

Verano de 2016

NephroCare

Para mí

Planear unas vacaciones magníficas.

Salga a conocer mundo.

Comer correctamente en vacaciones.

Comer alimentos aptos para el riñón fuera de casa.

Visita al país de los cuentos de hadas.

Viajes de ensueño por la República Checa.



«Reírse es como
disfrutar de unas vacaciones
inmediatas»

Milton Berle, humorista y actor estadounidense

¡Bienvenidos!

Estimados lectores:

¡Cómo pasa el tiempo! Volvemos a tener el verano a las puertas. Si están pensando en irse de vacaciones, ya es hora de decidir el destino. Comiencen leyendo el artículo «**Planear unas vacaciones magníficas**» en la sección «La importancia de conocer el riñón». Allí encontrarán una serie de consejos para asegurarse de que su abandono de la rutina sea todo un éxito. También encontrarán ideas para comer fuera de casa en el artículo «**Comer correctamente en vacaciones**».

¿Necesitan ideas para escoger un destino de vacaciones? No busquen más. Lean nuestro reportaje especial acerca de la **República Checa**, un país con una extensa área rural salpicada de castillos y ciudades históricas, como Praga. También pueden consultar la sección «Diálisis en vacaciones» en nephrocare.com y buscar otros destinos cercanos a los centros de Fresenius Medical Care en toda Europa y en el resto del mundo.

El mejor acompañamiento para los platos más sabrosos del verano es el pan **recién** horneado. En este número continuamos con la segunda parte de nuestro recorrido por la historia del pan, pero ahora ponemos el foco en Europa Oriental y Oriente Medio. Además de conocer más sobre las **tradiciones locales** de países como Rusia y Turquía, podrán preparar en casa una de nuestras recetas aptas para el riñón ¡No se lo pierdan!

Como siempre, esta revista es una plataforma para que otros pacientes renales compartan sus historias personales de **superación de desafíos** y de amor a la vida. En nuestra sección «Distintos países; distintos hábitos», la artista portuguesa Dulce Vieira comparte sus puntos de vista sobre el arte, la enfermedad y la felicidad. También conoceremos la historia de una **madre y una hija** turcas que viven con insuficiencia renal.

Confiamos en que disfruten de los días más cálidos y soleados del año con buen humor y buena salud.

Su equipo editorial de **NephroCare para mí**



La importancia de conocer el riñón

Planear unas vacaciones magníficas 4



Personal de NephroCare

Entre bastidores: un día en la vida de una enfermera 8



Distintos países; distintos hábitos

Visita al país de los cuentos de hadas 12

Dos mujeres y un destino: madre e hija estrechan lazos a través de la diálisis 16

Un hombre, muchas palabras: entrevista sobre la hemodiálisis en el hogar 20

Siga pintando y amando la vida 22



Para su salud

Diferente y delicioso: nuestro pan del día, parte 2 26

Comer correctamente en vacaciones 30



Recetas

Ramazan Pidesi: pan de pita turco 34

Ensalada fattoush 36



Inspiración

Calistenia cerebral 38



Planear unas vacaciones magnificas

Seguir un tratamiento de diálisis no tiene por qué ser un obstáculo para salir a conocer mundo. De hecho, viajar resulta sano para la mente, el cuerpo y el alma. A continuación le indicamos qué debe tener en cuenta antes de disfrutar de unas saludables vacaciones estivales.

Planear las vacaciones es muy emocionante. Con independencia de si prefiere regresar a lugares que ya conoce o explorar nuevas rutas, en NephroCare queremos que disfrute de una placentera y relajante pausa en su vida cotidiana. Basta con tener la información adecuada y realizar una cuidadosa planificación.

Seleccionar un centro de nuestra red NephroCare

No hace falta viajar lejos o abandonar el país para disfrutar de unas excelentes vacaciones. Puede desplazarse en tren, en autobús o en coche, las opciones son muchas. Vaya donde vaya, estará en buenas manos gra-

cias a la profesionalidad del personal de NephroCare.

Le aconsejamos que, por su tranquilidad, reserve sus vacaciones cerca de un centro de NephroCare. Así no tendrá que recorrer grandes distancias cada pocos días para acudir a una clínica de diálisis y recibir el tratamiento, sino que sea suficiente un breve trayecto en taxi. Además, podrá confiar en el nivel de la atención ofrecida. Puede consultar todos nuestros centros en el mapa y realizar una búsqueda en línea en nephrocare.com. Y si necesita ideas, en esta página también podrá leer las experiencias de otros pacientes y conocer las particularidades de cada país.





PASSPORT

Planifique siempre con antelación

Por supuesto que puede regalarse unas vacaciones, pero tenga en cuenta que antes deberá prepararlas y organizarlas. La próxima vez que visite su centro de diálisis local, coménteles al personal que está interesado en recibir Diálisis en vacaciones. Ellos le ayudarán a organizar el tratamiento en nuestra red de centros o le asesorarán acerca de con quién debe ponerse en contacto para hacerlo. Recuerde que usted es el único responsable de reservar sus vacaciones, incluido el transporte y el alojamiento.

Sea realista con respecto a su salud

La mayoría de las personas en diálisis se encuentran lo suficientemente en forma como para dejar atrás el trajín cotidiano durante unos días, incluso semanas. Pero es posible que deba limitar determinadas actividades

según sus condicionamientos personales. Por ejemplo, si tiene una fístula, deberá evitar exponer ese brazo al calor. Tampoco dude a la hora de reservar sus vacaciones si le apetece ir a la playa, pero tenga en cuenta que, al no poder ingerir cantidades considerables de líquidos, deberá evitar lugares de calor extremo, como desiertos. Si tiene dudas sobre lo más aconsejable para usted, consulte con su médico.

