nosotros una parte importante de su día. Estas más de 3.900 personas son muy importantes para nosotros y, por ello, decidimos dedicarles un día en el que – saliendo de la rutina habitual del tratamiento – organizamos actividades y encuentros con los que demostrarles cuánto les valoramos más allá de los parámetros de su enfermedad.



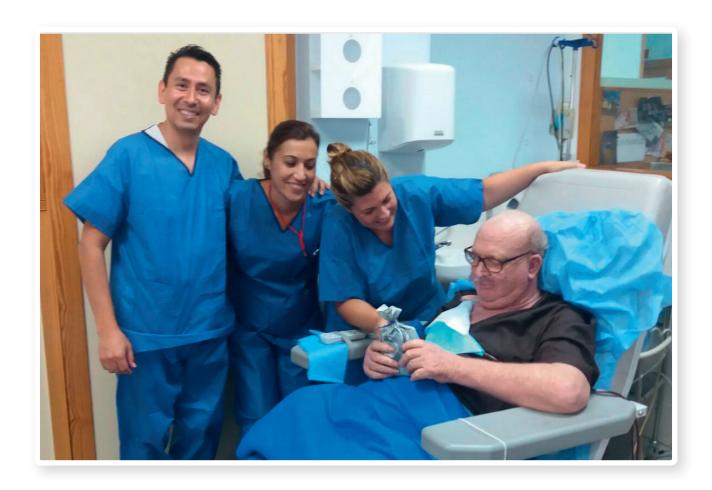
La mayoría de las clínicas se decoraron con distintos motivos para ponernos sobre la pista de que estábamos ante un día especial. Mensajes como «Hoy es tu día» o «Eres importante» dieron la bienvenida a nuestros pacientes y a sus familiares, a los que algunos centros acogieron en el marco de Jornadas de Puertas Abiertas, en las que les invitaron a visitar las zonas comunes, las salas de tratamiento e incluso las zonas más técnicas, como la planta de tratamiento de aguas, todo ello para hacerles más cercano el tratamiento de diálisis.

#### Creatividad

La creatividad tanto de personal como de pacientes se puso de manifiesto estos días, en la organización de actividades, así como en la capacidad para diseñar elementos con los que decorar las clínicas. La ambientación gustó tanto, que los pacientes nos han pedido que no dejemos de hacerlo en las fechas en las que hay celebraciones, como Haloween, Navidad o Carnaval.

#### Un punto de inflexión

Del ambiente, de los comentarios de los profesionales de las clínicas y de los mensajes que los pacientes han plasmado en la encuesta de satisfacción, se desprende que



esta jornada ha supuesto un punto de inflexión en esta relación mutua, un balance muy positivo en el que rompimos con la rutina y se dio pie a nuevas iniciativas para dinamizar las sesiones de tratamiento y aumentar el conocimiento que nuestros pacientes tienen de su enfermedad y del tratamiento, con el objetivo de mejorar su autonomía.

#### **Actividades**

En todos los centros se jugó a las cartas de la alimentación, un juego elaborado por el personal del Centro de Diálisis Cartagena que ilustra de manera muy gráfica qué alimentos son recomendables, cuáles pueden consumirse de forma ocasional y qué debe evitar el paciente en diálisis. En Córdoba-Pintor, se jugó además haciendo preguntas entre dos equipos dentro de las salas, para ver quién acertaba más respuestas. En otros centros se impartieron charlas sobre alimentación, se compartieron recetas de cocina, como en Navalmoral de la Mata, o se intro-

dujo a los pacientes en los beneficios de la miel y sus derivados en la dieta, una interesante charla que se dio en León.

A juzgar por los comentarios, sin duda, los juegos como el Bingo «arrasaron» en lo que se refiere al éxito que tuvieron y en algunos casos nos sirvió para descubrir habilidades ocultas, como el caso de un paciente Huercal-Overa, que cantó Bingo de memoria, sin anotar ninguno de los números en su cartón.

El Centro de Mayores de Plasencia deleitó a nuestros pacientes con un repertorio de canciones regionales extremeñas, dos enfermeras de Granollers ofrecieron a los pacientes sendos recitales de violín y saxo, y los cabezudos de Orihuela también se acercaron a saludar... La fiesta de disfraces en otros centros puso también una nota de color y nos permitió ver cuán creativos son también nuestros pacientes a la hora de «transformarse».



Fue tan intensa la experiencia de estos días que un paciente de l'Hospitalet de Llobregat agradeció el gesto al personal con un precioso trofeo.

#### Iniciativas y sugerencias

La jornada fue propicia también para que los pacientes nos dieran su opinión sobre nuestro trabajo y nos hicieran partícipes de sus inquietudes y sugerencias. Nos han llegado más de 150 ideas para mejorar la información que el paciente tiene sobre su enfermedad y el tratamiento que les damos, para canalizar mejor la información y para emplear el tiempo de las sesiones para aprender, poner en común y distraerse. Estamos ya trabajando en satisfacer estas demandas con nuevos proyectos que iremos implantando progresivamente.



