

NephroCare / *para mí*

Invierno 2013



Fresenius Medical Care informa

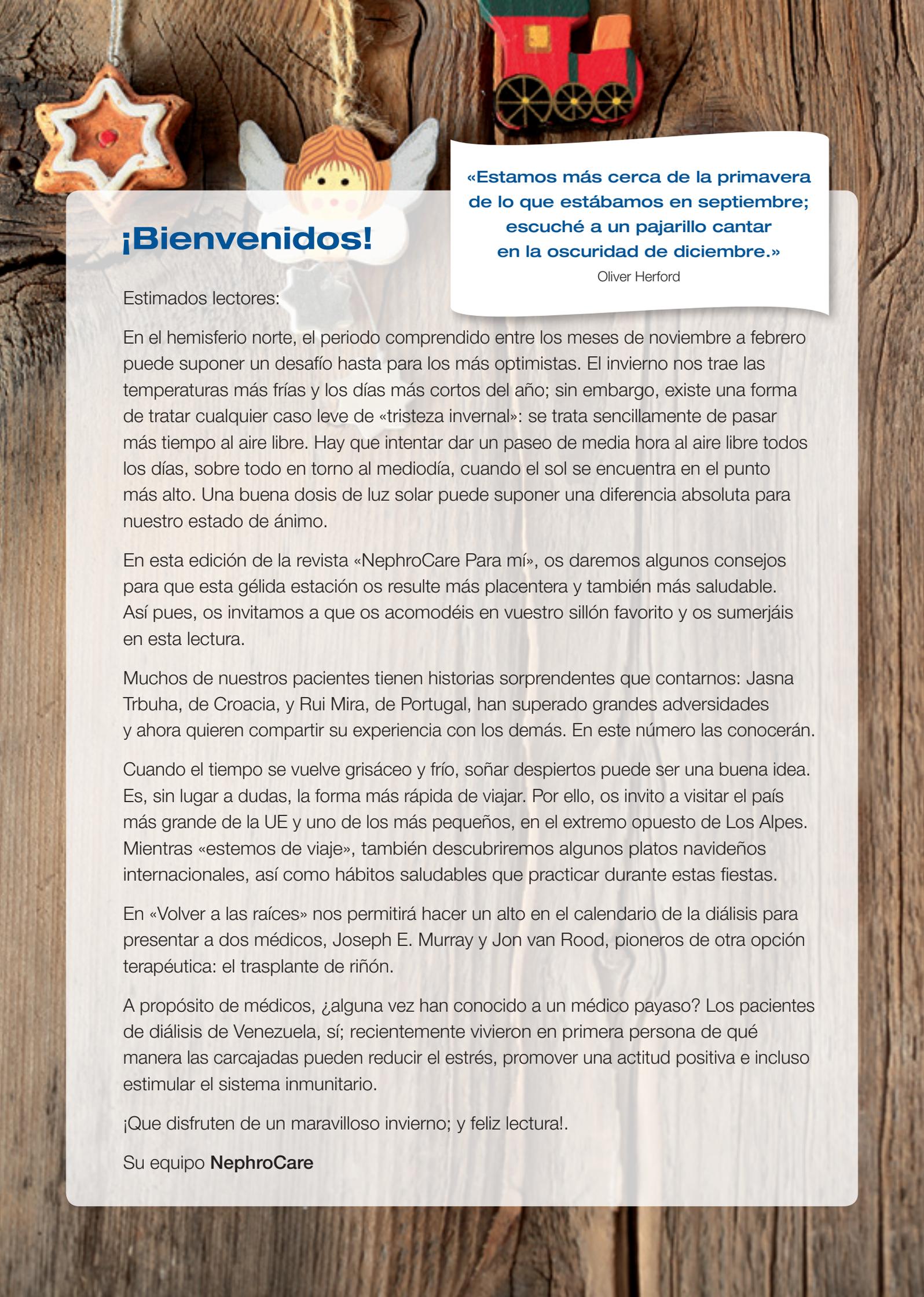
El primer Foro Opción Renal
en Barcelona

Diferentes países, diferentes hábitos

La sorprendente
Eslovenia

Volver a las raíces

Allanando el camino
para el trasplante



¡Bienvenidos!

Estimados lectores:

En el hemisferio norte, el periodo comprendido entre los meses de noviembre a febrero puede suponer un desafío hasta para los más optimistas. El invierno nos trae las temperaturas más frías y los días más cortos del año; sin embargo, existe una forma de tratar cualquier caso leve de «tristeza invernal»: se trata sencillamente de pasar más tiempo al aire libre. Hay que intentar dar un paseo de media hora al aire libre todos los días, sobre todo en torno al mediodía, cuando el sol se encuentra en el punto más alto. Una buena dosis de luz solar puede suponer una diferencia absoluta para nuestro estado de ánimo.

En esta edición de la revista «NephroCare Para mí», os daremos algunos consejos para que esta gélida estación os resulte más placentera y también más saludable. Así pues, os invitamos a que os acomodéis en vuestro sillón favorito y os sumerjáis en esta lectura.

Muchos de nuestros pacientes tienen historias sorprendentes que contarnos: Jasna Trbuha, de Croacia, y Rui Mira, de Portugal, han superado grandes adversidades y ahora quieren compartir su experiencia con los demás. En este número las conocerán.

Cuando el tiempo se vuelve grisáceo y frío, soñar despiertos puede ser una buena idea. Es, sin lugar a dudas, la forma más rápida de viajar. Por ello, os invito a visitar el país más grande de la UE y uno de los más pequeños, en el extremo opuesto de Los Alpes. Mientras «estemos de viaje», también descubriremos algunos platos navideños internacionales, así como hábitos saludables que practicar durante estas fiestas.

En «Volver a las raíces» nos permitirá hacer un alto en el calendario de la diálisis para presentar a dos médicos, Joseph E. Murray y Jon van Rood, pioneros de otra opción terapéutica: el trasplante de riñón.

A propósito de médicos, ¿alguna vez han conocido a un médico payaso? Los pacientes de diálisis de Venezuela, sí; recientemente vivieron en primera persona de qué manera las carcajadas pueden reducir el estrés, promover una actitud positiva e incluso estimular el sistema inmunitario.

¡Que disfruten de un maravilloso invierno; y feliz lectura!

Su equipo **NephroCare**

«Estamos más cerca de la primavera de lo que estábamos en septiembre; escuché a un pajarillo cantar en la oscuridad de diciembre.»

Oliver Herford



Fresenius Medical Care informa. **4**
 HighVolumeHDF: le ayudamos a aprovechar su vida al máximo 4
 El primer Foro Opción Renal en Barcelona 6



El Nephro número. **8**
 Schweinfurt: servir a los pacientes renales con tecnología vanguardista 8



Noticias del mundo. **12**
 El primer centro NephroCare de Perú abre sus puertas 12
 Payasadas en Valencia (Venezuela) 14

La importancia de conocer el riñón. **16**
 Vitaminas: esenciales para la salud 16



Diferentes países, diferentes hábitos. **20**
 Francia: tierra de placeres sensuales 20
 Resurgiendo como un fénix 24
 La sorprendente Eslovenia 28
 La hemodiálisis me obligó a bajar el ritmo y me ayudó a estudiar 32



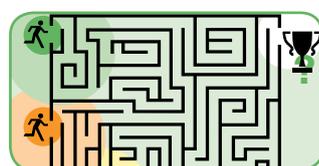
Gente NephroCare. **36**
 Dedicados a la atención integral 36

¡Volver a las raíces! **40**
 Allanando el camino para el trasplante 40



¡Para tu salud! **44**
 Las vacaciones sazonan el sabor 44
 Recetas 46

Estos somos nosotros en **50**
 Jerez, España 50
 León, España 52



Fuente de Inspiración. **54**
 Anuncios 59
 Calistenia cerebral 60

HighVolumeHDF: le ayudamos a aprovechar su vida al máximo

La forma de hemodiálisis más avanzada y eficiente actualmente disponible, la hemodiafiltración de alto volumen (HighVolume**HDF**) cuenta con una completa variedad de efectos positivos sobre los factores de riesgo cardiovascular relacionado con la diálisis. Este tratamiento se parece más que ningún otro método de diálisis¹ a la función fisiológica normal del riñón humano. Y no solo eso, también resulta más tolerable para los pacientes. Por este motivo, Fresenius Medical Care ha cumplido con su objetivo de ofrecer a todos sus pacientes la posibilidad de beneficiarse de este método terapéutico, que puede mejorar de forma significativa la calidad de vida.

La hemodiálisis estándar (HD) es el método de diálisis más habitual. Durante este tratamiento, la sangre del paciente atraviesa una membrana denominada dializador, que elimina el exceso de agua y los productos de desecho mediante la difusión. Únicamente las moléculas más pequeñas, que el tamaño de los poros del dializador, pueden atravesar la membrana y pasar al dializado.

En la **hemodiafiltración (HDF)**, en cambio, el exceso de líquido y los productos de desecho se eliminan desde el organismo del paciente tanto a través de la difusión como de la convección. Para ello, se aplica un gradiente de presión, que ayuda a que el agua pase rápidamente a través de una membrana muy permeable y, durante este proceso, «arrastra» muchas sustancias disueltas, incluidas las moléculas de gran tamaño que no se pueden eliminar bien con la hemodiálisis.

La HighVolume**HDF** logra la sustitución de una gran cantidad de líquido mediante la HDF y elimina una gran variedad de productos de desecho – sobre todo, moléculas de gran tamaño – de una forma más eficaz. Este método también ayuda a proteger el corazón y el sistema cardiovascular en una mayor medida. Los últimos estudios han de-



«... gracias a la HighVolume**HDF**, mi calidad de vida ha mejorado de manera espectacular.»

Maria Rosaria Tammaro,
paciente de NephroCare, Italia

mostrado que mediante la sustitución de grandes cantidades de líquido se mejoran considerablemente los resultados terapéuticos. Así pues, la HighVolume**HDF** constituye el tratamiento de diálisis más eficaz disponible en la actualidad. Asimismo, reduce el riesgo de inflamación, de anemia, de calambres musculares, de hipotensión y



de complicaciones en general, lo cual reduce, de forma considerable, la probabilidad de hospitalización de los pacientes.

Fresenius Medical Care lleva mucho tiempo desarrollando productos en este campo médico y gracias a ello, la HighVolumeHDF se puede aplicar de una forma tan sencilla y segura como la HD. De esta forma, son más pacientes los que tienen la posibilidad de beneficiarse de los resultados que se consiguen gracias a la HighVolumeHDF.

Resultados de estudios realizados en España

Un reciente estudio llevado a cabo en Cataluña (España) ha recabado pruebas claras sobre los beneficios de la HighVolumeHDF. Según señaló

Los beneficios de la HighVolumeHDF

- Menor riesgo de hipotensión (disminución de la tensión arterial) durante la diálisis²
- Menor necesidad de utilizar medicación, gracias a la reducción de las dosis de EPO³ y de quelantes de fósforo⁴
- Reducción de la fatiga, las cefaleas, las náuseas y la debilidad gracias a un mejor control de la anemia⁵
- Reducción de los días de hospitalización²
- Disminución del riesgo de inflamación⁴

el Prof. Bernard Canaud, Presidente del Consejo Médico de Europa, Oriente Próximo, África y Latinoamérica (EMEALA, por sus siglas en inglés), la «HighVolumeHDF mejora de forma significativa la calidad de vida en comparación con la hemodiálisis estándar y, por tanto, en todos los pacientes, debería aplicarse como tratamiento de referencia en el tratamiento de la hemodiálisis cardioprotectora».

En este estudio participaron 906 pacientes de 27 centros de diálisis de toda Cataluña, lo que convierte este estudio en el mayor ensayo sobre hemodiafiltración realizado hasta la fecha. Los resultados demostraron que los pacientes de diálisis a los que se trató con grandes cantidades de solución de sustitución (HighVolumeHDF) experimentaron un 28% menos de episodios hipotensivos durante la diálisis. Asimismo, la probabilidad de hospitalización fue un 22% inferior que la de los pacientes a los que se trató con hemodiálisis. Estos resultados demuestran de qué manera la HighVolumeHDF contribuye a un mejor bienestar de los pacientes y garantiza que los pacientes disfruten de una mayor calidad de vida y se beneficien de nuestro excelente tratamiento.

1 Krick G., Ronco C. (eds): *On-Line Hemodiafiltration: The Journey and the Vision*. Contrib Nephrol. Basel, Karger, 2011, vol 175, pp 93-109.

2 Maduell F. et al., *J Am Soc Nephrol* (2013); 24: 487-497.

3 Ok E., et al., *Nephrol Dial Transplant* (2013); 28: 192-202.

4 Pedrini, L. et al., *Nephrol Dial Transplant* (2011); 26: 2617-2624.

5 Bonforte G. et al., *Blood Purif* (2002); 20: 357-363.



El primer Foro Opción Renal en Barcelona

«El conocimiento es clave»; esta máxima cobra mayor sentido, si cabe, cuando a una persona se le ha diagnosticado una nefropatía. Los futuros pacientes desean conocer mejor su enfermedad, hacer preguntas al respecto, comparar opciones e intercambiar experiencias. Pasar una tarde reunidos con expertos en un ambiente acogedor puede resultar muy reconfortante.

El pasado mes de mayo, en Barcelona, los Servicios de Nefrología de dos hospitales españoles – Fundació Puigvert y Hospital del Mar – junto con la Asociación de Enfermos de Riñón de Cataluña (ADER) y con Fresenius Medical Care celebraron el primer Foro Opción Renal. Este evento vespertino contó con la asistencia de más de 80 pacientes en pre diálisis y sus familiares.

Exposición y análisis de tres opciones terapéuticas

El Dr. José Ballarín, Jefe de Servicio de Nefrología de la Fundació Puigvert, comenzó su ponencia hablando sobre las funciones que desempeña el riñón sano, así como sobre las causas y la distribución de la insuficiencia renal crónica (IRC); posteriormente, destacó la importancia del diagnóstico precoz y la descripción de las medidas que se utilizan para ralentizar la progresión de la IRC.

A continuación, el Dr. Julio Pascual, Jefe de Servicio de Nefrología del Hospital del Mar, habló sobre una opción concreta para el tratamiento de sustitución renal: el trasplante de riñón. De hecho, Cataluña tiene uno de los mayores índices de trasplantes de España. De forma breve, explicó en qué consiste un trasplante de riñón y qué factores contribuyen al éxito de esta intervención. Algunos pacientes no reúnen los requisitos necesarios para poder someterse al trasplante de riñón; sin embargo, estos pacientes tienen a su

disposición otras opciones terapéuticas posibles que les permiten disfrutar de una calidad de vida placentera.

La Dra. Rosa Ramos, del Departamento Médico de Fresenius Medical Care España, presentó brevemente los principios básicos de la diálisis y posteriormente se centró en una de las “otras” opciones: la diálisis peritoneal (DP). Este procedimiento utiliza el peritoneo del paciente como la membrana a través de la cual se eliminan los líquidos y las sustancias de desecho de la sangre. La Dra. Ramos explicó asimismo los beneficios y los inconvenientes de esta técnica e hizo hincapié en la libertad de movimiento que permite.

Durante un corto descanso, los participantes tuvieron la posibilidad de formular preguntas, solicitar información y expresar sus inquietudes y preocupaciones. Tras el descanso, la Dra. Laura Ribera, Directora Médica del centro de diálisis Glories, de Fresenius Medical Care, presentó otra de las opciones terapéuticas: la hemodiálisis (HD), que se puede realizar tanto en el domicilio del paciente como en un centro. Tras exponer la importancia del buen funcionamiento de los accesos vasculares y de cómo la sangre se purifica mediante el filtro de la diálisis, la Dra. Ribera destacó los aspectos que deben tener en cuenta los pacientes a la hora de decidir si se someten a diálisis en un centro o en su propio domicilio.



Un paciente comparte su historia

El foro concluyó con una presentación de Antoni Tombas, Presidente de ADER. Dió a conocer su experiencia como paciente renal y describió las fases de su largo trayecto. De forma muy descriptiva, recordó su experiencia con la diálisis y la forma en que esta ha afectado a su vida. Según sus propias palabras, se siente muy feliz con su estado de salud actual: un trasplante de riñón de un donante vivo le permite llevar una vida completamente activa. También destacó la importancia de los lazos familiares durante todo el proceso y agradeció al personal médico, a su familia y amistades y, por supuesto, a todos los donantes anónimos que les han allanado el terreno a él y a otros pacientes.

Visita a un centro de diálisis NephroCare

Una vez terminado el evento en sí, aún quedaban más actividades por llegar. Unos 30 pacientes, acompañados por personal de Fresenius Medical Care, decidieron realizar una visita guiada por el centro de diálisis Glories, cercano al lugar del evento. Este fue el momento en el que los pacientes pudieron formular más preguntas: ¿Qué es lo que ocurre con la sangre cuando atraviesa el filtro? ¿Se mezcla con el agua? ¿Cómo se purifica el agua del grifo? ¿Todos los pacientes pueden someterse a la hemodiafiltración (HDF)? Los visitantes conocieron las opciones terapéuticas del centro y recibieron asesoramiento sobre aspectos como, por ejemplo, llevar una buena alimentación.

Esto es solo el principio

El Foro Opción Renal está diseñado para ayudar a disipar temores y resolver preguntas sobre las distintas opciones terapéuticas para el tratamiento de la insuficiencia renal. De este modo, se les recuerda a los enfermos renales y sus familias que no están solos, que los hospitales, los centros y las asociaciones de pacientes les proporcionarán toda la información esencial y les acompañarán durante el trayecto que acaban de iniciar.