La logística

Algunos de nuestros centros, no todos, ofrecen traslados entre los hoteles de la zona y el centro de diálisis. Es importante que confirme este punto antes de irse, ya que en caso contrario deberá organizar los desplazamientos por su cuenta. En este supuesto, entre las opciones disponibles se incluyen el transporte público, los taxis o el alquiler de vehículos.





Siempre puede ponerse en contacto con su hotel para preguntar si disponen de servicios de traslado, pero debe saber que pueden cobrarle por ello.



Qué llevar en la maleta

Además de ropa adecuada al clima (recuerde incluir capas) y calzado cómodo, hay una serie de artículos que debe llevar consigo, por ejemplo:

- información médica;
- TSE o información del seguro;
- medicación para esos días, y para unos días adicionales, por si sufriera algún retraso;
- tarjeta de emergencia de paciente de diálisis cumplimentada por usted.

Cuestiones económicas

Antes de irse de vacaciones, infórmese sobre el pago de la Diálisis en vacaciones. Si el centro de NephroCare de su destino vacacional acepta TSE, se facturará directamente a su compañía aseguradora. De lo contrario, deberá abonar la factura in situ y remitir toda la documentación a la aseguradora para que le reembolsen el importe. También puede pedirle a su aseguradora una carta de confirmación que diga que ella asumirá los costes, de modo que el centro pueda cobrarle la factura directamente. Si va a salir al extranjero, es aconsejable contratar una póliza de atención sanitaria, que suelen tener un importe fijo.

Comer bien fuera de casa

Sea cual sea su destino, deberá encontrar una selección de alimentos aptos para el riñón. Si no sale del país, las vacaciones suelen resultar sencillas y no precisan de preparativos extra, pero si viaja al extranjero, es importante que se informe antes. Siempre puede preguntar directamente en su centro de Diálisis en vacaciones de NephroCare, nuestro personal le asesorará en lo que necesite. También puede echar un vistazo a nuestros consejos de nutrición especiales para viajes, en la página 30.

Todo el personal de NephroCare le deseamos unas agradables y relajantes vacaciones.

Los cuatro principales consejos para viajar

1. Lleve siempre consigo la medicación y los informes médicos en el equipaje de mano.
2. Comience pronto: cuanto más tiempo dedique a planear su viaje, más fácil y sencillo resultará todo.
3. Llame a su compañía aseguradora para confirmar qué gastos asume. Algunas compañías de seguros privados no cubren los viajes fuera de su área de cobertura. No se olvide de confirmar esto antes de irse.

*Recuerde que no está solo.
Si necesita ayuda, póngase en
contacto con el personal
de NephroCare para obtener
asistencia y asesoramiento.*



Entre bastidores: un día en la vida de una enfermera

Los pacientes conocen a la perfección lo que ocurre durante una sesión de hemodiálisis en un centro de NephroCare, por lo menos desde su punto de vista.



Agnes Szekeres, enfermera jefe del centro de NephroCare en Cegled

¿Pero qué sucede entre bastidores antes de que llegue el primer paciente del día y después de que se vaya el último?

Agnes Szekeres, enfermera jefe del centro de NephroCare en Cegled, Hungría, nos ha permitido acompañarle de forma exclusiva en la rutina cotidiana del personal de Enfermería del centro.

5:00 h: comienzo de la jornada

La labor cotidiana del personal de nuestra clínica comienza mucho antes de la llegada de los pacientes. Los primeros empleados acuden a primerísima hora, a las 5 de la mañana. El momento del café, nos permite empezar el día con buen pie, hablar de lo sucedido el día anterior y repasar el plan del día.

5:00 a 5:50 h: preparación

El turno de pacientes de mañana comienza a las 6:00 h. El equipo dispone de poco tiempo para prepararlo todo correctamente de modo que funcione a la perfección cuando lleguen los pacientes. Esta es nuestra lista de tareas diarias:

- Conectar el agua y el sistema de suministro central (Central Delivery System, CDS).
- Comprobar la calidad y la dureza del agua, realizar una prueba de cloro y leer el medidor de agua.
- Encender y comprobar los sistemas de diálisis, comprobar que no haya restos de desinfectante con tiras reactivas.
- Configurar y preparar las líneas de diálisis y los dializadores. Preparar todos los materiales para el tratamiento. Preparar la heparina personalizada para cada paciente.
- Preparar por separado los materiales de conexión para los pacientes con un catéter venoso central o un acceso vascular.
- Preparar las soluciones desinfectantes para las superficies y para los instrumentos usados.



5:40 a 5:50 h:

Llegada de médicos y pacientes

A partir de este momento, nuestro trabajo es visible para los pacientes. Comenzamos todas las sesiones de diálisis determinando el peso corporal del paciente y lavando el brazo en el que tienen la fístula con agua y jabón. Acto seguido, indicamos a cada paciente el puesto que se le ha asignado.



6:00 a 10:30 h: realización de la diálisis

Nuestro tratamiento estándar son unos 250–270 minutos de hemodiafiltración post-dilucional en línea (conocida como hemodiafiltración on line). Durante este tiempo, nuestra principal tarea es supervisar a los pacientes y proporcionarles el tratamiento con el menor número posible de incidencias. Nuestros enfermeros se centran en atender a los pacientes y les dedican la atención y el tiempo necesarios en función de sus necesidades individuales. Si disponen de tiempo, además preparan las herramientas y los materiales para el final de las sesiones de tratamiento y se disponen a recibir la siguiente tanda de pacientes.