### Historias de nuestros pacientes

Un libro de relatos escrito por nuestros pacientes ha sido la iniciativa ganadora del Premio Iniciativa del Paciente 2016, una idea propuesta por Coro, una emeritense apasionada de la lectura y la poesía, un libro que viajará recopilando las historias que nuestros pacientes quieran compartir con nosotros

Coro tiene 83 años, 6 hijos, 10 nietos y una carpeta llena de poesías que nunca ha publicado. «Me gusta mucho leer y escribo poesía hace años. Las guardo todas y, aunque me dice que publique un libro, aún no lo he hecho». Siempre ha querido que sus relatos se publicaran en nuestra revista «la leo siempre que llega al centro, porque cuenta historias de otros pacientes» y – ¡lo que es la vida! – es ella quien ilustra hoy estas páginas.

Los 11 años que lleva en diálisis le han dado para leer mucho y de esta lectora empedernida ha sido la idea de poner en circulación un libro en el que otros pacientes que lo deseen puedan compartir sus relatos con nosotros. No ha decidido aún qué va a escribir – «esta mañana en la clínica la Supervisora me decía 'no leas tanto y piensa...', se ríe- pero comparte con nosotros una poesía que escribió hace unos meses y que le gusta especialmente porque cuenta la historia de las golondrinas que rondan su casa. Empieza así:

Dos golondrinas enamoradas, de mi casa han hecho su morada y cuando llega febrero nos despiertan con su canto mañanero...

¡Gracias Coro! Esperamos impaciente su relato!









# El paciente que se hizo enfermero

Tiene 26 años, ha sido enfermo renal desde la infancia y lleva dos trasplantes. Luchador de carácter, es enfermero de vocación y ha decidido dedicarse a la diálisis. José Luis Herrero, enfermero de Centro de Diálisis Valencia comparte con nosotros su historia que demuestra que la enfermedad no es una barrera

Nació con un Síndrome de Alport, que le diagnosticaron a los 4 años, después de que sufriera reiteradas infecciones de orina desde los 3 meses. Los diminutos vasos sanguíneos de los glomérulos de los riñones resultaron dañados y poco a poco fue perdiendo función renal. «Hasta los 10 años estuve con una función renal bajita pero estable. Pero cuando murió mi padre hice un pico en la enfermedad y me dijeron que tenía que empezar en diálisis». Tenía su primera sesión de diálisis el 21 de agosto de 2001, pero el día

2817-TN
NEW YORK
FRESH BRAND

antes entraba en quirófano para someterse a un trasplante.

## Vida normal de un niño con un riñón trasplantado

«Pasé mucho miedo, estaba muy asustado porque era muy pequeño, pero la operación salió bien. Estuve ingresado 8 días y me pude ir a casa». Desde entonces hizo vida normal: iba al colegio, salía con los amigos, jugaba al fútbol,... pero el cambio hormonal durante la adolescencia le provocó algunas alteraciones que dañaron el riñón hasta el punto de provocarle una hipertensión severa. «Subió la creatinina, poco a poco el riñón fue perdiendo su función y cuando se produjo una hipertrofia en el ventrículo izquierdo debida a la hipertensión, los doctores se plantearon quitarme el riñón y empezar la diálisis».

Tenía 17 años y acababa de llegar de un viaje a Granada con el colegio cuando recibió la noticia. Decidió dializarse martes, jueves y sábado, para no perder muchas clases. «El colegio se portó fenomenal, los profesores me ayudaron un montón». Los días que tenía diálisis, sus compañeros le pasaban los apuntes y los deberes. «La diálisis me trastocó mucho, estaba en 2º de Bachillerato, tenía un catéter en el pecho y estaba muy cansado. Tuve que dejar de hacer deporte... pero era un buen paciente».



#### El regalo de un nuevo riñón

El 24 de abril de hace 9 años, el día del cumpleaños de su madre, le llamaron para anunciarle que tenían un donante. Le hicieron pruebas y estuvieron a punto de descartarle. «Estaba muy encharcado y los doctores tenían dudas de si realizar la intervención o no. Me hicieron una sesión de diálisis doble. Al final decidieron trasplantarme... esta vez estaba más tranquilo», pero la recuperación fue más larga, con su 1,68 de estatura, llegó a pesar 40kg. «Cumplí los 18 años en el hospital, pude examinarme al salir pero perdí la selectividad. La aprobé en la convocatoria de septiembre». Habla agradecido de su escuela Parque Colegio Santa Ana donde estudió: «los profesores me examinaban a mí solo» y reconoce que su apoyo fue muy importante para sacar el curso adelante.

#### La vocación de Enfermero

Quería ser médico como su padre, pero al examinarse en septiembre no tuvo opción y acabó decidiéndose un año después por la Enfermería. «No me arrepiento. Me gusta mucho mi trabajo y Medicina eran muchos años y yo no sabía cómo iba a reaccionar mi nuevo riñón». Cuando terminó los estudios de Enfermería en 2012 cursó un Master en

Diálisis y Trasplante Renal y actualmente hace suplencias en el Centro de Diálisis de NephroCare en Valencia.

¿Cómo afronta el día a día un enfermero que ha sido paciente de diálisis? Al principio fue duro y en la superación contó con todo el apoyo del equipo del centro de diálisis. «Lo pasé mal, me costó un poco porque era muy consciente de lo que siente el paciente de diálisis. Pero ahora, cuando estoy trabajando no pienso en mi caso, pienso solo en mi paciente».

#### Imposible sin el apoyo de su madre

Se ve en el futuro «bien». Me cuido y tengo una función renal buena, hago deporte, salgo con mi novia y mis amigos, tengo una vida normal», algo que nunca ha dejado de tener porque no se ha considerado a sí mismo una persona enferma, gracias al apoyo de su madre, auténtico puntal, que le ha animado siempre a luchar y a perseguir sus objetivos. Ahora esperan la graduación de su hermano pequeño, que también termina Enfermería este año.