Para saber cuándo será el próximo Foro Opción Renal visite la página web www.nephrocare.es

Opiniones de los participantes:

«Cuando alguien ya ha pasado por lo que tú estás pasando y te cuenta su experiencia, observas el problema desde un punto de vista diferente. No te sientes tan perdido ni tan solo.»

«Empezaré con el tratamiento de diálisis en unos dos meses; por ello, este foro me ha ayudado a crearme unas expectativas y a prepararme para ese momento.»

«Estas reuniones son fundamentales para nosotros. Es muy importante contar con toda la información antes de tomar una decisión tan trascendente.»

Schweinfurt: servir a los pacientes renales con tecnología vanguardista

Situada en la región meridional alemana conocida como la «Toscana de Franconia», Schweinfurt y las poblaciones locales distribuidas a lo largo del río Main son famosas por sus deliciosos vinos, como el Silvaner y el Spätburgunder. Pero el vino representa un papel apenas secundario en esta historia. Franconia también ofrece unas condiciones de crecimiento muy favorables para la tecnología. Las compañías de alta tecnología que se han ubicado en Schweinfurt fabrican componentes para aviones, piezas para bicicletas innovadoras y, en el caso de Fresenius Medical Care, dializadores de primera clase destinados al tratamiento de pacientes de todo el mundo.

Concentrados en ayudar a los pacientes renales

Fresenius Medical Care lleva 34 años fabricando dializadores en Schweinfurt, destinados a mejorar la calidad de vida de los pacientes con insuficiencia renal. Pero este compromiso se remonta a hace casi cinco décadas. Para ayudar a los pacientes renales en Alemania, Fresenius empezó a importar y distribuir dializadores de los Estados

Unidos en la década de 1960. Mediante el mantenimiento de estas máquinas y mediante el intercambio continuo de ideas con el personal médico, los empleados de Fresenius desarrollaron una gran experiencia técnica en el campo de la tecnología de la diálisis.

En la década de 1970, Fresenius ya estaba desarrollando su propia máquina de diálisis. En



Producción de la máquina de diálisis A 2008C hace más de 30 años.

Una galardonada en el cuidado del paciente

Los empleados de Fresenius Medical Care en la planta de Schweinfurt ponen todo su empeño por lograr productos de la mayor calidad y durabilidad posible mediante la mejora continua de los procesos con el objetivo último de mejorar la calidad de vida de los pacientes renales. El reconocimiento a este compromiso se ha materializado con numerosos galardones:

- En 1999, los empleados obtuvieron el segundo premio en el concurso internacional «Premio a la Excelencia Industrial», una competición abierta a todos los sectores industriales y que concede la revista empresarial alemana «Wirtschaftswoche» y la escuela de administración francesa INSEAD.
- En otro concurso similar en el año 2000, la planta obtuvo el premio alemán GEO – son las siglas en inglés de Excelencia Mundial Operativa – en reconocimiento a una organización particularmente eficiente en el desarrollo y producción de máquinas de diálisis.
- En el 2005, los trabajadores volvieron a obtener el segundo premio del concurso internacional del «Premio a la Excelencia Industrial».
- En el 2006, Fresenius Medical Care recibió el 26º Premio a la Innovación Empresarial de Alemania en la categoría de «Grandes Empresas» por su novedosa máquina de diálisis Sistema Terapéutico 5008, desarrollado y producido en Schweinfurt.
- En el 2010, la planta de Fresenius Medical Care de Schweinfurt obtuvo el Premio a la Calidad de Baviera por su sobresaliente proceso de gestión de la calidad en la categoría «Fabricación Industrial».

En todo lo que hacemos, ponemos todo nuestro empeño en ofrecer a los pacientes renales productos de diálisis de la mayor calidad posible. El mejor «galardón» es, no obstante, saber que les hemos ayudado a mejorar su vida diaria.

Schweinfurt (Alemania), se construyó una planta precisamente con este objetivo y fue en 1979 cuando se empezó a fabricar en serie la primera máquina de Fresenius: había nacido la A 2008 C.

La de Schweinfurt fue la primera planta que se construyó; sin embargo, Fresenius Medical Care opera en la actualidad en más de 40 centros de producción distribuidos en todos los continentes. Sus plantas más grandes en lo que a capacidad de producción se refiere se encuentran en los EE. UU., Alemania (Schweinfurt y St. Wendel) y Japón (Buzen). En todo el mundo, son 25 gran-

des centros y 15 centros más pequeños los que se encargan de satisfacer la demanda local de productos de diálisis. Todos estos centros comparten el objetivo de mejorar la vida de los pacientes y ofrecer una diálisis de la mayor calidad posible.

Unos comienzos enérgicos y un crecimiento sólido

En 1979, el personal de la planta de Schweinfurt era bastante reducido – únicamente 40 empleados – y la planta producía exactamente 36 máquinas al año. Actualmente, el tamaño de la planta



originaria se ha multiplicado casi por siete y da trabajo a más de mil personas.

La fábrica de Schweinfurt ahora mismo fabrica unas 46.000 máquinas al año, gracias a muchos procesos de producción completamente automatizados, como en el caso de las válvulas de alta sensibilidad del circuito hidráulico. El año pasado, la línea de producción de Schweinfurt lanzó la máquina número 500.000.

Equipos con talento, equipamiento propio y estricto sistema de pruebas

Para que las máquinas de diálisis puedan ofrecer un tratamiento de la máxima calidad, incluso después de haber realizado un millón de tratamientos, se deben ensamblar y poner a prueba miles de piezas. Un requisito indispensable para fabricar máquinas de primera clase consiste en tener personal con una buena formación y con talento. De media, 50 empleados trabajan en la producción de cada máquina. La planta cuenta con su

propio equipamiento de moldeo por inyección y de torneado con el que fabricar los componentes en la misma planta. Asimismo, la fábrica cuenta con una gran variedad de equipamiento para el montaje de los cuadros de circuitos con los que se instalan los cuadros con el sistema electrónico y el software necesarios para el funcionamiento y manejo de las máquinas. Por último, antes de empezar a enviar las máquinas a los clientes, cada máquina debe superar una serie de rigurosas pruebas de esfuerzo. Durante la primera fase, la



El Nephro número

La IRC ya supone todo un desafío: nuestro objetivo es conseguir un tratamiento lo más fiable y accesible posible. Muchos pacientes y médicos confían en la alta calidad y fiabilidad de nuestros productos. No en vano, más del 50% de las máquinas que funcionan en todo el mundo provienen de las fábricas de Fresenius Medical Care.

- Las dimensiones de la planta de Schweinfurt se han ampliado de los 10.000 m² en 1979 hasta los **70.000 m²** de la actualidad.
- El 2012 fue un año importante para las instalaciones de Schweinfurt: La línea de producción consiguió lanzar la máquina de diálisis número **500.000** y la planta produjo más de **46.000** máquinas a lo largo de todo el año.
- En todo el mundo, las máquinas de diálisis de Fresenius Medical Care realizan más de **200.000.000** tratamientos cada año.

denominada prueba de verificación o «burn-in», se utiliza bajo condiciones adversas para comprobar cómo afronta temperaturas de hasta 60°C y una presión extrema en las líneas de sangre. Una vez superada esta fase, se somete a la máquina a una prueba de «burn-in prolongado», en la que la máquina funciona ininterrumpidamente durante dos días y se realizan inspecciones detalladas para comprobar si existe alguna fuga o algún signo de funcionamiento defectuoso. Únicamente las máquinas que superan esta prueba con garantías son las que se preparan para su envío. La fiabilidad es crucial para el tratamiento ya que garantiza un alto nivel de seguridad para los pacientes y una mejora de su calidad de vida.

En Schweinfurt, todo se hace pensando en los pacientes renales. Por toda la planta se pueden ver pósteres de pacientes que reciben tratamientos de diálisis. Muestran sesiones de diálisis y sirven para recordar a todos los trabajadores el objetivo más importante: mejorar la vida de los pacientes mediante la fabricación de máquinas de última tecnología.



El primer centro NephroCare en Perú abre sus puertas

En febrero de 2013, Fresenius Medical Care se hizo cargo del primer centro clínico de hemodiálisis de Perú. El centro clínico Clerdisur, ubicado en Arequipa, la segunda ciudad más grande del país, se encuentra en el extremo meridional de Perú. Dado que se trata de un centro de la red de centros de diálisis NephroCare, Clerdisur se centra en marcar una diferencia positiva en lo que a la vida de los pacientes se refiere: un tratamiento único.

El panorama sanitario en Perú

Perú constituye una de las economías de mayor crecimiento del mundo. La inversión estatal en sanidad ha aumentado considerablemente durante los últimos años y seguirá siendo unas de las prioridades del futuro. Un objetivo importante de las amplias reformas que se han puesto en marcha consiste en ofrecer servicios de atención sanitaria a los más desfavorecidos del país. Al margen del costoso sistema de seguros sanitarios, los hospitales peruanos son de buena calidad y existen numerosas clínicas privadas en las ciudades más grandes de Perú, como Lima y Arequipa.

La cifra de pacientes de diálisis de Perú es reducida y casi todos ellos tienen cubierto el trata-



Centro de diálisis Clerdisur de Fresenius Medical Care Perú

miento a través del sistema de seguridad social nacional. El centro clínico Clerdisur ahora les ofrece a los pacientes renales tratamientos de hemodiálisis en un entorno agradable y acogedor.

Clerdisur: establecimiento de nuevos estándares

«En Clerdisur, aprovechamos nuestra experiencia médica para ayudar a nuestros pacientes a conseguir una mejor calidad de vida», explica la Dra. Socorro Carreón, nefróloga y director médico del centro. «Para ello, ofrecemos un tratamiento personalizado que se caracteriza por la amabilidad, el cuidado y la paciencia.» Carreón cuenta con el respaldo de un personal experto liderado por la supervisora de enfermería, Jacqueline Guillén. Desde la adquisición del centro, Fresenius Medical Care ha adaptado tanto la arquitectura como los estándares sobre el tratamiento a fin de mejorar la comodidad y la seguridad de los pacientes, que constituyen la máxima prioridad. Clerdisur, un centro diálisis independiente y totalmente dotado de los equipos de hemodiálisis 4008S de Fresenius Medical Care, actualmente trata a unos 100 pacientes, todos ellos derivados por el principal hospital público de Arequipa.

Cuatro tipos de hospitales

EsSalud, el sistema de seguridad social peruano financiado por los trabajadores, gestiona una amplia red de hospitales y centros clínicos abiertos



a los miembros de EsSalud y de sus familias. Quienes no tienen derecho a la cobertura de EsSalud reciben atención a través de MINSA-SIS, un sistema de seguro nacional gestionado y financiado por el ministerio de sanidad. El MINSA-SIS se creó para dar cobertura sanitaria a la población más desfavorecida. No obstante, aún queda mucho por hacer. En la actualidad, casi el 40% de la población del país carece de seguro sanitario. Este hecho se debe, en parte, a obstáculos administrativos, así como al hecho de que muchas personas desconocen el programa y sus beneficios.

El tercer pilar del sistema sanitario peruano lo conforma la red nacional de hospitales para la policía y las fuerzas armadas, que atienden únicamente a los miembros de estos cuerpos y a sus familias. Por último, las costosas clínicas privadas ofrecen servicios a la clase elitista; si bien están abiertas a cualquier persona, únicamente el 10% de la población puede permitirse el uso de estas clínicas.

Fresenius en Perú:

13 años y los que quedan por venir

Fresenius Medical Care se estableció en Perú en el año 2000 como proveedor de productos de diálisis. Desde entonces, esta empresa ha crecido hasta ocupar una posición de liderazgo en el mercado peruano de la diálisis, gracias a la excelente calidad de sus productos y al sobresaliente

rendimiento de su personal. En la actualidad, Fresenius Medical Care Perú está tratando de expandir la red local de centros de diálisis NephroCare, de manera que sean más pacientes con insuficiencia renal de todo el país los que puedan acceder a un tratamiento de primera clase como el que ofrece NephroCare.

«Todos los que conformamos Fresenius Medical Care Perú nos sentimos muy orgullosos de que Clerdisur sea nuestro primer centro de diálisis NephroCare», afirma Gustavo Ambrosini, Director General de Fresenius Medical Care Perú. «El equipo de Clerdisur ya ha demostrado una excelente profesionalidad y una gran sensibilidad a la hora de atender a los pacientes.»



Centro Fresenius Medical Care en Peru

Payasadas en Valencia (Venezuela)

Desarrollar una actitud positiva con respecto a la vida, conservar el sentido del humor y mantener el entusiasmo nos puede ayudar a afrontar las dificultades que nos presenta la vida, sobre todo cuando hacemos frente a una enfermedad o discapacidad. Por este motivo, el equipo de NephroCare en el Centro Nefrológico Valencia Sur, en el estado venezolano de Carabobo, preparó con algunos «médicos-payasos» de una organización una visita y una charla con los pacientes.

Clown Care (en inglés, «Cuidado del payaso») es un programa mundial en el que payasos con una formación especial visitan hospitales y centros sanitarios. A estos payasos también se los conoce coloquialmente como «médicos-payasos» (en inglés, «clown doctors»), una denominación registrada en varios países. Según se ha demostrado, las visitas a los hospitales por parte de estos equipos de payasos ayudan a los pacientes a afrontar distintas problemáticas, dado que promueven el sentido del humor y el pensamiento positivo y generan una sensación de esperanza y vinculación con la sociedad. Estos beneficios también repercuten en el personal y en los familiares de los pacientes.

«La risa es al alma lo que el jabón al cuerpo.»

Proverbio judío

La idea de los médicos-payasos surgió en Nueva York en 1986, cuando Michael Christensen creó la Unidad de Atención Prestada Por Payasos del Circo de la Gran Manzana (en inglés, *Big Apple Circus Clown Care Unit*). En la actualidad, los programas de médicos-payasos funcionan en todo tipo de ámbitos médicos de todo el mundo. Y es que los médicos-payasos no son solo para los niños; si





«La risa es la distancia
más corta entre
dos personas.»

Víctor Borge

bien están formados para atender las necesidades de los niños en particular, también están encantados de visitar a adultos. Ofrecen entretenimiento y distracción y ayudan a los pacientes a adaptarse a nuevas situaciones. Los espacios joviales y llenos de carcajadas animan a personas de todas las edades a relajarse y divertirse. El objetivo: poner una sonrisa en la cara de los pacientes.

Se valen de la magia, la música, la narración de cuentos y otras técnicas circenses para animar situaciones clínicas y hacer que los pacientes se sientan a gusto. Los estudios han demostrado que el humor y la risa tienen muchos efectos positivos; además de ayudar a combatir el estrés, también pueden ayudar a reducir el dolor y potenciar el sistema inmunitario. Traer el humor al contexto clínico ayuda a los pacientes a desarrollar un punto de vista positivo, a generar un ambiente acogedor y a promover vínculos y apoyo. Todos estos beneficios refuerzan su capacidad a la hora de afrontar su situación y les ayuda a someterse a las sesiones de diálisis de la forma más relajada posible.

El Hospital de payasos Dr. Yaso es una fundación sin ánimo de lucro que desarrolla actividades en Venezuela desde 2005. Su objetivo consiste en ayudar a aliviar el sufrimiento de personas con enfermedades – sobre todo niños, adolescentes y personas mayores – a través de la imaginación, el juego, el amor y el respeto. Cuando NephroCare

se puso en contacto con esta organización, los payasos dejaron todo lo que estaban haciendo, se dirigieron al centro y llenaron de sonrisas la cara de los pacientes, de sus familiares y del personal de NephroCare.



De forma breve pero exhaustiva y de esa manera inimitable como solo ellos saben hacerlo, ayudaron a explicar a los pacientes y sus familiares en qué consiste la enfermedad renal y cuáles son sus implicaciones. En lugar de hacer una representación pública, trabajaron de forma individual con los pacientes, pasando silla por silla. Si bien algunos pacientes se sorprendieron positivamente y se mostraron encantados a la hora de entablar relación con estos insólitos visitantes, otros se mostraban reacios o nerviosos al principio; sin embargo, enseguida se abrieron, gracias a la amabilidad y al trato afectuoso de los payasos.

El equipo de Valencia espera que esta iniciativa pueda convertirse en una actividad periódica en el centro. Los payasos aportan color y nuevas sensaciones a la rutina de los pacientes, les ayudan a satisfacer sus necesidades emocionales y potencian su calidad de vida. Esperan que esta actividad sirva de inspiración a otros centros de diálisis y que lleven a cabo eventos similares en el futuro. ¡Más sonrisas para todos!

B₁

Las vitaminas: esenciales para la salud pero solo en las cantidades adecuadas

Las vitaminas – cuyo nombre viene a indicar que son esenciales para la salud – son nutrientes orgánicos que ayudan al cuerpo a utilizar los alimentos que ingerimos. Son absolutamente necesarias para el desempeño de funciones como la generación de energía, el crecimiento y la reparación. Dado que la mayoría de ellas no las puede fabricar el organismo por sí solo en cantidades suficientes, las vitaminas deben obtenerse de los alimentos o a través de suplementos. Las vitaminas son una parte importante de la dieta de cualquier persona pero, sobre todo, de la de los pacientes renales, que son particularmente susceptibles a las deficiencias de vitaminas.