Trajín durante todo el día

Cuando no están atendiendo a pacientes, el personal dedica su tiempo a otras tareas, como:

- Registrar la información en la base de datos European Clinical Database (EuCliD®).
- Organizar los exámenes médicos de nuestros pacientes y de aquellos que están pendientes de su incorporación a la lista de espera de trasplantes.
- Planificar pruebas de laboratorio, tomar muestras de sangre, preparar tubos de ensayo e introducir los resultados de las pruebas en EuCliD®.
- Cumplimentar los documentos diarios de control de calidad y de protección del medioambiente.
- Realizar consultas nutricionales, conversar con pacientes y proporcionar apoyo psicológico, en caso necesario.
- Organizar los tratamientos de los pacientes en la Unidad de Cuidados Intensivos.
- Almacenar y dispensar la medicación renal, así como supervisar su administración.



11:30 h: fin de las sesiones de la mañana

La mañana se pasa volando. Cuando nos despedimos del primer grupo de pacientes, el proceso de desinfección química de los sistemas de diálisis ya está en marcha. Poco después comenzamos a desinfectar las superficies. Después manipulamos, transportamos y almacenamos los residuos peligrosos y, por último, dejamos la sala de tratamiento en manos del personal de limpieza.



11:30 a 12:15 h: descanso y planificación

Antes de repetir el proceso con los nuevos pacientes, en torno a un café, nuestro personal de Enfermería planifica el transporte semanal de los pacientes, aunque se trata de algo que cambia de un día para otro. Muchos pacientes de diálisis trabajan, por lo que a menudo ajustamos la planificación para adaptarnos a su horario laboral. Esto supone todo un reto, pero siempre encontramos la solución. Cuando recibimos solicitudes de Diálisis en vacaciones las procesamos y mantenemos un contacto fluido con otros centros de diálisis.



Nuestra labor continúa hasta las 22 h, con otros dos turnos de pacientes y ya, al final del día, comenzamos a prepararnos para el siguiente. Durante toda la jornada, el trabajo en equipo nos mantiene unidos y nos permite proporcionar a nuestros pacientes una atención de primera calidad.



Parte de un equipo más amplio

El paciente puede tener la impresión de que nuestro personal de planta realiza el tratamiento de diálisis sin ayuda, pero no es así. Nuestro centro no podría abrir sus puertas sin el administrador, el responsable de mantenimiento técnico, los técnicos y el departamento de Sistemas de Información. Las herramientas, los materiales y los concentrados para el tratamiento se deben organizar y guardar de forma apropiada. Se deben realizar tareas de mantenimiento en las máquinas y el edificio, y repararse si fuera preciso. Además, nuestro sistema informático nos permite introducir la información de forma precisa y con rapidez.



Equipo del turno de mañana en el centro de NephroCare en Cegled

Garantizar la máxima calidad

Al participar en sesiones formativas y en cursos de aprendizaje on line, podemos desarrollar tareas que requieren un nivel de habilidad máximo, así como cumplir con las últimas normativas. La calidad de la atención que ofrecemos a los pacientes se somete a auditorías, a las inspecciones que realiza el enfermero jefe nacional de Fresenius Medical Care y a las comprobaciones de los organismos de regulación. Todo ello con el objetivo de garantizar la máxima calidad para todos en todo momento.





Visita al país de los cuentos de hadas

La República Checa es un fabuloso destino turístico. Desde la romántica Praga a los bellos baños termales, pasando por su frondosa área rural, salpicada de un sinfín de castillos en entornos de cuento de hadas.

Situada en el centro de Europa y con una población de 10,5 millones de habitantes, la República Checa es un lugar con un pasado intenso y un presente dinámico. Este país sin litoral comparte frontera con Alemania, Austria, Polonia y Eslovaquia, de la que se independizó pacíficamente en 1993.

El mejor modo de visitar este acogedor país, sobre todo en verano, consiste en explorar sus atractivos y su naturaleza. Aquí incluimos información más detallada acerca de las principales atracciones de la República Checa que no puede perderse.

Praga

Ninguna visita a la República Checa está completa sin una parada en Praga, la capital del país y la novena ciudad más visitada de Europa. Praga cuenta con una extensa tradición cultural, política y económica en Europa,

y hace alarde de una historia única y de muchas atracciones de visita obligada, desde hermosos puentes hasta iglesias medievales. Comience a explorar la ciudad en su histórico casco antiguo. Levante la vista para observar el reloj astronómico medieval de la ciudad, el más antiguo de este tipo todavía en funcionamiento. Recorra las calles empedradas y deléitese con las antiguas plazas.

El río Moldava divide Praga en dos. Cruce el Puente de Carlos y admire los impresionantes paisajes urbanos y las 30 estatuas que lo decoran. El Castillo de Praga, uno de los más grandes del mundo, y cuya construcción se remonta en torno al año 880, se eleva al otro lado del río. Desde la colocación de sus cimientos, el castillo se ha renovado y ampliado en numerosas ocasiones, lo que lo convierte en un destacado modelo de la mayoría de los estilos arquitectónicos de los pasados mil años.



Praga





Karlovy Vary



Castillo de Konopiště



Castillo de Vlašim



Barrio judío

Otra atracción popular de Praga es el barrio judío, Josefov, antiguo gueto judío, con sus bien conservadas sinagogas y su cementerio. El casco nuevo, que comenzó a construirse en el siglo XIV, alberga en la actualidad la Plaza de Wenceslao, en la cual se encuentran numerosas tiendas y conocidos restaurantes.