¡Muchas gracias, José Luis, por compartir tu experiencia! Te deseamos una exitosa carrera profesional cuidando de los pacientes de diálisis.



## 800 kilómetros de pedaladas por la donación de órganos

Cuando a Ricardo García Sala, antiguo paciente del Centro de Diálisis Orihuela, le trasplantaron un riñón hace 11 años, se propuso tener un gesto de agradecimiento... este verano, con el patrocinio de Fresenius entre otros, ha recorrido el Camino de Santiago en bicicleta promocionando la donación de órganos

Una Glomerulonefritis Mesangial IgA – un trastorno renal por el que la proteína IgA se acumula en exceso provocando una inflamación que daña las estructuras del riñón- le provocó un fallo renal y tuvo a Ricardo en diálisis 4 años y 10 meses. En 2005 recibió un trasplante de riñón que, «tras un susto, funciona bien y me permite hacer una vida completamente normal». Este agente de seguros de 44 años, aficionado al ciclismo y vocal de ALCER Alicante, decidió tener un «gesto» de agradecimiento, unir sus pasiones

Santiago de Compostela
León
Burgos
Santo Domingo
Roncesvalles
Puente la Reina
Logrofio

y se lanzó al Camino de Santiago, 800 km de aventura en bicicleta de montaña para promocionar la donación de órganos y sensibilizar a la población sobre la importancia de hacerse donante.

#### Una experiencia única

La aventura empezó en Roncesvalles, en Navarra, y desde allí, 11 etapas sin descanso hasta Santiago de Compostela, con una media de unas 6 horas diarias. Del Camino guarda un recuerdo maravilloso. «Es una experiencia única, y cuando lo haces con un objetivo como este, todavía más», nos cuenta. Solo, sin coche de apoyo, con su bicicleta, dos alforjas y una mochila. «20 kilos, además de la bici. Y lleno de carteles. Un auténtico hombre-anuncio» – bromea – «Llevaba uno en cada alforja, otro en la mochila, la bicicleta y el maillot de ciclista impreso. Algunos peregrinos me paraban bromeando 'Tú no tienes patrocinadores, no?'».

Y entonces empezaba su labor... Paraba, se bajaba de la bicicleta y les explicaba que él era un enfermo renal, que estuvo muy enfermo, que tiene un trasplante y que gracias a eso lleva una vida normal. «Les contaba que



estaba haciendo el Camino de Santiago para concienciar a la gente de lo importante que es hacerse donante, que hay muchas personas que lo necesitan».

#### No te lleves tus órganos al cielo

«Te voy a decir una frase con la que terminaba mis conversaciones a lo largo del Camino y que te va a gustar», nos dice. «No te lleves tus órganos al cielo. Allí saben que es aquí donde los necesitamos». Por eso iba solo, porque para hacer el Camino así hay que estar muy concienciado. Llegaba a pararse hasta 7 veces en cada etapa para hablar con los grupos de peregrinos. «Si hubiera ido acompañado, no hubiera podido hacerlo». Calcula que, entre peregrinos, gente de las aldeas y los grupos a los que daba charlas en los albergues, ha debido hablar de la importancia de la donación de órganos a unas 300 personas. «En esto me vino bien mi faceta comercial». bromea.

#### Carnet simbólico

¿En qué mensaje insistía más durante sus conversaciones a lo largo del Camino? Lo más importante – asegura – no es tener el carnet de donante. «Para ser donante, hay que tener el 'carnet simbólico', hay que explicarle a la familia que uno quiere donar los órganos al fallecer, porque, al final, en el Hospital necesitan el consentimiento de la familia», por eso, con cada persona que se mostraba partidaria de donar sus órganos se hacía una foto con un carnet-tipo que llevaba consigo.

Una de estas fotos se la hizo con Esteban González Pons, eurodiputado del PP, que estaba en Santiago, en la plaza del Obradoiro cuando terminó el camino. «Era campaña electoral y había muchos políticos en la plaza. Cuando llegué, me llamaron por teléfono y mientras hablaba, se me acercaron y me preguntaron qué eran los carteles. González Pons se hizo la foto con el carnet simbólico. Estuvo simpático», explica.

#### Apoyo en las redes sociales

El tiempo acompañó en todo el Camino, pero en las tres últimas etapas, al llegar a Los Montes de León cambió el tiempo. «Empezó a llover, bajó la temperatura y empecé a encontrar niebla, hasta 10 km antes de Santiago, que volvió a salir el sol». Haciendo gala de su sentido del humor, recuerda que tuvo que parar y comprar ropa de abrigo para hacer frente a esos días.

Etapa a etapa iba realizando su particular reportaje-crónica, que desde ALCER Alicante iban reflejando en las redes sociales. En FaceBook, ALCER Alicante llegó esos días a tener 7.726 seguidores, con publicaciones que se compartían más de 40 veces, explica orgulloso. «Lo cierto es que el apoyo de los patrocinadores fue importante, pero sin el de ALCER Alicante no hubiera sido posible». Los medios de comunicación también se hicieron eco de la gesta... desde Información de Alicante a La Voz de Galicia.