El descubrimiento de las vitaminas

A finales del siglo XIX, el médico holandés Christiaan Eijkman descubrió que, al sustituir el arroz integral por arroz refinado se prevenía el beri-beri, una enfermedad que provoca anemia y parálisis entre los más pobres. Sin embargo, no fue hasta 1911 cuando un químico polaco descubrió el componente exacto del arroz integral que prevenía esta enfermedad. Casimir Funk se dio cuenta de que se trataba de una amina, un tipo de com-

puesto que contiene nitrógeno. Dado que era un compuesto vital para la salud, lo denominó «*vital amine*» (amina vital) o «*vitamin*» (vitamina), un derivado del término latino *vita*, que significa vida, junto con amina.

Imprescindibles para los pacientes renales

Los déficits vitamínicos – o hipovitaminosis – se desarrollan paulatinamente y pueden deberse a anomalías del metabolismo renal, a una insuficiente absorción gastrointestinal y a la pérdida de vitaminas que se eliminan durante la diálisis. Estos déficits también dependen de factores como la dieta, las reservas de vitaminas existentes en el organismo, la edad y el sexo, el tiempo que dura la sesión de diálisis, el tipo de dializador que se utilice y el funcionamiento del metabolismo. Por ello, el médico siempre deberá recetar suplementos vitamínicos con arreglo a las necesidades específicas de cada paciente.

Signos de déficit

En el caso de presentar un déficit vitamínico, es posible que experimente un debilitamiento del sistema inmunitario, neuropatías periféricas (pérdida de la sensibilidad), alteraciones del metabolismo de los aminoácidos y de los lípidos, casos leves de escorbuto u otras anomalías en las funciones corporales. Las carencias de vitaminas hidrosolubles como las de las vitaminas B y la vitamina C son las más frecuentes. No obstante, es impor-





tante que los pacientes renales se abstengan de ingerir suplementos vitamínicos sin receta, diseñados para personas con riñones sanos. La IRC modifica las necesidades del organismo con respecto a ciertos nutrientes y, dado que los riñones dejan de funcionar, algunas vitaminas pueden acumularse hasta alcanzar concentraciones dañinas. Así pues, se debe restringir o incluso evitar el consumo de ciertas vitaminas; los suplementos vitamínicos de venta sin receta no están recomendados para los pacientes de diálisis.

¿Qué suplementos son seguros?

La mayoría de la gente puede asegurarse de obtener todas las vitaminas y minerales que necesitan mediante una dieta equilibrada; sin embargo, en el caso de los enfermos de riñón, esta medida no suele ser suficiente. Las restricciones alimentarias, la falta de apetito, los efectos secundarios de la medicación, la pérdida de vitaminas durante la diálisis y el hecho de tener que saltarse algunas comidas debido a las citas médicas o la enfermedad pueden hacer que comer de forma saludable resulte sumamente complicado en ciertos momentos. Es posible que no se puedan obtener todas las vitaminas que se necesitan de las fuentes alimenticias, dado que los pacientes deben restringir el consumo de ciertos grupos alimenticios. Además, la enfermedad renal afecta a la capacidad del organismo de fabricar o incluso de utilizar algunos nutrientes, como la vitamina D.

Si su médico identifica un déficit vitamínico, le recetará un complemento vitamínico acorde con sus necesidades individuales, que deberá tomar a diario o después de cada sesión de diálisis.

Vitaminas que deben evitarse

Existen dos tipos de vitaminas: las liposolubles y las hidrosolubles. Las vitaminas liposolubles – las A, D, E y K – las almacena el organismo y tienen tendencia a acumularse, por lo que debe evitarse su ingesta salvo que lo recete el nefrólogo. La vitamina A en concreto, si se toma a diario en complementos vitamínicos, puede acumularse hasta alcanzar concentraciones tóxicas para el organismo.





Qué vitaminas necesita

Las vitaminas hidrosolubles no las almacena el organismo y deben complementarse. Para contar con cantidades adicionales de las necesarias vitaminas hidrosolubles, se suelen recetar complementos específicos para pacientes renales, que contienen todo el grupo de las vitaminas B – B1, B2, B6, B12, ácido, ácido nicotínico, ácido pantoténico y biotina –, además de una pequeña dosis de vitamina C. Si bien hay quienes alegan que las grandes «megadosis» de vitamina C son beneficiosas para la salud, los pacientes de diálisis deben evitar por todos los medios la ingesta de grandes cantidades de vitamina C. El organismo la transforma en oxalato, que puede acumularse y depositarse en los huesos y las articulaciones y causar dolores.

Cómo ayudan las vitaminas al organismo

Existen 13 vitaminas humanas: las vitaminas A, C, D, E y K, y las ocho vitaminas B. La ciencia identificó todas estas vitaminas durante la primera mitad del siglo XX.

Las vitaminas B ayudan a las células del organismo a producir energía y también desempeñan muchas otras funciones esenciales. La tiamina (vitamina B1) contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso; la riboflavina (vitamina B2) se encarga de mantener sanos la piel y los ojos; el ácido nicotínico (vitamina B3) es responsable del buen funcionamiento de las enzimas del orga-

nismo y ayuda al cuerpo a utilizar los azúcares y los ácidos grasos. Por su parte, el ácido pantoténico (vitamina B5) y la biotina (vitamina B8) desempeñan un papel fundamental en la metabolización de las proteínas, las grasas y los carbohidratos de los alimentos, mientras que la vitamina B6 interviene en la producción de nuevos glóbu-





los rojos. Por último, el ácido fólico (vitamina B9) y la vitamina B12 ayudan a la generación del ADN, de nuevas células y de los glóbulos rojos, además de mantener sanas las neuronas.

Aunque debe evitarse la ingesta excesiva, la vitamina C es una vitamina muy importante que desempeña muchas funciones. Ayuda a mantener sanas las encías y el sistema inmunitario, protege al organismo contra la aparición de hematomas y ayuda a cicatrizar cortes y heridas. También interviene en la producción de colágeno, de tejido óseo, de glóbulos rojos y de otros tejidos, además de mantener la firmeza de los vasos sanguíneos y los capilares. Asimismo, ayuda a la absorción del hierro por parte del organismo.

La vitamina A, en cambio, ayuda al crecimiento de las células y de los tejidos y protege al organismo

¿Grasa o agua?

Recuerde: Existen dos tipos de vitaminas: las liposolubles (se disuelven en grasa) y las hidrosolubles (se disuelven en agua). Las liposolubles tienden a acumularse en el organismo, mientras que las hidrosolubles deben reponerse. Sin embargo, los pacientes renales deben tomar precauciones especiales. Por ello, debe hablar con su nefrólogo antes de tomar cualquier tipo de suplemento.

frente a infecciones. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo, necesarios para la salud de los huesos y los dientes. Por su parte, la vitamina E actúa como antioxidante y protege a la células contra la oxidación y los radicales libres. Además, nos protege contra las cardiopatías y algunos tipos de cáncer. Por último, la vitamina K se encarga de la coagulación de la sangre y de mantener sanos los huesos.



Deben evitarse otros complementos, remedios a base de hierbas medicinales, remedios populares y medicamentos sin receta que no cuenten con el visto bueno del nefrólogo. Su cuerpo se lo agradecerá.

Francia: tierra de placeres sensuales

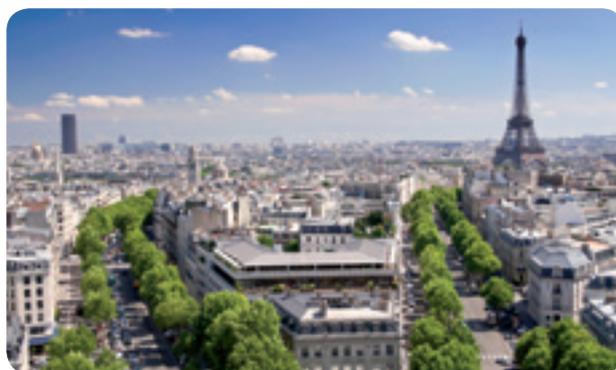
Mundialmente reconocida por su gastronomía y sus vinos, por su cultura y por su estilo de vida, no cabe duda de que Francia es el país más visitado del mundo. Cada año, unos 80 millones de turistas ponen rumbo al país de la *Libertad, Igualdad y Fraternidad* para darse el lujo de disfrutar de la alegría de vivir gálica. La Francia continental ofrece una magnífica variedad de vistas, sonidos y olores que hacen las delicias de los visitantes en cualquier lugar del país: desde Los Pirineos hasta la Costa Azul al sur de la costa bretona y el estilo urbano de la región de la denominada Isla de Francia (la *Île-de-France*), situada al norte. Sin olvidar, por supuesto, los Alpes franceses.

Una historia de revoluciones

Francia cuenta con una rica historia y ofrece mucho para ver y hacer. El lema nacional «*Liberté, égalité, fraternité*» (Libertad, Igualdad y Fraternidad) nos transporta a los orígenes de la Revolución Francesa, cuando se derrocó la monarquía y la población se levantó contra el poder de los aristócratas, de los terratenientes y de la Iglesia Católica. Una década después de este acontecimiento histórico se produjeron las Guerras Napoleónicas, en las que la Francia de Napoleón conquistó gran parte de Europa, solo doblegada y derrotada en 1815. En la actualidad, Francia se enorgullece de su estatus de república y, durante el siglo XX, este país ha desempeñado un importantísimo papel en la creación de la ONU y de la UE.

París: la ciudad de los sueños

Sin lugar a dudas, París destaca como una de las ciudades más sorprendentes del mundo, casi como un bullicioso museo gigante al aire libre. Hay que verlo para creerlo. Mientras que muchas ciudades resultan caóticas desde el punto de vista arquitectónico, París llama la atención por su notable uniformidad, gracias al completo rediseño de Haussmann durante el siglo XIX, que transformó una ciudad medieval de calles llenas de curvas y estrechas avenidas hasta convertirla en una ciudad moderna, repleta de plazas espaciosas y amplios bulevares. París es el destino turístico número uno del mundo y entre los principales atractivos de la ciudad se encuentran lugares



como la Torre Eiffel, el Trocadero, el museo de arte Louvre (en el que se expone la Mona Lisa de Leonardo da Vinci), el Arco del Triunfo y el sorprendente Centro Pompidou – se encuentran al norte del río Sena, en *La Rive Droite*. Si se desea ir de compras – y ver y ser visto –, no hay mejor lugar que la Avenida de los Campos Elíseos, que acoge a tiendas solo al alcance de la gente con alto poder adquisitivo, entre las que figuran las de Chanel, Dior, Yves Saint Laurent, Louis Vuitton y Cartier, entre otras. Si se desea conocer lo último en moda francesa, hay que visitar los históricos grandes almacenes Galeries Lafayette y Printemps en el Bulevar Haussmann, en el 9º distrito municipal o *arrondissement*.

Vivir como un parisino

Al sur del Sena, en *La Rive Gauche*, es donde verdaderamente puede verse el auténtico y singular carácter parisino. Posiblemente no exista un lugar más arquetípicamente parisino que la Rue Mouffetard, una larga callejuela adoquinada y



peatonal ubicada el Barrio Latino de la ciudad, en la que se encuentra una aparentemente infinita selección de panaderías, confiterías, cafeterías, restaurantes, tiendas de productos selectos (*delicatessen*), puestos para comprar y tiendas independientes y sumamente especializadas de productos de alimentación. Uno de los secretos mejor guardados de la ciudad es que es aquí donde los parisinos vienen un día sí y otro también a satisfacer todas sus necesidades culinarias, desde el *gâteau* (pastel) más caro y elaborado hasta una simple cajita de jugosas frambuesas francesas. Extraño aunque bullicioso y casi imposible de pintar, no sorprende que esta calle se haya utilizado en películas francesas como *Trois Couleurs: Bleu* (Tres colores: azul), protagonizada por Juliette Binoche.

Tesoros históricos cercanos

Justo a las afueras de París se encuentra el *Château de Versailles* (Castillo de Versailles), un gran palacio que pone de manifiesto el poder que ostentaba la monarquía francesa antes de la Revolución. Aún más histórica es la Basílica de *Saint Denis*, al norte de París, donde está enterrado el patrón de Francia.

Rural y rústica

La costa norte de Francia cuenta con sus propios tesoros, como el castillo de cuento del *Mont St. Michel*, construido sobre un promontorio y que periódicamente, con la subida de la marea,

se ve separado del territorio continental. Este castillo se encuentra en la región de Normandía, la parte de Francia más cercana al Reino Unido, también conocida por sus características casas con entramado de madera y por su producción de sidra. Esta región también cuenta con un gran número de abadías históricas, como Jumièges, Gruchet-le-Valasse y la abadía de Bec.



Más al oeste se encuentra la Bretaña, un paisaje sorprendentemente distinto al del resto de Francia y más parecido al del suroeste de Inglaterra. La costa bretona se caracteriza por impresionantes acantilados, así como por marismas, bosques y más de 800 islas. Los habitantes de esta zona hablan el bretón, una lengua celta muy vinculada con el gaélico. La Bretaña también está salpicada de impresionantes *chateaux* (castillos) y de preciosas catedrales góticas y románicas. Asimismo, muchas poblaciones de esta zona siguen conservando sus fortificaciones medievales al completo. Los yacimientos neolíticos ponen de manifiesto el primer asentamiento que acogió esta región francesa.



Montañas de película

Francia debe gran parte de su renombre a su campo. Los Alpes franceses son populares en invierno entre los esquiadores y los practicantes del *snowboard* y entre los senderistas en verano,



muchos de los cuales se hospedan en la preciosa ciudad de Grenoble o en complejos turísticos como Chamonix – donde se celebraron los primeros Juegos de Invierno de la historia – y Annecy, en la costa septentrional del lago Lac Annecy. Aquí se pueden encontrar algunas de las cimas más altas de Los Alpes, como el sobrecogedor Mont Blanc, el pico más alto de Europa. Haciendo frontera con España, la cadena montañosa de Los Pirineos también ofrece grandes oportunidades para practicar senderismo. La población pirenaica de Lourdes, al sur de Francia, recibe cada año la visita de millones de peregrinos, ya que se cree que sus aguas tienen propiedades curativas.

La costa mediterránea

En verano, la zona más visitada de Francia es la costa mediterránea o Costa Azul, que recibe este nombre debido a sus aguas de color azul turquesa. Esta zona, que forma parte de La Provenza, constituye el lugar de recreo de ricos y famosos. Entre las ciudades que conforman la Costa Azul figuran Niza, Cannes – donde cada año se celebra el festival de cine – y Mónaco, un pequeñísimo

principado y uno de los países más pequeños del mundo, en el que se encuentra el casino de Monte Carlo y donde se celebra el prestigioso Gran Premio de Mónaco de Fórmula 1. La cercana Córcega, una isla bañada situada en el Mediterráneo, cuenta con más de 200 playas y un idioma propio. Tierra adentro, en la región de La Provenza, la ciudad de Aviñón (*Avignon*) destaca por un bello casco histórico y murallas medievales muy bien conservadas y está declarada Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.

Caprichos deliciosos

La gastronomía es un componente importantísimo de la cultura francesa. Su cocina nacional se basa en numerosos platos pequeños, pues a los franceses les encanta saborear ricas carnes, deliciosos postres y quesos con un sabor penetrante. Las comidas suelen empezarse con un *amuse-bouche* (aperitivo para hacer boca) y con *hors d'oeuvre* (entrante) – tal vez los *escargots* (caracoles) – antes de pasar a la sopa. Luego viene el turno de los platos principales o platos fuertes (*plats principaux*), normalmente carne o un plato de verdura como el *coq au vin* (pollo al vino) o el *ratatouille*, un estofado de verduras típico de La Provenza. Antes de pasar al postre, es imprescindible probar algún queso francés. Los postres son pequeños pero ricos en calorías; entre ellos cabe mencionar la *crème brûlée*, los *éclairs*, las *madeleines*, los profiteroles y los *crêpes*.

NephroCare en Francia

Fresenius Medical Care empezó a desarrollar actividades en Francia en 1997 como el primer proveedor privado de tratamientos de diálisis. Desde entonces, la evolución de la empresa ha sido constante y actualmente nuestros 38 centros, con más de 700 empleados – incluidos 60 nefrólogos – tratan a más de 2150 pacientes.



Centros de diálisis de Fresenius Medical Care en Francia

4 hechos sorprendentes sobre Francia

- El símbolo más famoso de toda Francia, la Torre Eiffel, no iba a quedarse instalada de forma permanente, dado que el permiso para su instalación era de solo 20 años. Es más, esta infraestructura iba a llevarse a Montreal (Canadá) en 1967. Afortunadamente, no ocurrió así y, en la actualidad, es el monumento con entrada de pago más visitado del mundo.
- El Día de la Toma de la Bastilla (14 de julio) es el principal día festivo de Francia. Conmemora el acontecimiento que dio comienzo a la Revolución Francesa: el asalto a la prisión parisina *Bastille Saint-Antoine* el 14 de julio de 1789. El pueblo llano francés ya estaba harto de las grandes desigualdades sociales y de una aristocracia decadente e indiferente, por lo que hicieron oír sus voces. En la actualidad, en el Día de la Toma de la Bastilla se celebra un desfile en París.
- Hitler ordenó la completa destrucción de París en 1944. Solo gracias a las acciones del gobernador alemán en París la ciudad no corrió la misma suerte que Varsovia.
- Entre las invenciones francesas figuran el globo aerostático de aire caliente y el submarino. También desempeñaron un papel fundamental en el desarrollo de la fotografía, la cinematografía, la animación y las vacunas.