Karlovy Vary

Esta joya, también denominada Carlsbad, es conocida en toda Europa como una de las ciudades termales más hermosas del continente. Situada en la Bohemia occidental, Karlovy Vary ostenta un tesoro natural formado por 13 fuentes de aguas termales a las que acuden innumerables visitantes todos los años para tratar una serie de enfermedades y afecciones. Su hermosa arquitectura y su nutrida historia cultural – personajes como Goethe, Beethoven, Casanova y Mozart visitaron la ciudad, así como Jefes de Estado y estrellas de cine – convierten a Karlovy Vary en un cautivador tesoro que, desde luego, merece una visita.

Castillo de Konopiště

A unos 40 kilómetros al sureste de Praga se encuentra la ciudad de Benesov, rodeada por

numerosas atracciones históricas. Entre las construcciones más destacadas se incluye un castillo de tres pisos con cuatro alas cuya construcción se remonta al siglo XIII. A lo largo de su historia el castillo se vio sometido a numerosas transformaciones: se fortificó con un puente levadizo, sufrió la ocupación sueca y, posteriormente, fue adquirido por el Archiduque Francisco Fernando de Austria, heredero al trono austrohúngaro. Sus terrenos abarcan un impresionante jardín de estilo inglés de 225 hectáreas.

Castillo de Vlašim

El castillo de Vlašim, con sus puertas de cuento de hadas, se construyó en un promontorio sobre el río Blanice en el siglo XIV. En la actualidad, el ala norte conserva en buen estado la estructura gótica original. Cuando visitan el resto del castillo, los visitantes se topan con un sinfín de vestigios que atestiguan los muchos y destacados cambios estructurales que ha sufrido a lo largo de los siglos como resultado de la destrucción y las consiguientes reconstrucciones.

El castillo alberga un museo con una amplia variedad de exposiciones tanto permanentes



como temporales. También es posible visitar parte de la estructura principal, incluidos los sótanos renovados. Sus terrenos son espectaculares y están repletos de nichos y estructuras románticas, que lo convierten en el lugar perfecto para disfrutar de un picnic durante un cálido día de verano.

Bienvenido al paraíso

¿Sabía que el paraíso se encuentra en la República Checa? Al menos en el caso del impresionante Paraíso de Bohemia. El Paraíso de Bohemia, la primera reserva natural del país y Geoparque de la UNESCO, abarca en la actualidad 182 kilómetros cuadrados en la Bohemia oriental. Es famoso por sus inmensas formaciones rocosas, que se alzan desde el suelo de modos en apariencia inexplicables. Los turistas incluso pueden acceder a algunas rocas para examinar más de cerca estas curiosidades de la naturaleza, que han resistido a miles de millones de años de erosión y de inclemencias climatológicas hasta alcanzar sus formas actuales.

El área es tranquila y relajante, perfecta para un despreocupado paseo a pie o en coche. Si se encuentra en la zona, hay dos castillos que merecen una visita, junto con su área



circundante: los castillos de Kost y de Trosky. El área rural también está salpicada de ruinas que son testigos de la prolongada y nutrida historia de la región. Como la extensión es relativamente pequeña, es posible visitar la mayoría en poco tiempo.

Viajes de ensueño por la República Checa

Puede visitar la República Checa con la tranquilidad de seguir recibiendo una atención y un tratamiento de la máxima calidad. Utilice nuestro buscador on line de clínicas en nephrocare.com para encontrar centros cerca de las zonas que desee visitar. Lea el artículo «Planificar unas vacaciones magníficas» en las páginas 4 y 5 para conocer qué debe tener en cuenta a la hora de organizar sus vacaciones y qué debe llevar con usted.

Estas son sólo algunas de las muchas atracciones y destinos espectaculares de la República Checa. Confiamos en que disfrute de su visita a este país de cuento de hadas.

Tres datos curiosos acerca de la República Checa



Cumbres por todas partes. La República Checa está rodeada de montañas prácticamente en su totalidad.



Fortificaciones. Hay más de 2000 castillos, fuertes y ruinas salpicando su hermosa área rural.



¡Salud! Los habitantes de la República Checa consumen más cerveza per cápita que en ningún otro lugar del mundo.



Dos mujeres y un destino: madre e hija estrechan lazos a través de la diálisis

Todos nos enfrentamos a desafíos en nuestras vidas. Debemos encontrar nuevos modos de hacerles frente y superar los obstáculos que se interponen en nuestro camino una y otra vez. A continuación, compartimos una motivadora historia sobre cómo una madre y una hija lograron superar sus retos personales para seguir disfrutando de la vida.

Hatice Akel y Tülay İğci, madre e hija, comparten algo más que sus genes y su parecido físico: tres veces por semana van juntas al centro de NephroCare en Konya, Turquía, para someterse a diálisis. Tülay İğci se acostumbró a los pasillos de los hospitales cuando aún era una niña. Su madre, por otra parte, descubrió que tenía insuficiencia renal cuando quiso donar uno de sus riñones a su hija. Conozcamos esta historia única en sus propias palabras.

Recepción del diagnóstico

Hatice Akel. Nací en 1952 y era la hija menor de una familia de agricultores. Me crié como hija única porque mis hermanos mayores se fueron pronto de casa para seguir con sus vidas. En cuanto a mí, me casé muy joven y, al poco tiempo, tuve dos niñas, una de ellas se llama Tülay. Después también tuve un hijo.

Antes de casarme, a veces se me hinchaban los pies, pero nunca me dolieron. En el caso



Hatice Akel



de Tülay las cosas fueron distintas. Tenía 10 o 12 años cuando le salió un sarpullido con picazón, algo que la gente de por aquí llama «excreción bulgur». La llevamos al médico muchas veces, pero nadie pudo identificar la causa.

Tülay İğci. Al poco tiempo de acabar la escuela primaria comencé a tener náuseas y a sufrir hinchazón y problemas de peso. El médico no lograba establecer un diagnóstico, por lo que mi familia me llevó a la Facultad de Medicina Çapa, de la Universidad de Estambul. Allí me dijeron que tenía problemas renales.