La experiencia ha sido tan buena y la labor que se ha hecho tan grande «que vamos a repetir cada año. No descarto repetir el Camino de Santiago, quizás desde otro lugar, ya que hay varios. Este año he hecho el Camino Francés que es el 'auténtico', pero hay otras variantes, por ejemplo desde



Alicante que me encantaría y son más de 1.000 km».

Ricardo es muy activo en la concienciación de la lucha contra la enfermedad renal. Además de miembro del Comité de Bioética del Hospital de la Vega Baja y de mesas informativas sobre la donación de órganos, participa cada año en la campaña escolar Brigada Prevención que organiza Fresenius en toda España.





## La chica de los ojos verdes

Antiguo piloto y actual paciente renal, Nelu Enache cuenta cómo un día, unos ojos azul verdoso en su centro de diálisis le despertaron un hermoso recuerdo de su infancia en un pueblo rumano.

Mientras esperaba a que me conectaran a la máquina de diálisis, me senté en la inmaculada cama blanca, apoyé la cabeza en la almohada y miré al techo de la sala hasta que me dolieron los ojos por el brillo de luz. Instintivamente, los cerré por un momento. Cuando volví a abrirlos, una joven enfermera vestida de azul estaba de pie ante mí.

«¿Cuánto pesa hoy, señor?» «80 kilos», respondí.

Siguiendo el protocolo, conectó las líneas de tratamiento y se inclinó ligeramente hacia mí. Con un algodón esterilizado, me desinfectó la parte del brazo donde conectarían mis fístulas. En ese momento, nuestras miradas

se encontraron por un instante. Sus ojos eran azul verdoso, como el océano profundo o las nubes que anuncian en el cielo una tormenta de verano.

Esos ojos me recordaron a mi juventud. Vivía en una pequeña aldea rumana a orillas del río Râmnic, donde estaba estudiando para ser piloto. En mi día libre, conocí a una muchacha con unos ojos como esos. Andando por la ciudad, me senté en un banco. En la calle, una chica que llevaba un chándal y sujetaba una pelota se paró delante de mí y me dijo: «¿Te conozco de algo? El domingo pasado tuvimos un partido y había alguien que se parecía a ti. ¿Vienes conmigo a entrenar?»





Comenzamos a pasear juntos. La chica era muy alegre, y cada dos pasos hacía rebotar la pelota de voleibol en la acera. «¿Dónde entrenas?», pregunté. «En el instituto, está muy cerca», dijo. «Aquí estamos, andando juntos, hablando, pero no nos conocemos», dije torpemente. No dijo nada. Ni entonces ni más tarde.

Después del entrenamiento, la acompañé a casa y esperé a que se cambiara. Salió vestida de color azul claro. Caminamos por la calle cogidos de la mano. Cuando la miraba por el rabillo del ojo, me sentía bien. Su cabello, color avellana tostada, caía por sus hombros, alocado, en ondas. Esos hermosos ojos.

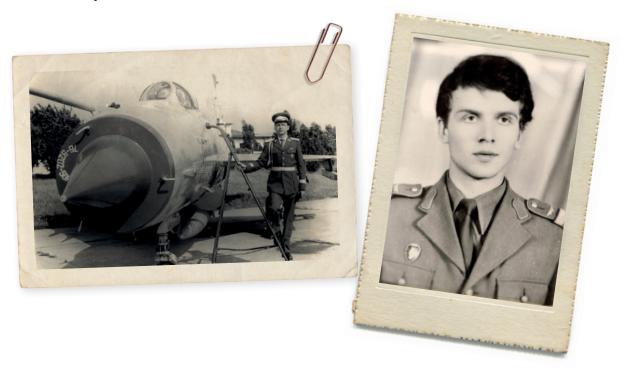
Volviendo a la realidad por un momento, mi enfermera estaba lista con mis fístulas.

Al final de la calle, cruzamos hacia el puente que atraviesa el río Râmnic. No me preguntó a dónde íbamos, mientras hablaba sobre la escuela y sus compañeros. En el puente, nos detuvimos súbitamente. Nos inclinamos contra la barandilla y nos tocamos. La chica se

giró hacia mí y me tapó la boca con una mano. Era casi tan alta como yo, y solo entonces pude ver sus ojos azul verdoso. Allí, en ese puente sobre el agua lisa y veloz, nuestros labios se encontraron en un beso.

«¿Hay algo que le duela o le moleste?», me preguntó la enfermera. Repentinamente volví a la realidad y logré responder «No, todo está bien».

En respuesta a la pregunta de la enfermera, el piloto que hay en mí casi se manifiesta. «Todo en orden a bordo», pensé para mí mismo, igual que entonces, hace muchos años, en el campo aeronáutico Bobocu. Era la misma semana en la que los estudiantes de primer año hacíamos nuestro primer vuelo en solitario. Cuando estaba solo en la cabina, con el cinturón abrochado en el asiento, se cernió sobre mí un sentimiento inefable. Consistía a la vez en emoción y ansiedad. Encendí el motor. Su pulso retumbaba profundamente en mis venas, igual que el bombeo de la máquina de diálisis mueve ahora mi sangre.





Solté los frenos y poco a poco presioné la palanca de mando del motor. «Todo en orden a bordo». «Solicitando acceso a la pista», me oí decir. Mientras dirigía el avión hacia la línea de despegue, vi a los chicos haciendo gestos, y a otros aviones detrás del mío. Al final de la pista, con el motor al máximo, me elevé sobre los verdes campos. El despegue fue un delicioso estremecimiento en mi pecho. Ascendí a los 500 metros.