Resurgiendo como un fénix: sobre las alas de la creatividad

Recibir un diagnóstico de insuficiencia renal nunca es fácil. Pero, si además ya se padece una enfermedad grave, estas noticias pueden ser el colmo. Jasna Trbuha, una paciente renal croata que padece una extraña patología cutánea, nos relató cómo consiguió aceptar el tratamiento de hemodiálisis como una suerte de «apoyo técnico» para su vida creativa; y cómo descubrió una nueva profesión como artista.



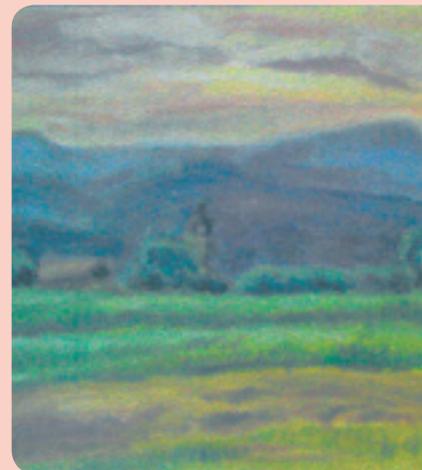
Entra en la habitación en su silla de ruedas, con los brazos envueltos con vendajes. Su cara, sin embargo, no muestra ningún signo de dolor ni de sufrimiento. Al contrario, parece irradiar fuerza y felicidad. Jasna Trbuha tiene 40 años. Su trayecto en diálisis comenzó en el 2008. Ella misma admite que tardó mucho tiempo en aceptar el diagnóstico: «Cuando supe que iba a necesitar hemodiálisis, sucumbí al pánico y al rechazo. Sencillamente, mi mente se negaba a aceptarlo.» Paulatinamente, una vez que asumió aquella in-

«Pintar es un mundo
de libertades con todas
las posibilidades que
ofrece la imaginación.»

Jasna Trbuha

formación, Jasna sintió una profunda sensación de ira contra el mundo de la medicina, sus enfermedades y la vida en general. «Era como si me hubiesen condenado a cadena perpetua.» No obstante, tras afrontar otras complicaciones de salud – incluida la amputación de la pierna derecha debido a un grave tumor que le afectaba al tobillo –, quiso evitar más problemas y decidió empezar con el tratamiento de diálisis.

Jasna nació con una extraña enfermedad genética que afecta a la piel y que se denomina epidermolísis bullosa o EB. Las personas que padecen esta enfermedad hereditaria tienen una piel extremadamente fina y frágil con forma de ampollas o «bullas». Esta patología provoca la aparición de heridas abiertas, dolorosas como las quemaduras y que cicatrizan muy lentamente. Los daños en la piel y las mucosas de Jana le han provocado la deformación de los pies, de las manos y de los



tobillos, además de otros problemas. Aunque sus manos y pies están deformados, aún puede alimentarse y asearse por sí misma, a pesar de que requiera mucho tiempo y esfuerzo para ello.

Debido a la EB, Jasna no tiene dedos funcionales, dado que se les han fusionado con las palmas de las manos. Los puños los tiene envueltos en vendas. Los niños que nacen con la EB reciben el nombre de «niños de hilo de algodón» o «niños mariposa», dado que tienen una piel tan suave como el hilo de algodón y tan frágil como las alas de una mariposa. Con una enfermedad cutánea tan grave y con la necesidad de someterse a hemodiálisis, los tratamientos no resultan en absoluto fáciles.

A pesar de todo ello, según Jasna, hay algo en su interior, un «formidable instinto vitalista», que no le permite dejar de luchar. Además, también cuenta



con un fuerte equipo de apoyo: «Mis hermanos, sobrinos y mi madre – recientemente fallecida – fueron y son una grandísima ayuda para mí. Gracias a sus cuidados y su dedicación, mi madre me dio la energía y el amor necesario para luchar en la vida.» Jasna tampoco olvida que los retos de la hemodiálisis resultan mucho más fáciles de afrontar gracias a la relación amistosa y afectuosa entre los pacientes y el personal de la Vita Clinic de Krapinske Toplice.

Cuando la gente escucha que Jasna es pintora, le resulta imposible creerlo. La primera pregunta suele ser cómo es capaz de sostener un pincel sin dedos. Jasna se ríe y contesta «me las apañó». Sencillamente percibe sus extremidades y su cuerpo como si fueran herramientas. «Gracias a la fuerza de la creatividad y del intelecto, uno puede llegar a dominar diversas formas de plasmar las ideas sobre el papel.» Con un guiño de

«Una situación aparentemente desesperada puede llegar a dominarse o, como mínimo, mejorarse mediante la fuerza de voluntad.»

Jasna Trbuha

ojos, añade en broma: «Ese es mi secreto para ser una gran artista.»

«Soy igual que el famoso pintor francés Renoir. Tenía las manos destruidas por la artritis, por lo que se amarraba el pincel a las manos para trabajar. Eso es exactamente lo que yo hago; me coloco el pincel unido a las manos vendadas.» Pintar es para Jasna una especie de alivio psicológico, además de que le ayuda a regenerarse y curarse. «Llevo toda mi vida pintando y dibujando», afirma Jasna. «Pintar me ofrece un mundo propio. Un mundo de libertades con todas las posibilidades que ofrece la imaginación. En este mundo, yo domino mi vida.»

Explora distintos motivos y una gran variedad de técnicas. Le gusta el acrílico y el lápiz por su sencillez, pero también trabaja al óleo. «Las acuarelas son preciosas pero requieren muchísimo esfuerzo», señala. Con la ayuda de otras personas, consigue pintar una gran cantidad de obras con una velocidad, habilidades y facilidad sorprendentes.

Se enorgullece de sus logros artísticos. «Gracias a la pintura, he conseguido reconocimiento y una sensación de competencia y autoconfianza. He participado en una gran cantidad de exposiciones y obtenido elogiosas críticas de profesionales. El público siempre percibe mi espíritu luchador de mis obras y responde a él.»

Cuando era más joven, recibió formación como administrativa pero su grave enfermedad le impidió encontrar trabajo en este campo. Son muchas las personas que quieren adquirir sus obras, de manera que ella vende sus cuadros. Afirma que ser una artista que gana dinero por sus obras supone para ella un apoyo adicional, tanto económico como emocional. «Esto me demuestra a mí y a los demás que una situación aparente-

Jasna Trbuha



Izložba slika i crteža

OŠ Pavla Štoosa, Kraljevec n/S

5. lipnja 2009.



mente desesperada puede llegar a dominarse o, como mínimo, mejorarse mediante la fuerza de voluntad.»

«Mi trabajo me ha ayudado a aceptar la vida con el tratamiento de hemodiálisis como una especie de «apoyo técnico» que me permite utilizar mi vida para desarrollar mi creatividad». La pintura, no obstante, no le ocupa todas las horas del día; también disfruta dando paseos por la naturaleza con sus amigos cuadrúpedos: una perra labrador llamada Akela y Tina, una mezcla de pequinés. Además, comparte su amor por el arte con las próximas generaciones. «Elaboro libros de dibujos con mi sobrina Laura; ella se encarga del texto y los versos y yo pongo las ilustraciones. Mi sobrino Mihael constituye una inspiración en mi vida, como todos los niños. Cuando le veo jugar, aprendo sobre la esencia de la vida. Se inventa juegos cuya única limitación es su imaginación.»

«Sí, la vida es sorprendente», «Hasta yo me he sorprendido a mí misma al superar todo este dolor y sufrimiento gracias a la ayuda de “algo” que hay en mi interior. Me proporciona paz en todas las situaciones porque la inspiración y la creatividad es lo que me empuja a avanzar. Cada vez que termina la sesión de hemodiálisis, resurjo como un fénix de las cenizas y continúo el juego de la vida.» «La gente suele decir que soy valiente y optimista. Yo no me veo así; para mí, no es más que un instinto vitalista, el poder del amor y la creatividad es lo que alivia cualquier desgracia y consigue reparar cualquier corazón y espíritu destrozados.»

«El poder del amor y la creatividad es lo que alivia todas mis desgracias y consigue reparar cualquier corazón destrozado.»

Jasna Trbuha



La sorprendente Eslovenia: del ambiente alpino al estilo mediterráneo

Con una población de solo dos millones de habitantes, Eslovenia constituye uno de los países más pequeños de Europa, aunque también uno de los más bellos y diversos. La exrepública yugoslava linda con Austria, Italia, Hungría y Croacia, por lo que se asienta en una encrucijada de culturas germánica, latina, húngara y eslava. Los paisajes de este país son increíblemente variados y abarcan Los Alpes, el Mar Mediterráneo, las Llanuras de Pannonia y los Alpes Dináricos. Pero, ¿qué es lo mejor de viajar por Eslovenia? Gracias a su tamaño compacto, se puede explorar todo el país en unas vacaciones.

Eslovenia recibe cada año a más de un millón de turistas, la mayoría de los cuales proceden de Austria, Italia, Alemania, Reino Unido y otros países de la antigua Yugoslavia. Gracias al carácter internacional del país, casi todos los eslovenos hablan inglés. La moneda nacional es el euro. Su capital, Liubliana, se encuentra justo en el centro del país, a pocas horas de cualquier punto del país.

Una capital con encanto

La capital de la región histórica de Carniola, Liubliana, es una de las capitales más pequeñas de Europa y se puede ver fácilmente en un solo día. Muchos de los edificios más bellos de la ciudad están diseñados por el arquitecto Jože Plečnik, quien le dio a la ciudad un aspecto moderno y también trabajó en el Castillo de Praga y en edificios de Viena y Belgrado. En el punto más céntri-



co de la ciudad se encuentra la Plaza Prešeren, una gran plaza pública en la que se puede observar la iglesia barroca franciscana de la Anunciación, de estilo barroco y renovada en el 2007. En el extremo sur de la plaza se encuentre el famoso Triple Puente, principal emblema de la ciudad, también diseñado por Plečnik. Estos tres recargados puentes peatonales sobre el río Liubliánica une la Plaza Prešeren con el casco antiguo de la ciudad sobre el extremo sur meridional del río. Así como los numerosos restaurantes tradicionales, entre los atractivos de la ciudad figuran el Castillo de Liubliana, ubicado en una colina desde la que puede verse toda la ciudad, y el encantador y bullicioso Mercado Central, parada imprescindible de cualquier visita.

Lagos y montañas en el noroeste

Si salimos de Liubliana en dirección noroeste, el terreno rápidamente se vuelve montañoso, dado que esta parte de Eslovenia se caracteriza por Los Alpes Julianos. El principal destino turístico de la región, Bled, destaca por sus sorprendentes paisajes. El Castillo de Bled, el castillo más antiguo de Eslovenia, se asienta sobre lo alto de un precipicio desde el que se pueden observar las radiantes aguas azules del Lago Bled. En el centro de lago se encuentra la Isla de Bled (*Blejski otok*), la única isla natural de Eslovenia, que acoge una iglesia barroca del siglo XVII dedicada a la



Asunción de María. La iglesia de la isla constituye un popular destino para la celebración de bodas. Cuenta además con numerosos hoteles y es conocida por sus manantiales de agua caliente y sus spas, sus piscinas, sus instalaciones deportivas y, por supuesto, su casino.

A poca distancia del Lago Bled se encuentra el lago más grande de Eslovenia, el Lago Bohinj, ubicado al final de un profundo valle y rodeado de montañas en tres de sus lados. En verano esta zona acoge festivales de música y fuegos artificiales. Las ciudades principales del noroeste de Eslovenia, Kranj y Škofja Loka, cuentan con centros históricos bien conservados, mientras que el núcleo turístico de Kranjska Gora, en el corazón de Los Alpes Julianos, es un destino turístico muy visitado por esquiadores en invierno y por sende-

ristas en verano. Esta zona constituye un gran punto de partida si se desea practicar senderismo por el Parque Nacional de Triglav, donde se encuentra el Triglav, el pico más alto del país. En el noroeste de Eslovenia también pueden visitar las cascadas de Čedca que, con sus 130 metros de altura, son las más altas del país.

Acantilados, cuevas y una costa preciosa

La Cueva de Postojna es uno de los principales atractivos turísticos de Eslovenia. Este sistema de cuevas de más de cinco kilómetros de largo se encuentra abierto al público y convierte a Postojna en el sistema de cuevas más largo accesible al público, que incluso cuenta con su propio tren eléctrico. Cuentan con su propio ecosistema,



4 hechos sorprendentes sobre Eslovenia

- Aunque no lindan entre sí ni comparten una historia común, son muchos los que a menudo confunden Eslovenia con Eslovaquia. En Bruselas, los representantes de estos dos países en la UE se suelen reunir una vez al mes para intercambiar el correo que reciben erróneamente debido a esta confusión.
- Es un país con gran cantidad de bosques, por lo que gran parte de su gastronomía se basa en frutos secos, bayas y plantas silvestres. El diente de león crece y se come en primavera, en la que suele prepararse la ensalada de diente de león y patatas. Las castañas y las setas silvestres desempeñan un papel destacado en los platos principa-

les, mientras que las nueces y las avellanas están muy presentes en los postres locales, junto con bayas silvestres como las fresas, las frambuesas de Logan, las moras y los arándanos.

- El *Old Vine* (Antiguo Viñedo) de Maribor, el viñedo más antiguo del mundo, es la especie viva de viñedo noble más antigua de nuestro planeta que aún produce uvas. Con más de 400 años, está registrado en el Libro Guinness de los Récords como el viñedo más antiguo del mundo.
- La comunicación también es una de sus fortalezas, sobre todo cerca de las fronteras, gran parte de la población habla italiano, alemán, húngaro, croata e inglés.

muy conocido por acoger especies endémicas de la salamandra autóctona del sureste de Europa, el *olm* o «pez humano», que recibe este nombre por el color de la piel. Según la leyenda local, las salamandras eran crías de dragones. Sin embargo, sus parientes más cercanos son las salamandras del Norte de América. El *olm* es ciego y carece de pigmentación, sin embargo su sentido del olfato y del oído está muy desarrollado. Ninguna visita a Postojna está completa sin explorar las cercanas Cuevas de Škocjan, declaradas Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.

La pequeña costa eslovena en el Adriático se caracteriza por su estilo italiano, de hecho, la ciudad de Trieste se encuentra a pocos kilómetros de distancia y se habla italiano por toda esta región. Los principales núcleos costeros son Piran, Portorož y Koper, cuyo estilo arquitectónico es típico del medievo mediterráneo. Entre los paisajes de la zona destacan los impresionantes acantilados de Strunjan y su Reserva Natural. Más al

interior, el principal atractivo turístico de esta zona es la granja *Lipica Stud Farm*, en la que se crían los famosos caballos blancos de la raza Lipizzaner de la Escuela Española de Equitación de Viena. En este punto, los visitantes pueden hacer un recorrido por el museo, disfrutar de paseos en carruaje, participar en cursos de equitación y observar las actuaciones y entrenamientos de los caballos.



Vino y estilo austrohúngaro

Gran parte del noreste de Eslovenia la ocupa la histórica región de Styria, que comparte historia con Austria. En esta zona se encuentra la segunda ciudad más grande del país, Maribor, exactamente a una hora de distancia en coche o tren de la ciudad austriaca de Graz. Ptuj, la población más antigua de Eslovenia, también se encuentra a pocos kilómetros. En dirección más al noreste, la región de Prekmurje, en la frontera con Hungría, es culturalmente muy diferente al resto del país y tiene un mayor parecido al carácter húngaro. Prekmurje, que forma parte de la Llanura de Pannonia, cuenta con una gran cantidad de balnearios para turistas y manantiales. Asimismo, se trata de la región agrícola más grande del país, repleta de colinas soleadas cubiertas de viñedos durante la estación estival. El dialecto en esta región destaca por la influencia del húngaro y resulta muy difícil de entender para los habitantes del resto del país. Los castillos de esta zona, entre los que se encuentran el Castillo de Sobota y el Castillo de Grad, bien merecen una visita.

Colinas y castillos

Lo que define el sureste de Eslovenia es el campo cubierto de bosques y viñedos. Es aquí donde comienzan Los Alpes Dináricos, que continúan hasta la vecina Croacia. Además, existen numerosos castillos y ciudades con balnearios, así como más cuevas en las que descubrir el antiguo bosque de Kočevski Rog. Esta región acoge el único castillo del país situado en una isla, el Castillo de Otočec, así como el pintoresco Castillo de Žužemberk y el Castillo de Ribnica.

NephroCare en Eslovenia

Fresenius Medical Care empezó a desarrollar sus actividades en Eslovenia en 1992. Aquí contamos con 5 centros NephroCare que tratan en la actualidad a más de 300 pacientes. Si están pensando ir de vacaciones a Eslovenia, póngase en contacto con nuestro equipo NephroCare, estaremos encantados de programar sus sesiones de diálisis en nuestros centros.



Centros de diálisis de Fresenius Medical Care en Eslovenia

«La hemodiálisis me obligó a bajar el ritmo y me ayudó a estudiar»

Rui Mira, de 46 años, desempeña dos funciones en el centro clínico de NephroCare de Barreiro (Portugal). Cuando se quita la bata blanca, es paciente. Pero, cuando viste la blanca, desempeña el cargo de becario en el equipo del servicio de bienestar social del centro. Nos reunimos con Rui para conocer en mayor profundidad la interesante historia de su vida, marcada por el valor y el afán de superación.