Hatice Akel. El médico de Tülay en Estambul nos dijo que mi hija necesitaba un trasplante de riñón, por lo que me ofrecí de inmediato a donarle uno de los míos. Como parte de los estudios para donantes, el médico me realizó algunas pruebas. Fue así como descubrí que yo también tenía problemas de riñón. Más tarde supe que la insuficiencia renal es genética y que se la transmití a Tülay, pero no a mis otros hijos. Al tratarse de una urgencia

comencé la diálisis el mismo día de mi diagnóstico, en 2003, y llevo en tratamiento desde entonces.

Tülay İğci. Fue un momento difícil para todos. Nos mudamos a Ankara para que el médico pudiera controlarme más de cerca. Fue muy difícil estar lejos de casa y de la familia; además, atravesamos dificultades económicas. Mi madre se sintió muy aliviada cuando mi padre encontró un nuevo empleo como lavaplatos en un restaurante y consiguió cobertura médica para toda la familia.

«Mi vida sigue gracias a la diálisis. Estamos muy contentas de recibir tratamiento para nuestra afección. Me animo recordándome que cada día es mejor que el anterior, algo que creo sinceramente».

Hatice Akel



Tülay İğci



De la resistencia a la aceptación

Hatice Akel. Como madre de Tülay, al principio me costó mucho aceptar la enfermedad de mi hija, sobre todo después de que sufriera un infarto debido a su elevada presión arterial. Casi al mismo tiempo, nuestra familia sufrió otros reveses. Mi marido tuvo un accidente de tráfico y quedó incapacitado, por lo que no solo tuve que cuidar de él y de mi hija, también trabajaba en una empresa de limpieza para mantener a la familia y por supuesto tenía que pensar en mi salud.

Tülay İğci. Cuando miro atrás me doy cuenta de que superamos esa época tan difícil manteniéndonos unidos. Sin embargo, mi madre no puede estar en la misma planta de la clínica que yo durante la diálisis, ni siquiera a día de hoy. Se preocupa constantemente por si algo sale mal cuando me atienden los enfermeros, por lo que recibimos el tratamiento en plantas distintas, una sugerencia del enfermero jefe de la clínica. Puede que a los demás les resulte raro, pero a nosotras esta solución nos funciona.

Compartir algo más que los genes

Hatice Akel. La insuficiencia renal nos ha enseñado a Tülay y a mí que la vida está llena de momentos de felicidad y momentos de lucha. Cuando nos enfrentamos a estos últimos, como el diagnóstico de una enfermedad, no debemos caer en la desesperación y rendirnos. Es muy importante rodearse de gente que nos apoye cuando las cosas se ponen difíciles. Me siento muy feliz por tener a Tülay y al resto de la familia conmigo.

Tülay İğci. Compartir un destino similar nos ha unido aún más. Mi madre y yo somos más que madre e hija: somos como amigas o hermanas que se ayudan la una a la otra tanto como pueden.

Actitud positiva hacia el futuro

Hatice Akel. Me alegra decir que ahora las cosas van mucho mejor. Es cierto que la vida no siempre es fácil, pero tratamos de sacar lo mejor de nuestra situación y centrarnos en los aspectos positivos. Esta experiencia ha permitido a nuestra familia estrechar su relación.

Tülay İğci. Contraí matrimonio con mi maravilloso marido en 2001. Él me apoya en mi decisión de recibir un trasplante de riñón y me ha ayudado a solicitarlo en el hospital de Ankara. Desde que tengo memoria, mi madre y mi marido me han motivado para seguir adelante y disfrutar de la vida, incluso después de todo lo que hemos pasado. Tras muchos años viviendo en otras ciudades, nos agrada haber vuelto a nuestro pueblo cerca de Konya. Es maravilloso que haya una clínica de NephroCare aquí. Sus servicios son perfectos y el personal se preocupa por nosotros como personas, no sólo como pacientes. Tanto mi madre como yo queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento al equipo.

*Agradecemos a Hatice y a Tülay
que hayan compartido su motivadora historia
de esfuerzo y superación con nosotros.*



Un hombre, muchas palabras: entrevista sobre la hemodiálisis domiciliaria

Aunque muchos pacientes disfrutan entablando relación con el personal y con otros pacientes en los centros de diálisis de NephroCare, algunos prefieren la privacidad y la flexibilidad que otorga la hemodiálisis domiciliaria (HDD). Una de estas personas es Serdar Kabaş. Hace poco conversamos con él largo y tendido acerca de su vida y de su experiencia con la HDD.

Bienvenido, Serdar. Háblenos un poco de usted.

Nací hace 40 años en Estambul, Turquía, aunque en la actualidad vivo en Izmir. Pasé mi juventud en nuestra animada capital, donde terminé mi educación obligatoria y cursé mis estudios superiores. Siempre he trabajado mucho y, después de graduarme, decidí dedicarme a la contabilidad para, posteriormente, obtener la cualificación necesaria para trabajar como asesor financiero.

¿Cuándo le diagnosticaron insuficiencia renal y cómo empezó la diálisis domiciliaria?

Al poco de comenzar a trabajar, el médico me dijo que tenía insuficiencia renal y que

debía someterme a diálisis. Había problemas en mi matrimonio y recibir el diagnóstico supuso una verdadera conmoción. Poco a poco fui aceptando mi estado y, aunque mi mujer y yo nos separamos, mi salud y mi vida personal van bien encaminadas. Unos tres meses después de comenzar la diálisis en el centro de NephroCare oí hablar de la posibilidad de hacer el tratamiento en casa. Llevo una vida muy ajetreada, por lo que me interesó de inmediato. Mi médico consideraba que era un paciente apto para la HDD, así que hice un curso de formación de dos meses para aprender a manejarme. En diciembre de 2013 pasé oficialmente al tratamiento doméstico.