«Estoy en el primer giro. Solicito autorización para alinearme con la ruta de vuelo», dije con seguridad. «¡Permiso concedido!» respondió el control de tierra.

Estaba mirando los instrumentos del avión cuando, a la izquierda a lo largo del ala, vi las vías del tren. Hacía el tiempo perfecto para volar y el avión se deslizaba sin esfuerzo por el aire, sin sacudidas. Miré el mapa junto a mis rodillas y los controles. Desde la parte frontal de la cabina, podía ver la aldea de Zoiţa con sus casas dispersas. «Primera marca. Todo seguro», dije. «Muy bien», me respondieron.

Unos minutos más tarde, vi la ciudad de Râmnicu Sărat y rápidamente tomé la estación de tren de Anghel Saligni como guía de referencia. Recordé, repentinamente, a la chica que había conocido el domingo, en mi día libre. La muchacha de ojos verdes. Realicé un giro más brusco para ver los lugares por donde había pasado con ella. Enderecé el avión e informé de mi posición: «Segunda marca. Todo bien a bordo». «¡Recibido!», respondió el control de tierra.

Volé sobre el río Râmnic y la autopista hasta un nuevo paisaje, los montes más bajos de los Cárpatos. Comprobé la dirección del vuelo. Era correcta. No sé cuánto tiempo volé, pero mis ojos estaban fijos en los controles y en las irregulares crestas de las montañas. Mi corazón parecía haber dejado de latir y no podía creer lo que veía. El puntero del indicador de presión se movía erráticamente; me volví hacia la palanca y giré a la izquierda.

«Voy a regresar. La presión de aceite en el motor está cayendo», informé. Los pensamientos se arremolinaban en mi cabeza. Un par de ojos azul verdoso parecían atisbar todos mis movimientos desde el espejo de la brújula de posición. Comprobé las correas del paracaídas. «Las revoluciones del motor están bajando», dije. «Busca un lugar para aterrizar», me ordenó el control de vuelo. Miré hacia abajo y todo lo que podía ver era un paisaje accidentado pasando a toda velocidad debajo de mí.

«Voy a intentar llegar al campo de aviación», me oí a mí mismo decir. Las vías del tren, el bosquecillo de acacias y la pista de entrenamiento. El cuartel y las pistas de tenis. Estaba muy cerca de casa. «Estoy a 5 km del umbral», dije. «La pista está despejada. Puedes aterrizar», fue la respuesta.

El motor tosió unas cuantas veces y se detuvo. Palanca en el pecho. La silla me dio unos cuantos empujones. Los frenos retumbaron en mi cuerpo. Paré el avión después de la mitad de la pista. No puedo decir que estaba asustado, pero el cansancio se apoderó de mi cuerpo y no me podía mover. Vi caras sobre mí y brazos sacándome del asiento. Después, me tumbaron sobre la hierba, con el viento soplándome en la mejilla. Tenía que volver a buscar a la chica de los ojos verdes.



## Nuestro pan de cada día - Diferente y delicioso Parte 3

En esta edición, cruzamos el charco y atravesamos el ecuador para explorar la historia y la cultura del pan en los coloridos y diversos países de América del Sur. Acompáñenos y descubra los sabores y tradiciones del pan en esta parte del mundo.

#### **Especialidades sudamericanas**

Las antiguas civilizaciones sudamericanas ya horneaban algunos de los panes tradicionales que aún se consumen hoy en día. En particular, los panes elaborados con harina de maíz y de yuca han sido un componente esencial en las dietas y prácticas culinarias de la región. En contraste, los panes elaborados con harina se inspiran en recetas e ingredientes traídos a la región por exploradores y colonos después del siglo XVI. Sin duda alguna, América del Sur es amplia y diversa, desde los escarpados picos de los Andes hasta las junglas tropicales de la Amazonía, pasando por inmensos

prados y zonas costeras. Esta diversidad se ve también representada en los tipos de pan que los pueblos consumen en su día a día.

#### Dos estilos de pan de maíz

Si alguien le invita a disfrutar de una arepa, prepárese para una delicia. La arepa es un sabroso pan de maíz sudamericano típico de Venezuela y Colombia, dos países situados, respectivamente, en la costa norte y en el extremo noroeste del continente. Imagine la combinación perfecta de pan de pita griego con la tortilla de maíz mexicana y tendrá una arepa, lista para recubrir o rellenar.







La masa de este delicioso alimento esencial está hecha con un tipo especial de harina de maíz llamado masarepa. En los tiempos preindustriales, preparar las semillas de maíz para hacer la masa era un proceso largo y engorroso que requería empapar los granos de maíz antes de pelarlos y triturarlos. La gente compraba el grano seco y preparado, que cocían y molían antes de convertirlo en masa de arepa. Por suerte, hacer arepas hoy en día es mucho más fácil: la harina de maíz para arepas lista para usar está disponible en todo el mundo, tanto para cocineros aficionados como para pasteleros profesionales.

Después de moldear la masa en círculos pequeños y redondos, las arepas pueden ser asadas, fritas, horneadas, hervidas o cocinadas al vapor, antes de recubrirlas o rellenar-las con distintos ingredientes, como un bocadillo. Dependiendo del plato y de la región, estas pueden incluir carne, huevos, verduras, lechuga, queso, pescado o marisco. No importa lo que elija, cada bocado de la arepa será memorable.