Cuando Rui resultó gravemente herido en un accidente de moto con apenas 23 años de edad, el pronóstico era funesto. Estuvo en coma, tenía un pulmón y bazo perforados y 22 costillas rotas. En el caso de que despertara, algo que no se podía garantizar, estaba predestinado a permanecer unido a una silla de ruedas de por vida. «Sin embargo, tan solo 15 días después, ya me sentaba sobre la cama y comía caracoles.» Rui lo recuerda con regocijo. Sus cuidadores estaban asombra-

dos. Rui estaba recuperándose muy bien, paso por paso. Poco después, Rui decidió someterse voluntariamente a hipoterapia – tratamientos de rehabilitación con la ayuda de caballos –, además de seguir los tratamientos convencionales. «Mi familia siempre ha tenido caballos, por lo que estaba acostumbrado a ellos; es más, he aprendido mucho de ellos», señala Rui para explicar su decisión. Él mismo se encargó de organizar el tratamiento hasta que los buenos resultados le de-



mostraron al hospital que valía la pena seguir apoyándolo.

Nacido en el ciudad de Moita, al sur de Portugal, donde aún reside, Rui creció rodeado de caballos. Su infancia y su juventud se caracterizaron por las actividades ecuestres, desde carreras hasta concursos de conducción de carruajes. Así pues, tras el accidente, decidió explorar la hipoterapia primeramente en el Algarve y luego en Sao Paulo (Brasil), donde encontró a los mejores expertos en este ámbito. «Viajé a Brasil y me quedé allí cuatro meses para aprender de los mejores», rememora. A su regreso, se le presentaron muchas oportunidades para poner en práctica los conocimientos recién adquiridos. Rui enseñó técnicas de hipoterapia a miembros de la Guardia Republicana Portuguesa y se unió al equipo de rehabilitación de politraumatismos del Centro



Médico Alcoitão. Había pasado de ser paciente a ayudar a los pacientes, algo que agradeció enormemente.

«Fue el mayor shock de mi vida»

Además de continuar con las actividades ecuestres, aún estaba trabajando como ayudante de trabajador social para el municipio de Moita cuando sufrió su segundo accidente grave tras caer de un camión, motivo por el cual necesitó tratamiento de urgencia. «El médico me dijo: «Los riñones te han dejado de funcionar». Me lo dijo de una forma tan brusca que aún lo tengo grabado en la mente», recuerda. Dados sus conocimientos al respecto, más avanzados que los de cualquier persona de a pie, Rui entendió de inmediato las posibles consecuencias de la vida sin riñones funcionales. «Fue el mayor shock de mi vida», suspira expresando lo que sintió en aquel instante. «Tras



mi recuperación del accidente de motocicleta, me supuso un golpe terrible y, al principio, no sabía cómo afrontarlo.

Pero también llegaron buenas noticias: casi al mismo tiempo, Rui había conseguido inscribirse en un curso sobre bienestar social en Unigran, una universidad brasileña que ofrece cursos a distancia a través de diversos centros locales, incluido uno ubicado en Lisboa. Si bien ahora tenía algo en lo que concentrarse, Rui al principio no estaba seguro de cómo podría conciliar su trabajo y los estudios con el tratamiento de hemodiálisis. Sin embargo, con el paso del tiempo, consiguió encajar todas las piezas del puzzle y todo empezó a cobrar sentido. «La hemodiálisis me obligó a bajar el ritmo y estudiar; de hecho, tenía más tiempo para las tareas universitarias. Empecé a aprovechar las horas en el centro clínico para leer

e investigar. Si no hubiese sido por la hemodiálisis, quizás no le habría dedicado tanto tiempo a estudiar.»

Paciente con bata blanca

Rui cree que, sin los tratamientos de hemodiálisis, a día de hoy no vestiría la bata blanca que le distingue como miembro del departamento de servicios de bienestar social del centro clínico NephroCare de Barreiro, el mismo en el que recibe su tratamiento de hemodiálisis. Tras finalizar el curso de dos años de duración, la universidad le recomendó que continuara con un programa de prácticas de otros dos años de duración, una oportunidad que Rui no dejó pasar. La dirección del centro de Barreiro aceptó de buen grado su propuesta de finalizar su período de prácticas allí y en la actualidad es un importantísimo activo para el centro, donde cuenta con el reconoci-



miento de sus compañeros de equipo. Inês Fernandes, una de sus compañeras, dice que Rui constituye un ejemplo sumamente positivo para los pacientes: les da esperanza y les demuestra que la vida no se detiene cuando aparece la insuficiencia renal, sino que puede estar repleta de alegría y logros.

Rui es un extraño caso de persona que puede acercarse al mundo de la diálisis desde dos perspectivas: la del paciente y la del cuidador. Además, aprovecha estos dos puntos de vista para mejorar el bienestar de los pacientes. No obstante, en lo superficial, Rui consigue separar ambas funciones. «Cuando no llevo la bata blanca, soy un paciente. Pero cuando me pongo la bata blanca, soy el becario del centro, disponible para ayudar a todos los que lo necesitan y tratar de aportar soluciones», afirma. Son los momentos del día a día los que le permiten marcar la diferencia en la vida de las personas y brindarles alegría.

Otro aspecto que le llena de alegría es su familia; a pesar de que los médicos le dijeron que nunca podría tener hijos, en 2012, Rui vio venir al mundo a su hija Filipa María.

A Rui Mira le practicaron un trasplante el 2 de mayo de 2013 en el Hospital Universitario de Coimbra. Tan pronto como se recupere de esta intervención, volverá a trabajar como asistente social en el centro NephroCare Restelo para terminar los últimos seis meses de su formación como Asistente Social.

Rui Mira

Edad: 46

Paciente de hemodiálisis y alumno en prácticas en el departamento de servicios de bienestar social del centro clínico Barreiro de NephroCare

Su pasión: los caballos

Su motivación: Ayudar a los demás

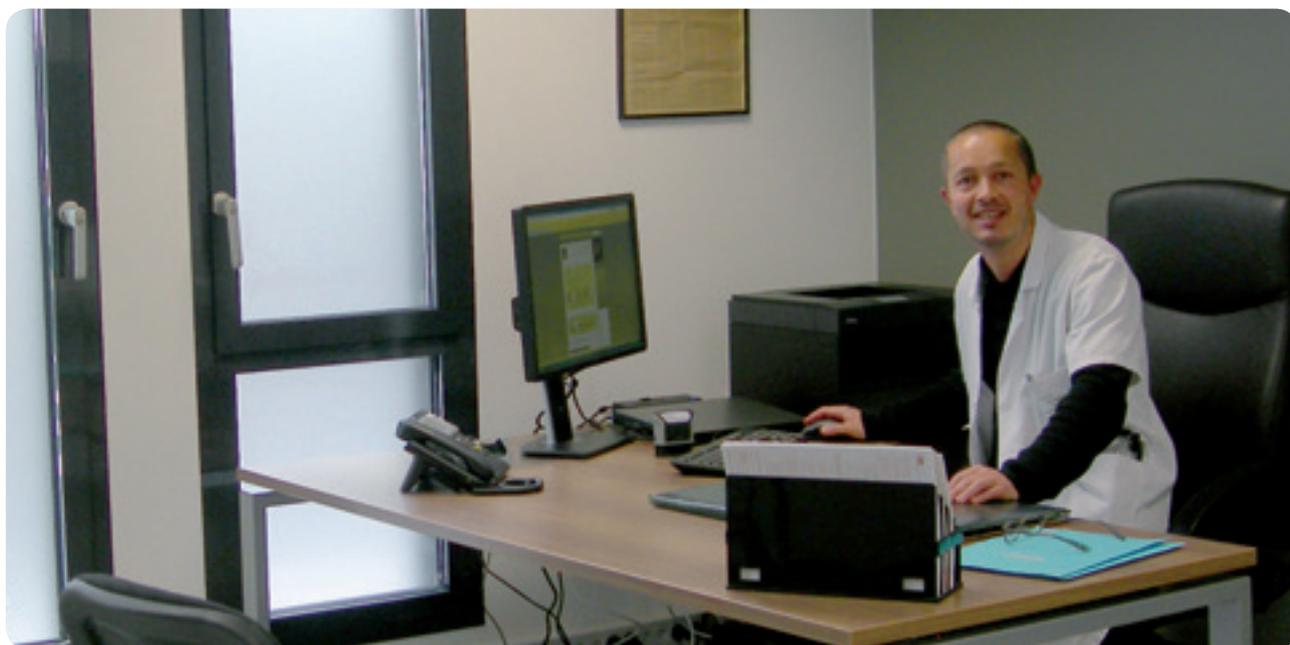
Su película favorita: Braveheart, porque se trata, sobre todo, del deseo de conseguir la libertad

Sus planes de futuro: finalizar el curso y conseguir un trabajo en el campo de asistencia social.

Dedicadas a la atención integral

Un día en la vida de...

Thomas Raphael, nefrólogo en NephroCare Marne la Vallée, presidente del Comité Médico de NephroCare Marne la Vallée y coordinador médico de NephroCare Marne la Vallée



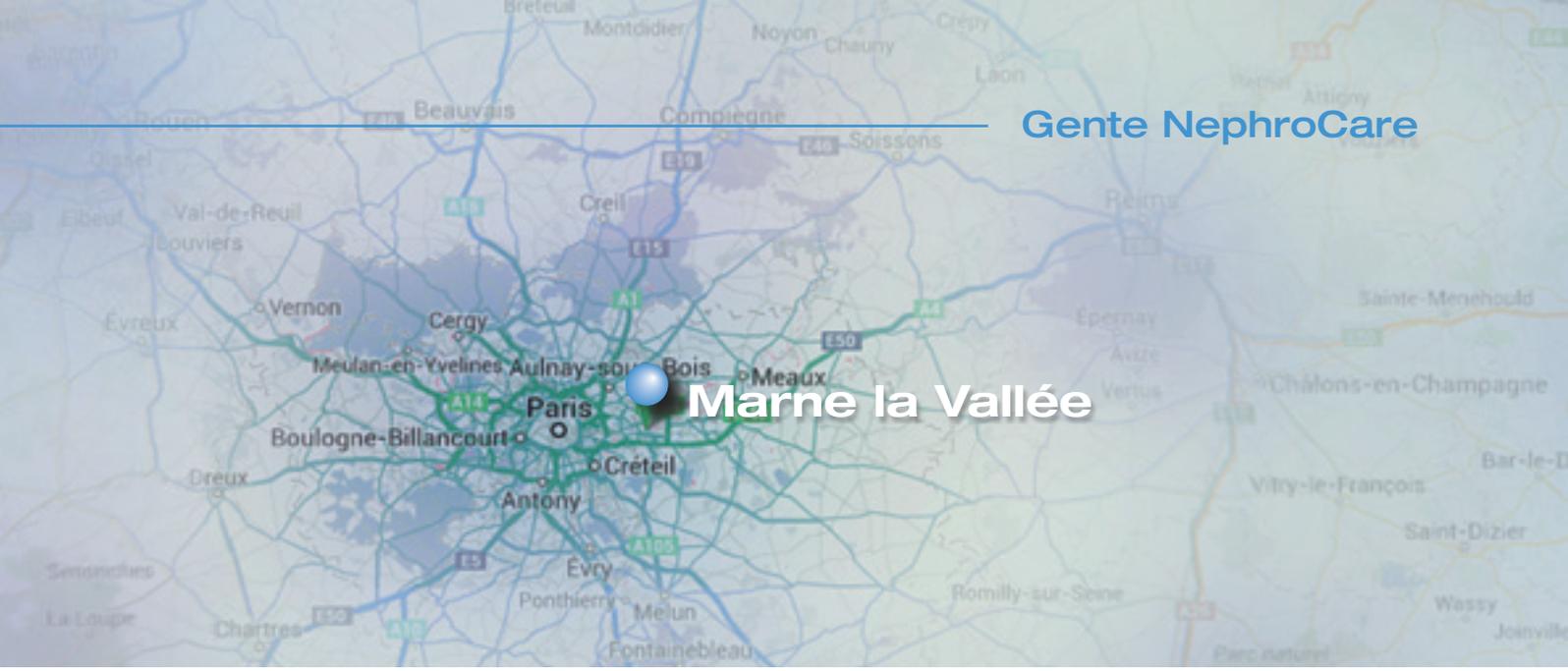
Thomas Raphael, de cuarenta y dos años de edad, entró a formar parte de NephroCare en el 2004, cuando trabajaba en el hospital privado de Lagny, donde había trabajado como nefrólogo desde 2001, un centro sanitario que adquirió Fresenius Medical Care. En mayo de 2013, al Dr. Raphael y su equipo los trasladaron a un nuevo centro en el hospital de Lagny Marne la Vallée. Este centro pasó a denominarse NephroCare Marne la Vallée.

Una vocación desde la infancia

La medicina siempre ha sido la vocación del Dr. Raphael. «Crecí en un hogar de médicos», recuerda. «Mi padre era profesor de medicina para cuidados intensivos. Durante toda mi vida he querido

seguir sus pasos. Tras terminar la secundaria, estudié en la facultad del hospital universitario Pitié Salpêtrière de París y me licencié en 1996. Mi padre fue y es mi ejemplo a seguir.

Incluso antes de terminar sus estudios, el Dr. Raphael dice que enseguida se dio cuenta de que cuidar a los pacientes a largo plazo era lo que verdaderamente quería hacer. «Una de las principales motivaciones de mi carrera profesional ha sido siempre mi deseo de ayudar a los pacientes a ser personas más fuertes. Para ello, pongo todo mi empeño por ofrecerles apoyo experto y por acompañarles a ellos y a sus familiares en el trayecto de la diálisis, para que se impliquen y sean más activos en el tratamiento. Durante el año que



Marne la Vallée

llevé a cabo mi investigación, pasé mucho tiempo haciendo turnos en el policlínico de Lagny para especializarme en nefrología. Inmediatamente me llamó la atención el enfoque afectuoso, profesional y sumamente responsable del equipo de nefrología. Posteriormente, volví a Lagny y me uní al equipo en enero de 2001, con el objetivo concreto de trabajar en la prevención de la enfermedad en nefrología.»

Actualmente, una década más tarde, el Dr. Raphael cuenta con una riquísima experiencia y es el coordinador médico del hospital y el presidente de su comité médico. «Nuestro principal objetivo en el centro de diálisis NephroCare Marne la Vallée consiste en desarrollar relaciones sólidas con todos los departamentos del hospital, sobre todo en las áreas de medicina interna y cardiología. También ofrecemos consultas de nefrología al resto del hospital.»

Diseño pensando para los pacientes

El centro NephroCare Marne la Vallée, que abrió sus puertas en mayo, se diseñó de manera que resultara un entorno terapéutico acogedor. La construcción de las instalaciones está pensada para garantizar la máxima seguridad y el máximo bienestar de los pacientes. «Nuestra institución se centra en la prevención de la insuficiencia renal y en tratar y vigilar a los pacientes con insuficiencia renal crónica de la mejor manera posible», continúa el Dr. Raphael. «Por ello, los médicos y los

facultativos de los hospitales nos consideran el socio local preferido para la detección precoz de la insuficiencia renal y su posterior vigilancia.»



Nephro

Ma

Un día normal

La jornada del Dr. Raphael comienza bien temprano. «Me levanto a las 5 de la mañana, me tomo un café, leo los correos electrónicos y luego me marché al trabajo», explica. «Cuando, sobre las 6:30 horas, llego al centro de diálisis, paso la hora o las dos horas siguientes leyendo los informes del día y preparando las consultas. El resto del día las dedico a realizar diversas tareas. Por la mañana y por la tarde, visito a los pacientes que van a diálisis, vigilo las sesiones de diálisis y apoyo al personal médico. También reviso los expedientes de los pacientes y actualizo las recetas y luego paso consultas de nefrología externa fuera del centro. La parte más importante de mi trabajo diario es el contacto con los pacientes y la colaboración con mi equipo. Es más que una simple diálisis; se trata de ofrecer una atención integral.»

Ayudar a los pacientes a ser proactivos

«La participación de los pacientes es sumamente importante y es un asunto que me llega al corazón», afirma el Dr. Raphael con entusiasmo. «Colocar a los pacientes en el centro del sistema sanitario, dejarles que desempeñen un papel activo en su tratamiento y ayudarles a ser más fuertes es el núcleo de nuestro trabajo. Aplicamos este planteamiento a todos y cada uno de nuestros pacientes.»

Así pues, el centro cuenta con un programa de consultas de enfermería y de educación terapéu-

tica previas a la diálisis en el que participan todos los pacientes. En este programa, se ofrece apoyo terapéutico personalizado y se ponen en marcha reuniones con otro personal médico como dietistas, psicólogos y asesores para pacientes que van a someterse a un trasplante. «Ofrecemos a nuestros pacientes talleres educativos conforme a sus necesidades», continúa el Dr. Raphael. «Nuestros talleres y sesiones formativas abarcan



NephroCare

me la Vallée

todo tipo de temas: cómo aplicar parches de anestesia, vigilar los niveles de azúcar en sangre, tomar la medicación correctamente y así sucesivamente. Tenemos previsto ampliar este programa para ofrecer a nuestros pacientes más formas aún de incrementar su implicación y de hacerse con el control de su tratamiento de forma personalizada.»

A juicio del Dr. Raphael, los pequeños detalles también tienen una enorme importancia. «Pade-

cer insuficiencia renal crónica es un trayecto psicológico, social y familiar lleno de altibajos, tanto para los pacientes como para los familiares. Por ello, una buena comunicación entre el personal y los pacientes es crucial. Los pacientes pueden desempeñar un papel más activo en su propio tratamiento si están bien informados y confían en sus cuidadores. Al final del día, no hay nada que me resulte más motivador – ni más gratificante – que ver a los pacientes y al personal satisfechos y felices.»