¿Cómo aceptó que la diálisis fuera parte de su vida?

Cuando tuve conocimiento de mi enfermedad me di cuenta enseguida de que la diálisis era mi única opción. Sin embargo, al principio me resultó muy difícil porque pasaba mucho tiempo en la clínica. Soy una persona social y activa y me encanta trabajar. Un día, durante una conversación, mi enfermera en la clínica me habló de la hemodiálisis domiciliaria. Me pareció lo más adecuado para mí y decidí realizar el cambio.

¿Cuáles son los principales retos a los que se ha enfrentado como paciente de hemodiálisis domiciliaria? ¿Qué le ha ayudado a superarlos?

Cuando comencé el tratamiento en casa tenía miedo de inyectarme las agujas. Con el tiempo he ganado seguridad y ahora lo puedo hacer sin problemas. Aunque la hemodiálisis domiciliaria es la mejor opción para mí, el proceso de aprendizaje fue muy duro. Al principio dormía mal porque tenía miedo de que la aguja se saliera durante la noche. Pero al cabo de un tiempo este temor desapareció y ahora descanso muy bien durante el tratamiento.

¿A qué dedica su tiempo libre? ¿Cuáles son sus aficiones?

Dedico bastante tiempo a hacer deporte. Soy un forofeo del fútbol y se me da muy bien jugar en césped artificial. Normalmente me reúno con mis amigos para jugar un partido los fines de semana. Por lo demás, sigo trabajando como asesor financiero en mi despacho. Tengo un horario laboral muy intenso y me encanta mi trabajo. También me gusta jugar a videojuegos de aventuras en el iPad, conducir, jugar a ping pong y al backgammond y escuchar música. Sigo en contacto con mis «amigos de diálisis» de la clínica y nos gusta organizar excursiones los fines de semana.

Parece que disfruta plenamente de la vida. ¿Podría resumir su lema personal en una palabra?

Sinceridad. Creo que ser sincero es lo más destacado de mi personalidad.

Aunque la HDD no es apta para todo el mundo, para algunas personas, como Serdar, es la opción que mejor se adapta a su estilo de vida y a sus rutinas. Si le interesa esta opción de tratamiento, consulte a su nefrólogo.

Gracias, Serdar, por compartir su historia.





Siga pintando y amando la vida

Madre de una familia numerosa, esposa, artista reconocida y paciente de diálisis: la portuguesa Dulce Vieira es una mujer que ha vestido muchos hábitos y que ha vivido para contarlo.

«Creer que Dulce Vieira y Sara Uva son la misma persona es un craso error», remarca Dulce Vieira durante nuestra larga y amena conversación en el recientemente inaugurado Centro de Artes de Ovar, a unos 40 kilómetros al sur de Porto, Portugal. Los cuadros al óleo de los lienzos que nos rodean, todos ellos pintados con una técnica de espátula especial, sugieren la diferencia entre Dulce, ciudadana particular, y Sara Uva, el pseudónimo bajo el que produce su conocida obra. Al igual que muchas de nuestras vidas, la de

Dulce –84 años por el momento – incluye muchos logros y momentos felices, además de pérdidas y reveses personales. Entre estos se incluyen el momento, hace seis años, en el que esta fuerte y apasionada mujer comenzó la diálisis.

Nacida para dedicarse al arte

El largo idilio vital de Dulce con el arte comenzó con su padre, quien insistió en que acudiera a clases de piano desde muy temprana edad.





Posteriormente, estudió teatro y se enamoró de la escritura, una pasión a la que todavía se dedica con las crónicas que redacta para el periódico local de Ovar. Aprendió a pintar a los 15 años y no sólo en clases convencionales, sino con profesionales de renombre que impartían lecciones privadas. «Mi abuelo insistía en que las mujeres debían ejercer un oficio. Mi madre, que murió muy joven, fue una de las primeras profesoras de Portugal; además, una de mis cuatro hermanas asumió el negocio de mi padre y se convirtió en la primera mujer del país en sacarse el permiso de conducir para vehículos pesados».

De la pasión a la profesión

Después de contraer matrimonio con su marido, profesor de filosofía, y de dar a luz a tres

hijas, Dulce decidió que era el momento de convertir su amor por la pintura en algo más que un pasatiempo. Por eso solicitó su ingreso en la Escuela de Bellas Artes local. Su marido pertenecía a la Guardia Nacional Republicana (GNR), por lo que la familia de Dulce tenía derecho a ayuda en las tareas del hogar. Una vez libre de ellas, Dulce pudo dedicar su tiempo a los estudios y a convertir en un oficio su pasión: las Bellas Artes.

Reveses

Al quedarse sola tras el fallecimiento de su marido, se enfrentó a una dramática pérdida muy difícil para ella. Llegó al límite cuando se le informó de que debía someterse a diálisis. En lo primero que pensó Dulce fue en darse por vencida.





«Mi marido ya estaba muerto y yo también quería morirme. No quería someterme a diálisis. Ya lo había pasado muy mal», afirma Dulce cuando recuerda sus sentimientos al tocar fondo. Fue uno de sus seis hijos quien la ayudó a comprender que tenía mucho por lo que vivir. Un día al volver a casa se la encontró inconsciente, actuó con rapidez y la llevó al hospital. Fue allí, mientras permanecía en coma, cuando los médicos le insertaron por primera vez una fístula para su recuperación.