Otro pan esencial de harina de maíz es el tamal, un antiguo pastel de maíz consumido ya en los tiempos de los aztecas y los mayas. Por definición, el tamal es un plato tradicional hecho de masa al vapor, en una tusa de maíz o en una hoja de banano. Antes de comerlo, se retira este envoltorio para descubrir un pan denso, delicioso y jugoso, que puede ser dulce o salado. Los tamales son muy populares en América del Sur, y existen muchas variedades regionales. Algunos los rellenan con carne, pollo, queso o verduras para conseguir una variedad completa y que sacia. Los tamales de postre o desayuno suelen estar cubiertos con pasas, piña, bayas, vainilla o azúcar, que le dan un toque dulce.

#### Locos por la yuca

Algunos países de América del Sur son particularmente famosos por sus panes de yuca, también conocida como tapioca o almidón de mandioca. La raíz indígena de yuca es procesada hasta conseguir una harina fina, sin gluten ni trigo, con la que se puede hacer un pan o pastel plano llamado casaba.

En algunos países sudamericanos, entre los que están Brasil, Colombia y Paraguay, la harina de yuca se mezcla con otros ingredientes para hacer panes más sustanciosos. Uno



de los más famosos es el pão de queijo, o pan de queso brasileño. La harina de yuca da a los bocaditos de queso una textura inconfundible. Complementado con el agradable sabor de la harina de maíz fina, este pan cuenta con el toque increíble que le dan el queso, en general queso fresco salado, y los huevos. El resultado es básicamente el mejor bocadito de queso de su vida. El pão de queijo hace las delicias de grandes y pequeños, sobre todo como tentempié junto con una buena taza de café.

Lleno de sabor y simbolismo

Pegado a la costa del noroeste de América del Sur se encuentra Perú. En él, los panaderos tradicionales de la región de Cuzco, situada junto a las montañas de los Andes, hacen el pan chuta o pan plano peruano. Este pan plano de anís con un toque dulce es famoso en toda la nación y en toda la zona.

Elaborado con el trigo que originariamente trajeron los conquistadores españoles, el pan chuta actual está profundamente ligado a la historia y cultura locales de toda la región de Cuzco. Como curiosidad, todas y cada una de las hogazas, de unos 5 cm de alto y 30 cm de diámetro, son horneadas en el pueblo de Oropesa en uno de sus 40 hornos tradicionales.

Este pan es célebre no sólo por su llamativa forma, sabor especial y bonitas marcas decorativas, sino también por su corteza y textura únicas, resultado de las maderas especiales y hojas de eucalipto que se queman en los hornos tradicionales para hornear las hogazas.

No es sorprendente que el pan chuta sea un presente popular que se ofrece a los visitantes de la región y que los residentes regalan cuando viajan a otros destinos. Este pan es más que un simple alimento o parte de una comida. Representa todos los aspectos de la vida en Cuzco, desde el amor y las fiestas a los momentos de tristeza y pena. Para la gente del lugar, es el símbolo definitivo de la vida y la comunidad.

¿Hemos despertado su apetito? Le invitamos a cocinar algunos de estos deliciosos y nutritivos panes sudamericanos en la cocina de su casa. Vaya a las siguientes páginas para descubrir algunas de nuestras recetas favoritas, especialmente diseñadas para pacientes con enfermedades renales. ¡Por descubrir sabores del mundo y por la buena salud!







## Picarones - dónuts peruanos

Ligeramente dulces y muy sabrosos, los picarones son unos buñuelos de calabaza únicos, similares a un pastel especiado frito. Estos deliciosos y jugosos bocaditos se elaboran con pasta de levadura a la que se añade calabaza, boniatos y unas sabrosas especias. Un solo bocado y nunca querrá volver a probar un dónut convencional en su vida.

#### **Picarones**

6 porciones (3 picarones por persona)



#### Ingredientes

150 g de boniato cocido
1–2 palitos de canela en rama
3 clavos de olor
1 cda. de frutos de anís enteros
150 g de calabaza cocinada
(si es enlatada, escúrrala)
1 cda. de azúcar moreno
1,5 cda. de levadura
300 g de harina
100 ml de agua
1/2–1 l de aceite de colza
Bol de agua para los dedos

Valor nutritivo por ración:	
Energía	362 kcal
Grasas	17,5 g
Carbohidratos	44,8 g
Proteínas	6,05 g
Líquidos	64,9 g
Sodio	57,3 mg
Potasio	247 mg
Calcio	25,1 mg
Fósforo	62,1 mg
Fósforo	62,1 mg



Pele y corte el boniato en daditos. Échelo en una olla de agua fría con la canela en rama, el clavo, y el anís y llévelo todo a ebullición. Cubra y deje cocer a fuego lento 20 minutos hasta que el boniato esté cocinado. Escurra con un escurridor, retire la canela y el clavo, dejando solo el anís y el boniato. Escurra la calabaza. Usando una batidora tipo minipimer, haga un puré con la calabaza y el boniato enfriado hasta conseguir una pasta suave. Añada azúcar y levadura y mezcle bien. Añada harina poco a poco, amasando hasta hacer una pasta. Añada agua suficiente para que la masa no se le pegue a las manos. Cubra la masa y deje que crezca durante dos horas en un lugar templado y sin corrientes.

Caliente aceite en una sartén y reduzca a fuego medio. Para hacer los picarones, humedezca los dedos en agua, coja un poco de masa, dele forma y haga un agujero con el dedo, como si fuera un dónut. Póngalo en el aceite caliente y fría por los dos lados durante 2–3 minutos cada lado.