6 preguntas; 6 respuestas

1. Un buen día de trabajo empieza...

con un café bien cargado y las sonrisas de mi equipo.

2. Celebro el éxito con...

una copa de vino con amigos, familia o mi equipo.

3. No me gusta...

no disponer de tiempo suficiente para dedicárselo a mis pacientes.

4. Mis lemas son...

la inteligencia consiste en la capacidad de adaptación.

5. Mis amigos aprecian mi...

capacidad de escucha, mi carácter sencillo, mi lealtad y mi disposición de ayudar.

6. En mi tiempo libre...

leo, sobre todo novelas policíacas. Me encanta ir al cine. Practico varios deportes: correr, ciclismo, tenis, esquí, etcétera. Y, por supuesto, dedico tiempo a mi familia, a mi hijo Clément y mis amigos. Siempre que mi agenda me lo permite, visito la Île de Ré, una isla en la costa occidental francesa, donde recargo las pilas.

Allanando el camino para el trasplante

En la pasada edición de la revista «NephroCare Para mí», vimos cómo innovadores como Kiil y Sribner habían transformado la diálisis en un tratamiento que salva la vida de millones de pacientes. En este número, abordaremos este tema desde una perspectiva diferente e indagaremos en otro avance histórico – el trasplante de riñón –, con el que conoceremos a dos pioneros de la medicina.

Un regalo navideño muy especial

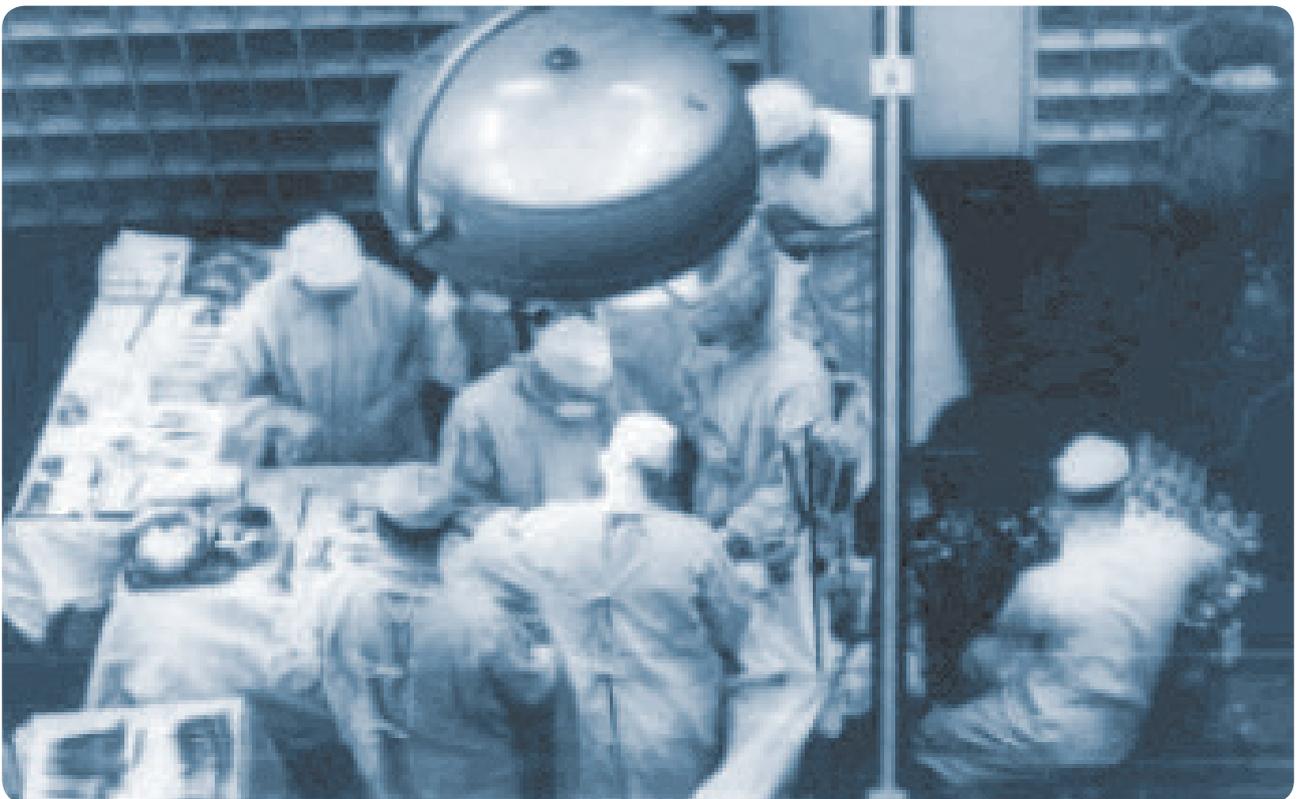
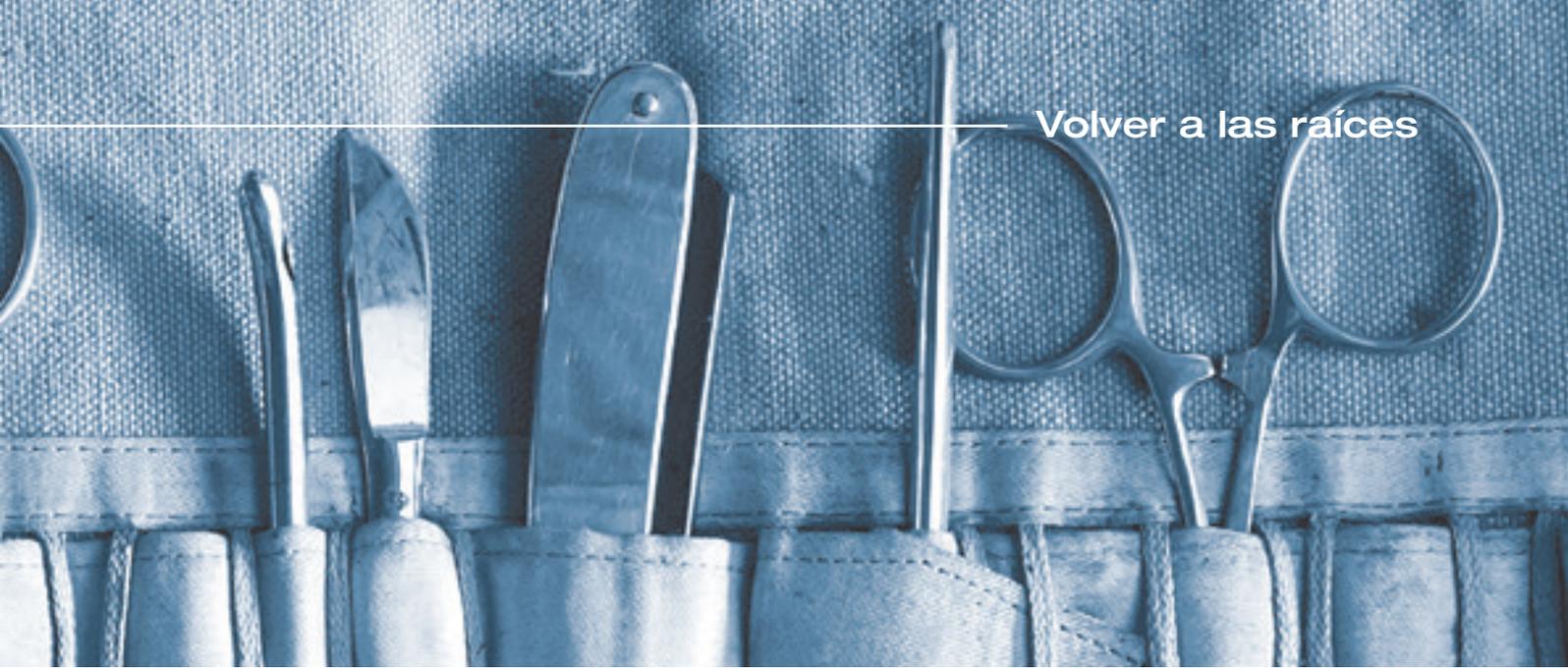
Hace cincuenta y nueve años, el 23 de diciembre de 1954, el joven de 24 años Ronald Lee Herrick escribió su nombre en la historia de la medicina al donar un riñón a su hermano gemelo, Richard. Esta operación permitió que Richard – a quien se le había diagnosticado IRT – viviera ocho años más. Además, pudo casarse con una enfermera que había conocido en el hospital y tuvo dos hijos.

El regalo desinteresado de Ronald está considerado el primer trasplante de órganos satisfactorio del mundo. La operación se llevó a cabo en el Peter Bent Brigham Hospital – en la actualidad, Brigham and Women's Hospital – de Boston. El jefe de cirugía, el Dr. Joseph E. Murray, recibió el Premio Nobel de Medicina por descubrimientos «relativos al trasplante de órganos y células para el tratamiento de enfermedades humanas».

Según afirmaba el Dr. Murray en una ocasión en una entrevista, «los trasplantes de riñón parecen algo tan cotidiano en la actualidad pero el primero fue como el vuelo con el que Lindbergh atravesó el océano». Licenciado en 1943 en la Facultad de Medicina de Harvard, el interés de Murray por los trasplantes comenzó durante la II Guerra Mundial, cuando llevó a cabo intervenciones de cirugía reconstructiva en las tropas heridas. A los pacientes quemados se les solía tratar con injertos de piel de otras personas. «El lento rechazo de los



injertos de piel ajena me fascinó», recordaba Murray en la ceremonia del Nobel. ¿Cuál era el mecanismo de rechazo de los trasplantes? ¿Por qué un paciente era capaz de distinguir la piel de otra persona de la suya propia? El jefe de cirugía plástica del hospital había practicado injertos de piel en civiles y se había dado cuenta de que, mientras más cercano fuera el parentesco entre donante y receptor, más lento sería el rechazo del tejido. Un injerto de piel entre gemelos idénticos había cosechado un éxito permanente. Según Murray, este hecho fue lo que le llevó a estudiar los trasplantes de órganos.



La primera operación de trasplante de riñón de dos gemelos idénticos se realizó el 23 de diciembre de 1954.

Jon van Rood: la decodificación del sistema de los HLA

Johannes Joseph (Jon) van Rood nació en Holanda en 1926. Tras vivir en carne propia la ocupación alemana cuando era apenas un adolescente, estudió medicina en la Universidad de Leiden. Allí Jon se vio influido por Piet Gaillard, profesor de histología, quien pudo haber practicado con éxito el primer trasplante humano de un donante genéticamente no idéntico. Trasplantó tejido cultivado de la glándula paratiroidea a un paciente al que

se le había extirpado accidentalmente la glándula paratiroidea. Su alumno Jon van Rood iba a hacer importantísimas aportaciones a los campos de la medicina de transfusión, así como al trasplante de órganos y células madre.

En 1958, el científico francés Jean Dausset había descubierto características genéticas de los leucocitos en las paredes celulares que diferencian a una persona de otra. En 1965, describió lo que se conoce como el sistema de antígenos leuco-

citarios humanos (HLA, por sus siglas en inglés). El grupo del Dr. van Rood fue el primero que empezó a indagar la complejidad del sistema de los HLA a través de estudios de colaboración. Van Rood fue también pionero del trasplante de riñón y fundó el consorcio Eurotransplant en el año 1967.

Eurotransplant: un nuevo planteamiento para el emparejamiento de pacientes y donantes

Hasta mediados de la década de 1960, los cirujanos de trasplantes emparejaban a donantes y pacientes fundamentalmente a partir de su tipo de sangre. Los pacientes tenían que esperar hasta que se encontrara un donante compatible en el centro en el que se les trataba. El Dr. van Rood decidió utilizar un nuevo planteamiento: basarse en el tipo de HLA de los donantes y los pacientes para lograr mejores resultados en el trasplante. Sin embargo, encontrar a donantes con un tipo de tejido compatible suponía una dificultad enorme. Para conseguir a los pacientes más compatibles posibles, necesitaba conformar un listado

de pacientes que estuvieran a la espera de una donación de riñón. Así pues, en 1967, van Rood fundó la base de datos Eurotransplant. Dos centros de trasplantes de tres países se sumaron a esta iniciativa y empezaron a registrar a sus candidatos para trasplantes. Los centros, además, inscribían a los donantes, de forma que Eurotransplant se encargaba de conseguir el mejor emparejamiento posible. Gracias a esta iniciativa, el resultado de los trasplantes de riñón mejoró a pasos agigantados.

Pronto se convirtió en una fundación internacional sin ánimo de lucro cuyos servicios demandaba toda Europa. A ello le siguió un período de rápido crecimiento. Apenas tres años más tarde, contaba con 68 centros participantes de seis países: Alemania Occidental, Austria, Bélgica, Holanda, Luxemburgo y Suiza. Si bien Suiza terminó abandonando, Alemania del Este se unió en 1996, seguida de Eslovenia en 1997 y de Croacia, en 2007. El 1 de julio de 2013, Eurotransplant dio la bienvenida a su miembro más reciente: Hungría.



Hasta la fecha, ha asignado órganos de donantes para 125.000 trasplantes. La mejora constante de esta iniciativa ha sido, desde el principio, un objetivo que actualmente sigue siendo una prioridad. En 1996, se puso en marcha el Sistema de Asignación de Riñones de Eurotransplant (en inglés, Eurotransplant Kidney Allocation System o ETKAS), un sistema que pretende promover un enfoque centrado en los pacientes a la hora de asignar riñones a partir de un equilibrio entre principios médicos y éticos. Ahora, al igual que entonces, el objetivo consiste en ofrecer «opciones terapéuticas que salven vidas y mejoren la calidad de vida de los pacientes que padecen IRT».

El futuro de los trasplantes

El número de posibles donantes sigue estando muy por encima del número de donantes. Una de las posibles soluciones a la escasez mundial de órganos trasplantables se basa en el desarrollo de órganos artificiales. En la Universidad de California, en San Francisco, se está llevando a cabo un proyecto de investigación para crear un pequeño riñón bioartificial e implantable mediante cirugía con el que tratar la insuficiencia renal terminal (IRT). Todos los pacientes de NephroCare que estén interesados y reúnan los requisitos para el trasplante deben estar inscritos en la lista.

Ya es historia

1967:

Primer trasplante de hígado realizado con éxito por el Dr. Thomas Starzl (Denver, Colorado, EE. UU.)

1967:

Primer trasplante de corazón practicado con éxito por el Dr. Christiaan Barnard (Ciudad del Cabo, Sudáfrica)

1998:

Primer trasplante de manos realizado con éxito por el Dr. Jean-Michel Dubernard (Lyon, Francia)

2008:

Primer bebé nacido a partir de un ovario totalmente trasplantado por el Dr. Sherman Silber (Infertility Centre of St Louis, Missouri, EE. UU.)

2010:

Primer trasplante total de cara, practicado por el Dr. Joan Pere Barret y su equipo en el Hospital Universitari Vall d'Hebron de Barcelona (España)

2011:

Primer trasplante doble de piernas, realizado por el Dr. Cavadas y su equipo en el Hospital La Fe de Valencia (España)



Fiestas y diversión saludables: comer bien, vivir bien

Todos sabemos lo ajetreadas que pueden ser las fiestas navideñas. Las compras, la decoración y los acontecimientos especiales pueden ser sumamente estresantes en ciertos momentos. Y, por si fuera poco, todas las fiestas y cenas de esta época festiva suponen una dificultad añadida para mantener nuestros hábitos de vida y alimentación saludables

Por lo general, las Navidades están cargadas de fiestas, celebraciones y excesos de comida. Los pacientes de diálisis, como ya sabemos, pueden comer solo una pequeña cantidad de comidas tradicionales como patatas dulces, ponche de huevo, chocolate y frutos secos. Ahora bien, si lo planifican meticulosamente, se pueden degustar platos deliciosos y disfrutar de los acontecimientos sociales a tope.

La planificación de las fiestas

Si le invitan a una fiesta o una cena, trate de comer pocas porciones durante el día, de forma que pueda comer un poco más por la noche. Pero tampoco es cuestión de que llegue a la cena con un hambre voraz; cuando se tiene hambre, se tiende a comer en exceso y con mucha rapidez. Si es posible, averigüe con antelación la comida que se va a servir. Cuando llegue a la reunión, observe los platos que hay y elíjalos en función de los alimentos que más le gusten y de las recomendaciones de su dieta renal.



Comprar con sentido común

Un poco de planificación puede dar mucho de sí; esta máxima se puede aplicar tanto a las compras navideñas como a la dieta. Si sabe que va a estar de compras a la hora a la que suele comer habitualmente, planifique con antelación dónde y qué va a comer o llévese la comida; y recuerde llevar consigo quelantes de fósforo. Evite la tentación de comprar «comida rápida» o chocolate. Para ello, llévese algún aperitivo: manzana cortada, un sándwich, pretzels sin sal, ensalada de pasta o una rebanada de bizcocho.

Tomar las decisiones correctas

Conocer bien su dieta renal también le permitirá tomar las decisiones correctas. Evitar las salsas, que suelen ser ricas en grasas y sal. Por otra parte, alimentos como el pavo, el pollo, el pascado, la ternera magra y el cerdo fresco son elecciones ricas en proteínas que satisfarán sus necesidades nutricionales. Resístase a la tentación de alimentos fritos, platos cremosos y guisos, que pueden contener una gran cantidad de potasio y sodio. Además, recuerde retirar la piel y cualquier exceso de grasa de la carne de aves de corral y carnes en general.