El 9 de mayo de 2010 comenzó la diálisis en la clínica Santa Maria da Feira de NephroCare, de la que continúa siendo paciente en la actualidad. Admira especialmente el apoyo físico y psicológico del personal, y sus conocimientos sobre diálisis e insuficiencia renal. «Se puede ver que disfrutan con su trabajo», declara con una sonrisa sincera.

Su camino hacia el arte

Como Sara Uva, su pseudónimo, Dulce hace alarde de un increíble don para las artes que ha perfeccionado durante sus 65 años de carrera dedicada a la pintura. Su obra se ha expuesto tanto en Portugal como en el extranjero: en Inglaterra, España y Rusia.

Las evaluaciones de su obra han sido positivas aunque, según Dulce, sus hijas son sus

mayores críticas. Hace poco, una de sus hijas expuso una gran selección de sus cuadros en el Museu Adelino Ângelo y depositó los demás en el Centro de Artes de Ovar. El resto de sus obras, donadas al santuario de Fátima, están esparcidas por el mundo como «Aparição do Anjo», La Aparición del Ángel.

Imparable y agradecida

Nada, ni siquiera las muletas que utiliza para desplazarse, puede impedirle continuar su camino artístico. Hoy en día Dulce se siente muy agradecida por la oportunidad de continuar su vida con la alegría y el placer que siempre le ha proporcionado, en gran medida gracias al excelente tratamiento que recibe en el centro local de NephroCare. No obstante, se alegra de no tener que ir al centro los viernes, ya que así puede pintar.

Con la vista en el futuro

¿Qué planes tiene Dulce, esta mujer que ha logrado tanto y que desea lograr tantas cosas como Sara Uva? Tiene previsto, por ejemplo, terminar el cuadro titulado «Orquesta» y enviárselo al Conservatorio de Música de Aveiro. Cuando le pregunto por su mentor se refiere de inmediato al profesor Mendes da Silva, «porque me enseñó a pintar utilizando la técnica de la espátula sobre el lienzo». Y a juzgar por la belleza de su obra, este reconocimiento parece estar bien justificado.

*Gracias, Dulce,
por compartir su motivadora historia.
Le deseamos lo mejor en todo lo que le depare
el futuro. Siga pintando y amando la vida.*



Diferente y delicioso: nuestro pan del día, parte 2.

¡No nos cansamos del pan! En este número de NephroCare para mí insistimos con la segunda parte de nuestro viaje culinario por el amplio y sabroso mundo de este alimento básico. En esta ocasión abandonamos las baguettes y los pretzels para centrarnos en los panes de Europa Oriental, Turquía y Oriente Medio. ¡Vamos allá!

Especialidades rusas

El pan es símbolo de riqueza y abundancia a lo largo de toda la vasta nación rusa, donde este alimento predilecto adopta muchas formas, aunque el pan de centeno es sin duda la más popular. Los rusos llevan comiendo pan de centeno negro con desenfreno durante siglos. Según el panadero y la receta, las barras se preparan con diferentes porcentajes de harina de centeno moliendo centeno, grano rico en fibra y harina. En general, el pan de centeno pesa más y es más denso que los panes elaborados con otras clases de harina; además, su sabor es más intenso. Tanto en Rusia como más allá de sus fronteras, la gente valora la larga duración del pan de centeno.

Pan y sal: una tradición nacional

La importancia del pan en la cultura rusa se refleja en una costumbre de amplia difusión conocida como pan y sal. Todos los años, los huéspedes y visitantes importantes en el país más grande del mundo reciben una hogaza de pan en una bandeja redonda. Encima de la hogaza hay un salero. Los huéspedes deben romper un mendrugo de pan y untarlo en sal antes de comerlo. Negarse a participar en esta antiquísima tradición se considera una falta de educación y ofendería gravemente a la persona que ofrece este apreciado gesto de hospitalidad. De hecho, en la Edad Media los rusos creían que, si dos enemigos compartían pan y sal, este gesto les uniría y entablarían una gran amistad.







El pan en Europa Oriental

Al visitar cualquier país de Europa Oriental percibimos de inmediato que el pan es un modo de vida. Desde Polonia a Eslovaquia y a Hungría, ninguna localidad puede considerarse completa sin un panadero, con las ventanas de su establecimiento repletas de barras, bollos de pan y pastas dulces. Sin embargo, la composición y la clase de harina utilizada pueden variar mucho según las tradiciones locales y la agricultura de la región.

El pan de trigo y de centeno, así como el elaborado a partir de otros granos, es frecuente en Polonia, donde el pan está crujiente por fuera y tierno por dentro. Por el contrario, en Hungría los panaderos son famosos por sus grandes hogazas de pan blanco con una corteza gruesa y dura llamada cipó. Otra especialidad húngara es el kifli. A primera vista, este bollo de pan con forma especial de media luna parece un cruasán, pero se elabora con masa de levadura tradicional. Si está en Hungría y tiene hambre, los kiflis son un aperitivo delicioso. Basta con abrir uno e introducir queso, carne o untarlo con mantequilla y dar un mordisco. ¡Delicioso!

Elaborar pan en Turquía

A lo largo y ancho de este país, de casi 74 millones de habitantes y variados paisajes en el que se encuentran Oriente y Occidente, el pan se disfruta en casi todas las comidas, desde la salida hasta la puesta de sol, y en todas las clases sociales. Al igual que sus vecinos mediterráneos, los lugareños prefieren la harina blanca, aunque las formas y el uso de las barras o los bollos de pan difieren.

En muchas familias turcas, el primer miembro de la familia en levantarse acude a la panadería más cercana para comprar pan recién horneado, un elemento clave en el abundante desayuno tradicional turco. Regresa a la vivienda con un pan como el simit, un rosco de pan envuelto en semillas de sésamo que todavía conserva el calor del horno y que lleva su delicioso olor a todas las estancias del hogar.