Los picarones se sirven tradicionalmente con chancaca casera y sirope de hierbas. También son absolutamente deliciosos con otro tipo de siropes o con miel.





## Arepas - pan pita al estilo colombiano

Rellenas de carne, cubiertas de queso o simplemente para saborearlas solas, las arepas son simplemente deliciosas. Este clásico pan colombiano, primo de las tortillas de maíz mexicanas, puede ser consumido de varias maneras en cualquier momento del día. Lo mejor es que son muy fáciles de hacer en casa.

#### **Arepas**

4 porciones (2 arepas por persona)



#### Ingredientes

250 g de harina de maíz, precocinada (harina de arepa)
Sal (marina)
500 ml de agua templada
2 cdas. de aceite vegetal

F

Mezcle la sal y la harina en un bol y haga un agujero en el medio. Eche agua en la mezcla y mezcle lentamente con la harina, usando una cuchara de madera hasta que no queden grumos. Reserve la mezcla durante 5 minutos para dejar que la masa absorba completamente el líquido.

Amase unas cuantas veces y divida la masa en ocho porciones iguales. Haga una bola con cada una de ellas y luego aplástelas hasta que tengan 1–1,5 cm.

Caliente una cucharada de aceite en una sartén que no se pegue a fuego medio. Ponga cuatro de las piezas aplastadas en la sartén, cúbralas y dórelas durante 4–8 minutos hasta que un lado esté tostado.

Valor nutritivo por ración:	
Energía	252 kcal
Grasas	6,78 g
Carbohidratos	41,8 g
Proteínas	5,46 g
Líquido	7,35 g
Sodio	191 mg
Potasio	75,9 mg
Calcio	11,6 mg
Fósforo	161 mg

Dé la vuelta y dore el otro lado sin tapar durante 6-8 minutos hasta que esté tostado también.

Saque las arepas del fuego y reserve. Repita con el resto de la masa.

Los cocineros experimentados pueden probar a rellenar las arepas antes de cocinarlas. Simplemente divida cada bola de masa en dos y aplástelas para formar una parte de arriba y una de abajo. Coloque el relleno de su elección en la parte inferior (no demasiada cantidad), manteniendo distancia con los bordes. Cubra con la otra parte de la masa y presione para sellar. Luego, a la sartén. Las arepas rellenas se cocinan más rápido porque la masa es más fina.





## Manualidades navideñas para regalar

Si usted es como muchos de nosotros, comprar los regalos en Navidad le puede estresar. Este año, no tiene por qué agobiarse. En vez de preocuparse sobre cuál será el regalo perfecto para todo el mundo, desde los niños hasta su tía favorita pasando por su vecino, regale algo que realmente viene del corazón: un regalo hecho por usted.

Es Navidad. Además de disfrutar de las vistas y olores de los mercadillos de Navidad y las decoraciones festivas, también es el momento de pensar en los regalos para los seres queridos. Aquí encontrará una gran idea si está atascado con los regalos: fabrique regalos para amigos, familia y vecinos. No sólo tienen muchísimo significado, sino que suelen ser económicos y alegran tanto al que entrega el regalo como al que lo recibe. Estas son algunas de nuestras ideas favoritas.

#### Aproveche su talento

¿Le gusta tejer para pasar el tiempo? Los regalos tejidos a mano son ideales. Las bufandas y los gorros son también accesorios útiles para gente de todas las edades. Si tiene conocimientos avanzados de tejido, unos calcetines o un jersey son regalos elaborados con cariño que su familia y amigos usarán durante años.

Otros objetos que puede tejer y regalar: Decoración: Ornamentos para el árbol o adornos navideños para poner en casa o colgar de la ventana, como una campanilla o una estrella.

**Funda para un dispositivo:** Una funda para smartphone o tableta con botón para cerrar. **Posavasos:** Unos posavasos de punto protegen la mesa y evitan que se formen esos feos anillos.





#### Un regalo personal

Antes de coger el hilo y las agujas de tejer, dedique un momento a pensar para quién es el regalo. ¿Qué colores le gustan más o cuáles le sientan mejor? ¿Le gusta llevar gorros y bufandas o prefiere otras cosas? Para los adornos tejidos, piense por un momento en la decoración de la casa de la persona o en sus colores favoritos y déjese guiar por esta idea. El resultado será un regalo personalizado que sus seres queridos guardarán con cariño.

Aunque tejer es una de las manualidades más populares, también puede usar sus conocimientos de bordado, ganchillo, costura y marquetería para hacer preciosos regalos caseros.

#### Regale un pequeño lujo

Si las manualidades no son lo suyo, o si no tiene mucho tiempo, las sales de baño caseras son la respuesta. Cuando la vida se vuelve frenética, un baño relajante puede ofrecer una calma muy necesaria. Elaborar sales de baño es realmente fácil y económico. Además, el resultado final tiene un aspecto muy lujoso.

#### Sales de baño caseras

#### **Materiales:**

- 1 vaso de sal de Epsom
- 1 vaso de sal marina
- Aceite esencial de su elección: nos gustan la lavanda, el limoncillo y el romero
- Colorante alimentario (opcional)
- Cuenco para mezclar
- Tarros pequeños de cristal herméticos

#### Método:

Mezcle la sal de Epsom y la sal marina en un cuenco grande. Añada entre 5 y 10 gotas de aceite esencial de su elección y, si lo desea, de 3 a 6 gotas de colorante alimentario. Agite bien y vierta la sal de baño en los tarros de cristal, cierre y selle.