¿Sabía que, de media, la cena de Navidad contiene más de 2000 calorías? Ese es el equivalente a la cantidad de calorías que normalmente consume durante un día completo. Si tiene curiosidad y pretende probar la gran variedad de platos que

Consejos de cocina

Dado que la mayoría de los alimentos procesados y las comidas congeladas tienen un alto contenido de fósforo, potasio y sodio, es una gran idea preparar la comida uno mismo. De esta forma podrá disfrutar de un maravilloso banquete de fiesta con alimentos saludables para el riñón. Le explicamos cómo:

1. Utilizar hierbas y especias que den sabor a los alimentos, en lugar de sal.
2. Tratar de preparar uno mismo el relleno y las salsas. Son una delicia y ayudan a reducir o eliminar los ingredientes con alto contenido en sodio, como la sal y las pastillas de caldo.
3. Puede reducir el contenido de potasio de las patatas si las pone en remojo antes

de cocinarlas. Pele las patatas crudas, trocéelas y sumérgalas en un gran bol de agua como mínimo cuatro horas. Quíteles el agua y enjuáguelas. Cocínelas en una cacerola grande con agua y prepárelas como lo hace habitualmente.

4. Utilizar aceite de oliva o aceites vegetales, dado que son alternativas saludables para el corazón con las que se puede sustituir la mantequilla.
5. Recuerde que la gelatina, las salas y el jugo de las carnes también cuenta como ingesta diaria de líquidos.
6. Un bizcocho o un pastel de zanahoria puede ser un excelente postre y se adapta muy bien a su dieta renal.

le ofrecen, intente probar solo una cuchara de cada uno de ellos, de forma que pueda saborear muchos platos distintos. Recuerde, asimismo, masticar lentamente; de esta forma disfrutará más tiempo del sabor de los alimentos. Como siempre, la moderación es fundamental.

Centrarse en lo más importante

En ocasiones, los caprichos festivos resultan demasiado apetecibles como para resistirse. Si se consiente muchos caprichos en una comida, recuerde compensarlo al día siguiente. Ahora bien,

no olvide que los que hace tan especial esta época festiva es pasar tiempo con la familia y las amistades y no, en cambio, la comida que ingerimos. Algunas familias tienen la costumbre de salir a dar un paseo por la tarde o entre el plato principal y el postre. Centrarse en la naturaleza y en los demás es también una forma fantástica de celebrar estas fiestas.

Que usted y los suyos tengan unas felices fiestas.

Las vacaciones sazonan el sabor

Cuando sopla el viento invernal, preparar y compartir una comida relajada es una de las mejores maneras de mantenerse caliente. En este número, viajamos por el mundo para traerle recetas festivas a su mesa. ¡Felices vacaciones!

Tomate relleno con puré de berenjena; de Rumanía

(para 2 personas)

Ingredientes:

2 berenjenas medianas (300 g cada una)
4 cucharadas de aceite de girasol
1 cucharadita de cebolla bien cortada (opcional)
De 4 a 6 tomates grandes

Elaboración:

Ase las berenjenas hasta que se ablanden en una bandeja de horno a temperatura máxima. Déles la vuelta una vez si es preciso. Pele las berenjenas mientras estén calientes o córtelas por la mitad y utilice una cuchara para sacarles la pulpa. Deje que escurran durante como mínimo 30 minutos. Corte la pulpa de la berenjena con un cuchillo de madera, no con una picadora, dado que queremos conseguir una textura cremosa. Añada y remueva el aceite y las cebollas (si lo desea).

Corte la parte superior de los tomates; si es posible, guarde el tallo verde. Retire las semillas con la ayuda de una cuchara. Tenga cuidado de no agujerear la piel. Rellene los tomates con el puré de berenjena; vuelva a colocarles la parte superior del tomate a modo de tapa y sívalos.



Consejo: Si desea conseguir un sabor más rico, añada una cucharada de mayonesa casera al puré de berenjena

Por cada porción recomendada:

Calorías	285 kcal
Proteínas	2 g
Carbohidratos	11 g
Grasas	25 g
Potasio	45 mg
Fósforo	550 mg

Sopa de sauerkraut (col ácida); de Hungría (para 6 personas)

Ingredientes:

400 g de col sauerkraut o col ácida (col en vinagre), escurrida y cortada en trozos de entre 2 y 3 cm
150 g de salchichas ahumadas, cortadas en rodajas
1 cebolla cortada en dados
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de harina
1 cucharada de pimentón dulce
2 hojas de laurel
200 ml de nata agria



Elaboración:

Caliente el aceite en una cacerola y saltee la cebolla hasta que poche. Añada la col y fríala sin dejar de remover. Añada la harina y fríala durante 2 o 3 minutos más. Retire la cacerola del fuego y añada el pimentón. Añada 300 ml de agua y remueva hasta que se haya creado una consistencia homogénea y sin grumos. Añada 800 ml de agua y déjelo cocinar durante entre 15 y 20 minutos a fuego lento con la tapa puesta. A continuación, añada las rodajas de las salchichas y las hojas de laurel y cocínelas hasta que la col esté blanda. Añada 200 ml de sopa a la nata agria, mézclela, viértala en la sopa y déjela hervir. Añada pimienta y sal al gusto, así como una pizca de azúcar si le apetece.

Por cada porción recomendada:

Calorías	87 kcal
Proteínas	7 g
Carbohidratos	6 g
Grasas	4 g
Potasio	126 mg
Fósforo	123 mg

Consejo: Si le gustan los sabores intensos, añada una pizca de especias, como semillas de cilantro o mostaza.



Como al igual que con todas las sopas, trate de comerla durante el breve período interdialítico o el mismo día de la diálisis, antes del tratamiento. Las salchichas ahumadas contienen mucha sal; es posible que no deba añadir nada más de sal.

Pintada asada con calabaza; de Francia (para 6 personas)

Ingredientes:

1 pintada de unos 2 kg, cortada en 8 trozos
800 g de calabaza fresca
2 cucharadas de mostaza de Dijon
Ralladura y zumo de 2 limones
2 cucharadas de aceite de oliva
Pimienta, orégano, romero, nuez moscada

Asar la calabaza

Precalente el horno a una temperatura de entre 180 y 190°C . Embadurne de aceite una fuente de horno.

Pele la calabaza y quítele las semillas; a continuación, córtela en rodajas de 1 cm de grosor aproximadamente. Coloque las rodajas en la fuente del horno. Rocíe la calabaza con aceite, las hierbas y una pizca de ralladura de nuez moscada. Hornee la calabaza durante unos 30 minutos. Cuando haya pasado la mitad del tiempo de cocción, con cuidado, dele la vuelta a las rodajas de calabaza.

Preparación de la pintada

Coloque los trozos de la pintada en la parrilla o en una sartén antiadherente durante 6 minutos cada lado. La piel debe estar bien hecha.

Mezcle la mostaza, la ralladura y el zumo del limón y sazónelo con pimienta. Saque la pintada de la sartén y colóquela en una fuente de horno embadurnada con una cucharada de aceite. Embadurne la pintada con la mezcla de la mostaza y hornéela durante 20 minutos. Introduzca un pincho de cocina en la parte más gruesa de la carne. Si el jugo que sale es transparente, la carne estará hecha. Sírvala de inmediato con los trozos de calabaza asada.



Por cada porción recomendada:

Calorías	235 kcal
Proteínas	29 g
Carbohidratos	6 g
Grasas	11 g
Potasio	753 mg
Fósforo	309 mg

Pastel ligero de frutas confitadas; de Reino Unido

(para 24 personas)

Ingredientes:

- 225 g de pasas sultanas
- 2 cucharadas de coñac
- 110 g de nueces de Pecán (o nueces)
- 110 g de piña glaseada cortada en trozos
- 175 g de bayas glaseadas rojas, verdes y amarillas cortadas en trozos
- 110 g de cáscara confitada
- 50 g de angélica confitada, cortada en trozos pequeños
- 50 g de jengibre cristalizado, cortado en trozos pequeños
- La ralladura de media naranja y la ralladura de medio limón
- 225 g de margarina
- 225 g de azúcar moreno
- 4 huevos medianos
- 280 g de harina común tamizada



Por cada porción recomendada:

Calorías	269 kcal
Proteínas	4 g
Carbohidratos	37 g
Grasas	13 g
Potasio	219 mg
Fósforo	68 mg

Engrase con mantequilla un molde de pasteles redondo de 20 cm o un molde cuadrado de 18 cm con un grosor doble de papel parafinado.

Empiece la noche anterior colocando las pasas sultanas y el coñac en un bol grande. Cúbralo y déjelo reposar durante toda la noche. Al día siguiente, precaliente el horno a 170°C. Añada el resto de los frutos secos, las fruta, la cáscara y las sultanas.

En un bol aparte, bata la margarina y el azúcar hasta que adquiera un color pálido y esponjoso. Bata los huevos en otro bol y añádales paulatinamente la mezcla del azúcar y bátalos bien después de añadirla. A continuación, incorpore la harina tamizada, la fruta, los frutos secos, etcétera. Ahora, pase la mezcla al molde y nivélela con la parte trasera de una cuchara; coloque el molde en el horno de manera que la parte superior se encuentre más o menos al centro. Hornee el

pastel durante una hora a 170°C. A continuación, coloque una lámina de papel de hornear sobre la parte superior del molde y baje el fuego a 150 °C durante otras 2 horas. Cuando esté hecho, se habrá encogido en los extremos del molde y estará esponjoso en el centro.

Consejo: Añada una cucharada de mezcla de especias a la masa o una capa de glaseado cuando se haya enfriado. Puede dejar el pastel en el molde hasta que esté absolutamente frío. Luego retire los papeles y envuélvalo en una lámina doble de papel parafinado antes de colocarlo en un envase hermético. Este pastel contiene la mitad de potasio de un pastel de frutas tradicional.

Estos somos nosotros en...

Jerez, España

Centro de diálisis de Jerez

Nuestro centro de diálisis se encuentra en Jerez de la Frontera (más conocida habitualmente como «Jerez») provincia de Cádiz y es internacionalmente conocida por el vino, sus caballos y el flamenco, sin olvidar el Gran Premio Mundial de Motociclismo.

Nuestro centro tiene aproximadamente 700 m² distribuidos en una planta baja de un edificio. Lleva abierto 19 años y se ha ido reformando a lo largo del tiempo, adaptándose así a las necesidades y mejora de nuestras instalaciones.

En la actualidad, el centro atiende a una media de 80 pacientes, distribuidos en 2 turnos los lunes, miércoles y viernes; y 1 turno los martes, jueves, a excepción de los sábados que contamos con un turno adicional por la tarde, exclusivo a los pacientes con diálisis extra.

Cerca de 30 trabajadores formamos parte del equipo multidisciplinar, un equipo estable con muchos años de experiencia.

Cumple con todos los estándares de Calidad, encontrándose certificada de la ISO 9001 e ISO





Dra. Mª Luisa Alcalá

14001 de Gestión Medio Ambiental por TÜV y Acreditación de la Agencia de Calidad Andaluza.

Hemos de destacar la excelente relación existente de nuestro centro con el Hospital de Referencia y Cirujano Vascular.

Disponemos de: Sistema audiovisual con conexión a auriculares para cada puesto de diálisis. Almacén con instalación de concentrado centralizado. 3 salas de diálisis: una con 15 puestos, otra con 10 y la más pequeña con 4 (dedicada a los pacientes VHC(+)).

Despacho médico y de Supervisión

Cercanía del centro al Hospital de Referencia y a la clínica dónde se realizan los accesos vasculares, lo que facilita tanto el traslado de pacientes como la realización de pruebas y/o consultas de especialistas.



Manuela Enriquez

Es un centro que se encuentra siempre en continuo proceso de mejora, con una atención personalizada a los pacientes y un equipo de trabajo muy conocedor del mundo de la diálisis y con mucha solera jerezana.

Horario:

De lunes a sábado
de 7:00 a 20:00 horas.

Información de contacto:

Centro de diálisis de Jerez
Avenida de Lebrija, 8
11407, Jerez

956 18 10 23
956 18 53 85

Estos somos nosotros en...

León, España

Centro de diálisis de León

La Clínica de diálisis de León está situada en la ciudad del mismo nombre, en el corazón del antiguo Reino de León, la cual debe su denominación a la Legio VII gemina, ya que la actual ciudad nació como asentamiento de legiones romanas a mediados del siglo I a.c.

Este centro se inauguró a principios del año 2009, ocupando toda la planta baja de un edificio de viviendas recién construido, por lo que a las puertas de cumplir los 5 años de funcionamiento, sigue siendo una clínica nueva y moderna, y con todos los estándares de accesibilidad y comodidad vigentes, y los más nuevos monitores de diálisis 5008 y 5008 S.

Nuestra clínica, en estrecha colaboración con el Hospital Universitario de León y el servicio de Ambulancias, cubre las necesidades de los pacientes renales de León y de toda la provincia. Tiene 1.600 m² de superficie en planta baja, en los cuales disponemos de 2 salas de tratamiento con treinta y siete puestos, lo que permite dar cobertura a un total de 111 pacientes en tres turnos. Dos consultas médicas, farmacia y laboratorio, un almacén de 120 m², y el resto de estancias necesarias para el buen funcionamiento del centro, que cumple con todos los estándares de calidad de Fresenius Medical Care, estando en disposición de la certificación ISO 9001:2008 TÜV.





Dr. Camilo Morente

Para sobrellevar los crudos inviernos del norte de España, contamos con una instalación de calefacción por suelo radiante apoyada por climatización por fancoils, lo que proporciona una sensación cálida de bienestar a nuestros pacientes, para que el tiempo que pasan en la sesión de diálisis se haga más llevadero.

Contamos además con grandes profesionales, médicos, enfermeras y auxiliares, con gran experiencia en el tratamiento del paciente renal, además de una psicóloga como apoyo de los pacientes y sus familiares para solucionar cualquier duda e inquietud que puedan tener sobre el tratamiento, nutrición, etc.

A lo largo del año, realizamos varias actividades complementarias con los pacientes para incrementar la relación existente entre nosotros, como la felicitación de sus cumpleaños con un detalle especial, el día de convivencia con sus familias, murales informativos, información didáctica a través del sistema audiovisual de las salas de diálisis, etc...



Jose Luis Ferreira

Todos los que trabajamos en el centro somos una gran familia y la buena relación existente redundará en beneficio de los pacientes y en el buen funcionamiento del mismo.

Actualmente tenemos tres turnos abiertos de lunes a sábado. El turno de mañana, en el que los pacientes inician el tratamiento a las 8,00 h y el turno de tarde que tiene su inicio a las 15,00 h.

Horario:

De lunes a sábado
de 8:00 a 20:30 horas.

Información de contacto:

Centro de diálisis de León
C/La Serna, 92-94
24007, León

987 87 64 55
987 27 11 47

Primer Concurso de Recetas de Cocina Originales para pacientes en diálisis

En la pasada edición de las revistas NC Te Informa y NC para mí anunciábamos el primer concurso de Recetas de Cocina Originales para pacientes en diálisis organizado por NephroCare: «Recetas, Vida y Salud».

Con este concurso queríamos fundamentalmente que vosotros llegarais a comprender lo importante que es la alimentación en vuestro tratamiento para evitar complicaciones añadidas, enseñaros a elegir los distintos alimentos y distinguir sus componentes nutricionales básicos, además de demostraros que la cocina en diálisis puede ser tan divertida y variada como la de una persona sin enfermedad renal. Por este motivo, queremos agradecer a todos los participantes, no solo vuestra iniciativa y originalidad con las recetas de cocina que habéis realizado conjuntamente con el personal de vuestros centros sino por compartir con los demás la estrecha y maravillosa relación que tenéis entre todos, por demostrar lo importante que es el trabajo en equipo.

A pesar de ser un concurso en el que se debe elegir una receta ganadora, queremos felicitaros a todos porque habéis demostrado con vuestras recetas y esfuerzo ser claros merecedores del premio. Por este motivo todos tendréis un premio y todas las recetas se irán publicando en las revistas y en la página web.

Receta Ganadora

Por su originalidad, por el increíble trabajo en equipo, por tener a todo el centro de diálisis pendiente de la cocina, por documentar con videos e imágenes todo y por hacer posible lo imposible, nos complace anunciar que el **Centro de diálisis de Ciudad Real**, con sus dos recetas, Tortilla de Arroz (elaborada por el paciente Jacinto González y su esposa Encarnación con Juan Gabriel Mon-

teagudo Supervisor del centro) y Tiznao Manchego (elaborada por la paciente Tomasa Ortiz y su marido Jacinto con Estrella Pérez, Celadora del Centro) han sido los ganadores de este concurso. También participaron en la elaboración y preparación Marina, esposa del paciente Emilio Ortega y la nutricionista Davinia Almenara.

¡ENHORABUENA!