Decore el tarro con una bonita etiqueta hecha a mano que indique lo que es como, por ejemplo, «Sales de baño de lavanda». También puede indicar que está hecho a mano por usted, si lo desea. Termínelo con una cinta o pegatina y ya está, sus regalos están listos.





No se agobie por encontrar un regalo casero diferente para todo el mundo en su lista. Todas las personas a las que les guste disfrutar de un buen baño disfrutarán de las sales de baño artesanales. Según el tamaño de los tarros que use, nuestra receta sirve para hacer unos cuatro regalos de sales de baño. Puede duplicar o triplicar las cantidades con facilidad para hacer más.

#### **Adornos caseros:**

Una popular manualidad para grandes y pequeños, fabricar adornos para el árbol a mano con pasta de sal tradicional. Puede invitar a los niños a unirse a usted para una sesión de creación de adornos. También pueden ser estupendos regalos para los miembros de su familia.



Le deseamos que pase muy buenos ratos creando y dando regalos de Navidad a sus amigos y familia este año. Estamos seguros de que les encantará lo que les haga.

¡Felices fiestas!

#### Pasta de sal tradicional

#### **Ingredientes:**

2 vasos de harina

1 vaso de sal

1 vaso de agua

1 vaso de aceite

#### **Materiales:**

- 1 cuenco grande para mezclar
- Pinturas de acuarela
- Pinceles para pintar
- Colorante alimentario (opcional)
- Rodillo
- Moldes para galletas

#### Método:

Mezcle todos los ingredientes en el cuenco hasta tener una pasta firme. Si la pasta está demasiado dura, añada un poco de agua. Añada colorante alimentario si lo desea. Para hacer varios colores, divida la masa en porciones y coloree cada una de un color distinto. Ahora corte, moldee, recorte, etc. como prefiera. Recuerde realizar un pequeño agujero con un palillo cerca del borde o parte superior para pasar la cinta más tarde.

Deje que los adornos de pasta se sequen durante 24 horas a temperatura ambiente. Al día siguiente, cocínelos en un horno precalentado a 50 °C durante 1–2 horas según el adorno, tamaño o grosor. Deje que se enfríen y luego píntelos. Una vez la pintura se haya secado, pase una cinta o cordel a través del agujero y átelo con un nudo. ¡Sus regalos están listos! Envuélvalos en papel de seda o métalos en una bolsa de regalo transparente o en una caja. ¡Listo!



# Tendencia: Colorear hasta relajarse

A veces, la vida puede ser estresante. La última tendencia global para adultos para relajar la mente y aliviar el estrés es colorear. Sí, colorear.

Ah, los libros de colorear. Una de las grandes actividades de la infancia. Fácil de llevar. Ideal para el parque, la playa, las horas en el coche para ir a visitar a la abuela y al abuelo.

Si recuerda con nostalgia los libros de colorear, no está solo: los libros de colorear para adultos están viviendo un enorme aumento de popularidad en todo el mundo. Sin embargo, queridos amigos, estos libros de colorear son muy diferentes a los que conocemos. Y también tienen un efecto diferente.

#### Entre en un nuevo mundo

Abra un libro de colorear para adultos y no podrá evitar ver una cosa: patrones. Páginas y páginas de patrones. No hay ositos de peluche redondos ni personajes de dibujos animados del último éxito de taquilla, sino formas geométricas repetitivas que se entretejen para formar sorprendentes diseños. El contenido de estos libros de colorear no es así por casualidad. Resulta que colorear estos patrones tiene efectos terapéuticos.

A pesar de que algunos críticos han tildado esta tendencia de infantil, está lejos de serlo. Los conversos pueden explayarse hablando de las cualidades meditativas de colorear patrones en un momento en el que los adultos llevan vidas estresantes. Y no les falta razón.

Esta actividad de tiempo libre está más orientada a desarrollar la autoconsciencia que a canalizar al niño interior.

#### Raíces en la terapia artística

Hoy en día, la práctica de usar el arte como terapia ha demostrado su eficacia tanto en niños como en adultos. Ayuda a la gente a concentrarse, explorar y expresarse o tratar con situaciones difíciles. Colorear parece contar con algunas similitudes. Para empezar, tener un libro con líneas que rellenar supone menos presión que una hoja en blanco, al tiempo que proporciona amplia libertad para elegir los colores y su orden.

La idea de libertad estructurada puede explicar por qué tanta gente encuentra esta actividad tan relajante. No es sorprendente que muchas personas disfruten de una actividad manual que puede dejarse y retomarse cuando se pueda.

¿Le hemos convencido? ¿Está listo para encontrar un patrón y comenzar a colorear? Es lo que imaginábamos. Coja sus lápices de colores (o pídaselos a un niño) y vaya a la página 42–43 para empezar. Si está buscando una nueva actividad para explorar durante la diálisis o para pasar tiempo en casa en los meses fríos de invierno, colorear es una buena opción.





### Calistenia cerebral

Azul, rojo, amarillo, verde: Descubra por su cuenta lo relajante e inspirador que puede ser colorear. Lo único que necesita para empezar es estos patrones y unos lápices de colores. Cuando haya acabado, recorte por la línea de puntos y cuelgue su obra maestra o regálesela a un ser querido. ¡Disfrute del color!