Queremos dar las gracias a los demás participantes por sus estupendas recetas que publicaremos en los próximos números de la revista NC para mí y en nuestra página web

Centro de Diálisis Ronda Sur – Murcia (Receta Arroz Plis Plas), **Centro de Diálisis Santander** (Receta Delicias de carne cántabra con salsa de verduras al estilo Dialsan), **Centro de Diálisis de Sagunto** (Receta Arroz con Costra, Receta Ensalada Martínez, Receta Pastel de Berenjenas), **Centro de Diálisis El Cónsul-Málaga** (Receta Sopa Perota), **Centro de Diálisis Aranda de Duero** (Receta Tomates Rellenos), **Centro de Diálisis Dialcentro-Madrid** (Receta Bizcocho de Limón), **Centro de Diálisis San Carlos-Sevilla** (Receta Pastel de Carne), **Centro de Diálisis San Pedro del Pinatar** (Receta Ensalada de pollo y mahonesa, Receta Glorias de Lenguado, Receta Tallarines Marineros)

Tortilla de Arroz

(6 personas)

Ingredientes:

360 g de Arroz (30 g. por persona)
 6 Huevos (Preferiblemente calibre M, 50 g por huevo)
 2 Latas Atún Natural
 1 Diente de Ajo
 Aceite Virgen Extra. (3 cucharadas soperas)
 Sal
 Laurel



Elaboración paso a paso

En una cacerola se pone a hervir agua con una cucharadita de aceite de oliva virgen extra y una hoja de laurel. Una vez que el agua empieza a hervir se añade el arroz durante veinte minutos hasta que esté bien cocido. Cuando esté cocido, se escurre y se pasa por agua fría. Se reserva. Prepara un recipiente para batir los huevos con una pizca de sal y añádeles el Atún Natural bien escurrido y el diente de ajo picado muy menudito. A esta mezcla añade el arroz y vuelve a remover para crear una mezcla uniforme. Pon un poco de aceite en una sartén y vierte la mezcla anterior. Cuaja el huevo, primero a fuego vivo y después un poco más suave. Voltea la tortilla por ambos lados para que se dore y quede bien cuajada y sirve preferiblemente caliente.

Información nutricional (por persona)

Calorías	307 kcal	Sodio	66,2 mg
Proteínas	15 g	Potasio	170 mg (4,34 mEQ)
Carbohidratos	17 g	Fósforo	231 mg
Grasas	23,4 g	Fibra	0,5 g

Recomendaciones generales

En la tortilla es muy importante el aceite, los huevos y la calidad del arroz. Se recomienda que éste sea vaporizado preferiblemente. El modo de cuajar los huevos dependerá de los gustos culinarios de cada uno. Se puede reducir la cantidad de grasa, colesterol y fósforo eliminando alguna yema de huevo (por ejemplo: 3 huevos enteros y 3 claras). Para los pacientes diabéticos, recomendamos reducir la cantidad de arroz de 30 g. a 20 g. Se recomienda tomar en las cenas acompañada siempre de un poco de verdura cocinada o de ensalada variada.

Tiznao Manchego

(6 personas)

Ingredientes:

½ Kg. de Bacalao

3 Cebollas Medianas

1 Cabeza de Ajos

4 Pimientos Secos

1 Guindilla Picante Seca (Opcional)

Aceite de Oliva

Sal

½ Vaso de Agua



Elaboración paso a paso

Desalamos un poco el bacalao en agua caliente. En una bandeja de horno, pondremos las cebollas partidas por la mitad, el bacalao, la cabeza de ajos, los pimientos y la guindilla. A continuación en el horno, previamente caliente, metemos la bandeja, 190°C. 20 minutos. Ir mirando de vez en cuando, ya que el pimiento se asará antes y se apartará. En un cuenco grande picaremos todo el ingrediente que hemos asado. (Dejaremos la guindilla picante hasta el final y luego se la podéis incorporar un poco según os guste el picante). En una cazuela de barro pondremos un dedo de aceite a calentar. Una vez caliente añadiremos las verduras, lo removemos 3 minutos y se le agrega después medio vaso de agua. Se deja cocer unos minutos más y se prueba de sal. Si precisa se puede añadir una pizca y ahora es el momento de echar la guindilla picante al gusto. Se retira del fuego y se deja enfriar en la misma cazuela.

Información nutricional (por persona)

Calorías	157 kcal	Sodio	99 mg
Proteínas	16,95 g	Potasio	436,3 mg (11,15 mEQ)
Carbohidratos	1,45 g	Fósforo	207 mg
Grasas	19,26 g	Fibra	1,83 g

Recomendaciones generales

Este plato se puede hacer con anterioridad y está mucho más sabroso que recién elaborado. Para servir como canapés, se puede utilizar pan de chapata, se tuesta un poco y encima se pone el tiznao. Esta receta manchega está buenísima. La hemos adaptado a los hornos modernos de las casas, pero si tenéis ocasión, realizarla como la hacían nuestros mayores en las casas típicas de La Mancha. Antaño, en las cocinas grandes con chimeneas de leña, cuando solo quedaba la brasa, se aprovechaba para asar dichos ingredientes. Y su sabor de esta manera es mucho más intenso.

Un Día para el Recuerdo

Fue una experiencia muy gratificante tanto para el personal como para nuestros pacientes y acompañantes que vivieron el día de otra manera distinta a la habitual.

El día 5 de Septiembre de 2013 se recibe en la Clínica Ntra. Sra. del Prado de Ciudad Real la puesta en marcha del Concurso de Recetas de Cocina para Pacientes en Hemodiálisis, y ese mismo día se coloca el cartel en la Sala de Espera de la Clínica para darlo a conocer a los pacientes. Un servidor, ese mismo día anima a participar a las tres acompañantes que se encontraban en la sala, las cuales ofrecen su colaboración e incluso su casa para realizar dichas recetas.

Desde ese mismo día se acuerda que receta se va a presentar a concurso para que cumpla con las exigencias del certamen. Al final se decide por su novedad la realización de una **Tortilla de Arroz**. Se elabora la receta paso a paso y se envía a nuestra nutricionista Davinia Almenara y nos da su visto bueno ya que se ajusta a los requerimientos dietéticos de los pacientes en diálisis. Además, nos propone la elaboración de un primer plato de acompañamiento de la Tortilla, para así poder hacer una cena adecuada, completa y equilibrada.



Se vuelve a consensuar con los pacientes que receta elaborar y se descartan las ensaladas, caldos y cremas que si no contenían gran cantidad de fósforo, contenían potasio o añadían excesiva

agua a la dieta; se propone acompañar la tortilla con un plato menos complicado y más conocido entre todos los pacientes de la zona. Tras descartar nuevamente los platos típicos de la cocina manchega como el Pisto Manchego, Gachas, Morteruelo, Ajo Arriero, Asadillos... se decide elaborar por su preparación (asado) e ingredientes el Tiznao Manchego. Nuevamente nuestra nutricionista nos da el visto bueno al plato quedando todo listo para ponerse manos a la obra.

Mirando la confianza y la comodidad de nuestros cocineros, así como el poder hacer partícipes de todo a todos los pacientes, se decide realizar las recetas de cocina en el mismo centro de hemodiálisis. De esta manera, el día 7 de Noviembre de 2013 se realizaron las recetas en el Estar del Personal.

Para ello, desde Malagón cargue en el coche la bombona de butano y el camping gas así como el menaje de cocina que necesitábamos (sartenes, cazuelas de barro, ollas...). De los ingredientes se encargó Estrella Pérez, nuestra celadora, que incluso adelantó el trabajo asando en su horno el bacalao, cebollas, guindillas y ajos.





A las siete y media en punto, llegaban a su cita con la diálisis los pacientes del centro, así como los tres participantes que desde Ciudad Real: Marina (mujer de nuestro paciente Emilio Ortega), Villarrubia de los Ojos: Jacinto (marido de Tomasa Ortiz) y desde Corral de Calatrava: Encarnación (mujer de Jacinto González) vinieron preparados con sus mandiles y navajas. ¡Ah! No faltaron las afamadas en la clínica, Rosquillas, para el café con leche de la mañana, que elaboró Encarni.

La preparación y elaboración de las recetas empezó a partir de las nueve de la mañana, ya que se aprovechó la ocasión para que nuestra nutricionista asistiera y a la vez que veía la preparación de los platos, aprovechaba para dar consejos de preparación de alimentos así como insistir en la educación alimentaria de los pacientes en diálisis.

Fue una experiencia muy gratificante tanto para el Personal de la Clínica como para nuestros pacientes y acompañantes que vivieron el día de otra manera distinta a la habitual. Desde la sala de diálisis se oían los comentarios: **«Ya huele a comida» «Menudos Guisanderos» «Échale una**

foto a mi marido con mi móvil para que la vean mis hijos»...

Y mientras tanto en el Estar de Enfermería, en los fogones del camping gas, las paletas, cucharas, tenedores, sartenes... iban dando forma a la Tortilla de Arroz y consistencia al Tiznao Manchego. Los pacientes que terminaron primero su sesión, tuvieron la fortuna de probar ambos platos aún calientes, mientras que los que hacían más tiempo no tuvieron que soplar para probar el Tiznao y la Tortilla de Arroz.

La idea fue como he dicho anteriormente muy bien acogida entre los pacientes y el personal que nos solicitaban más días y más iniciativas de este tipo en otros turnos de diálisis. Del rato bueno de convivencia y aprendizaje entre todos nos quedan las fotografías y los vídeos que dan fe del buen hacer de nuestra gente, tanto en la elaboración de platos culinarios como en la práctica y la rutina diaria.

Muchas Gracias a todos los que habéis hecho posible este rato de armonía entre todos en la Clínica Ntra. Sra. del Prado de Ciudad Real.

Anuncios

**Cada día es nuevo día
que hay que celebrar**



Un día de convivencia diferente

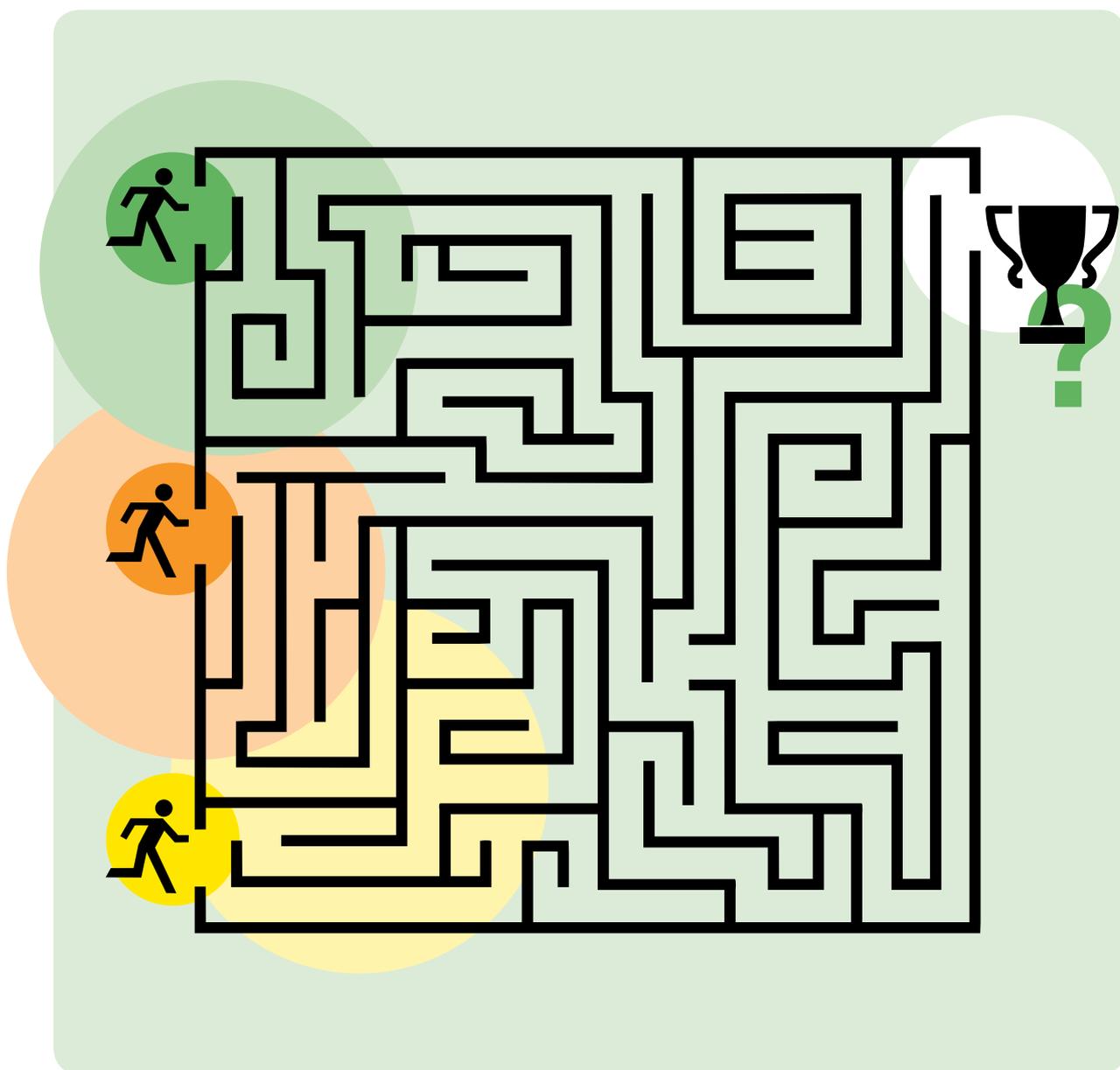
Se puede pensar que al trabajar a diario con los pacientes de diálisis, todos estamos esperando que llegue el Domingo para olvidarnos de su realidad. Sin embargo desde hace tres años, en el Centro de Diálisis de León hemos querido cambiar, al menos por un Domingo al año esto, y pasar este día también con nuestros pacientes y sus familias, un día en el que ellos dejan de ser pacientes de diálisis, hasta dejan un poquito atrás su enfermedad renal, y nosotros dejamos de ser las personas que les conectan a los monitores y les acompañan en su camino. En la Jornada de Convivencia somos todos excursionistas que van a disfrutar de un día de fiesta. Y este Agosto hemos ido a Ponferrada (León), a visitar el Museo del Ferrocarril de la MSP y el Museo de la Energía (ENE). Y que alegría escuchar a varios de los muchachos hablando de cuando trabajaban en el Bierzo, y de todas sus experiencias relacionadas con la minería y con las cosas que estábamos viendo, hasta las amables y pacientes guías del ENE vieron peligrar en algún momento su puesto de trabajo... Y como guinda del pastel, la excelente comida en la cafetería del mismo museo, donde lo pasamos de maravilla, celebramos el cumpleaños de una de las chicas, y hubo brindis como en las bodas. ¿Qué más queremos?, pues que se repita el año próximo, y que todos nos acompañen de nuevo. Queremos agradecer a todos su presencia y su alegría, eso nos ayuda a seguir organizando este tipo de jornadas.



Calistenia cerebral

Laberinto

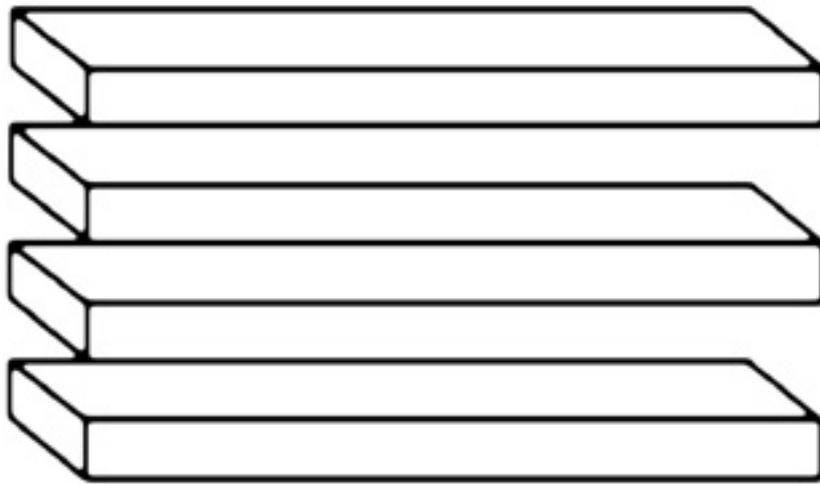
Estas tres personas quieren encontrar la copa pero solo una conseguirá llegar al final del laberinto. ¿Quién será la afortunada?



Encontrará las soluciones en la página 59.

Magia

¿Cuántos estantes ve en esta imagen? ¿Puede contarlos?



Acercamiento misterioso

Alguien ha estado utilizando el microscopio. ¿Pero qué ha estado observando? ¿Sabría decirlo? El diablo está en los detalles...



Poesía de agradecimiento de un paciente al personal de la clínica de diálisis de Osuna

Hay que alegría más grande verme yo trasplantada,
yo nunca pensaba que iba a llegar el día 24 de Febrero, me sentí afortunada.
He pasado tres años en Diálisis en Osuna y me he sentido a gusto con todo el personal.
Además de buena gente y responsable hasta más,
Yo para siempre en el corazón las voy a llevar,
Porque a unas chicas tan buenas es muy difícil de olvidar.
Yo me parece que he sido una paciente muy normal
pues nunca he querido molestar y siempre he sabido vuestro trabajo valorar.
A mi doctora le digo que ha sido ejemplar,
Pues me daba tan buenos consejos
Que todos los tenía que aceptar.
Por eso y por lo demás
Muy orgullosa me siento
Y nunca olvidar a todas las podré, jamás.

Mª Josefa Suárez.

Soluciones a los ejercicios de calistenia mental

Laberinto

La persona de amarillo es la ganadora.

Acercamiento misterioso

1. La calabaza de la página 48.

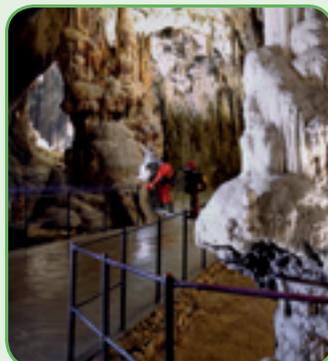


Magia

Es un auténtico truco de magia.

No existe una solución lógica.

2. La Cueva de Postojna de la página 29.



*Nuestros mejores deseos
para estas Fiestas de Navidad
y el próximo año 2014*





**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 · www.nephrocare.es