Sin cubiertos

En concreto el pan plano al estilo turco, conocido en su lugar de nacimiento como pide, se disfruta tanto en el país como en el resto del mundo con gran deleite. Una



explicación de su atractivo, por supuesto más allá de su delicioso sabor, reside en que el pan plano se puede comer sin cubiertos. Siéntese en torno a una mesa ocupada por un delicioso festín turco y utilice el pan blando para untar y rebañar. ¿Quién necesita cuchillo y tenedor? Con frecuencia se esparcen semillas de sésamo sobre el pan, lo que aporta sabor y genera una apariencia delicada.

Delicias de masa procedentes de Oriente Medio

El pan, considerado un regalo divino en especial por los árabes, es un elemento esencial de cualquier comida en Oriente Medio. De hecho, la palabra egipcia para pan, «aysh», significa «dar vida». En esta región del mundo hay una clase de pan que destaca claramente: el pan de pita. Este blando y redondo pan plano plegable que crece al hornearse se adapta a la perfección al modo de comer árabe. Sentados en torno a una mesa, los comensales parten un pedazo de pan de pita y lo utilizan para coger trozos de carne, verdura o ensalada, de un modo similar al turco. También se utilizan pedazos de pan de pita para rebañar las salsas de yogur u otros alimentos de consis-

tencia ligeramente líquida, como el humus, el aceite de oliva o el tahini.

Pero eso no es todo. Cuando el pan de pita crece en el horno, se forma una cavidad. A menudo se corta el pan en dos y se rellena una mitad con delicias como el falafel, pequeñas bolas de garbanzos fritas, carne a la barbacoa, kofta, hamburguesas al estilo árabe u otras clases de ensalada. El resultado es un irresistible bocadillo.

Se buscan panaderos caseros

Confiamos en haber despertado su apetito por el delicioso y nutritivo pan con esta serie de dos piezas de texto. Ahora le toca usted. Trate de hornear alguna de estas deliciosas barras caseras. Consulte las páginas 34 a 37 y encuentre recetas aptas para pacientes renales. Si necesita ayuda para hornear el pan, consulte la guía paso a paso del anterior número de NephroCare para mí, «Póngase el gorro de cocinero, ¡hoy preparamos pan!». ¡Disfrute cocinando y de la comida!



Untar humus con pan de pita



Pan de pita relleno de carne y verdura



Comer correctamente en vacaciones

Imagínese que está sentado en un banco observando el pacífico mar cuando le rugen las tripas. ¡Es la hora de comer! ¿Cuál es el siguiente paso?

Saber qué comer cuando abandonamos nuestra rutina supone todo un desafío. El equipo NephroCare proporciona a continuación indicaciones claras sobre cómo comer correctamente y sentirse bien en vacaciones.

La comida forma siempre parte de su tiempo de ocio, con independencia de que el destino sea el mar, la montaña o una gran ciudad. Por supuesto, esto se aplica a todos los viajeros pero reviste especial importancia para aquellas personas con insuficiencia renal. El lugar al que viaje y su alojamiento – ya sea hotel con restaurante en el extranjero o piso vacacional dentro del país en el que se prepare sus propios almuerzos – probablemente influyan en sus decisiones de alimentación. Un consejo general: planear con antelación es el mejor modo de garantizar que cuenta con alimentos aptos para sus riñones desde el primer día.

Piso vacacional en el que se prepare sus propios almuerzos

Si se aloja en un piso o en una casa donde deba preparar sus propios almuerzos, todo es más sencillo: seguir una dieta sana debería resultar bastante fácil. Busque con antelación el supermercado más cercano en internet o pregunte a su anfitrión cuando llegue. En este establecimiento encontrará alimentos que puede preparar de forma inocua para el riñón en su alojamiento. Quienes se desplacen en coche pueden llevar algunos de sus alimentos saludables preferidos con ellos. Transporte los artículos perecederos en una nevera que pueda emplear para picnics durante su estancia.





Alojamiento en un hotel

Otra opción consiste en reservar una habitación en un hotel, donde se despreocupe de todo. No tendrá que hacer la cama, limpiar, ni preparar la comida. Sin embargo, la oferta de algunos restaurantes hoteleros no es apta para personas con insuficiencia renal. La solución consiste en conocer los 5 buenos hábitos alimenticios que le entregamos en su pack de acogida y que le ayudarán a elegir alimentos aptos para el riñón. Consulte en el hotel por adelantado y pregunte de qué comida disponen. Averigüe cuál es su oferta para personas con necesidades nutricionales especiales y qué debe hacer para asegurarse de satisfacer las suyas.

Aunque algunos hoteles pueden conocer las clases de alimentos aptos para el riñón, usted debe proporcionarles una respuesta si le preguntan qué puede comer. He aquí algunas ideas.

- En el bufé, acuda a las secciones de fruta, verdura y ensalada. Busque las opciones bajas en potasio y no se olvide de controlar el tamaño de su ración.
- Ingiera proteínas, muy sanas, cada vez que coma. El pescado al vapor o a la plancha y el pollo a la plancha constituyen opciones excelentes, en especial si están preparados con poca sal o sin ella.
- Lleve con usted algunos tentempiés aptos para el riñón para consumirlos cuando sienta hambre. Así la tentación de picar algo que no es bueno para su organismo será menor.

Viajar al extranjero

¡Qué emocionante! Un viaje al extranjero no solo es una oportunidad para explorar un lugar desconocido, sino también sabores nuevos. Reúna información sobre la gastronomía de su destino antes de salir. ¿Cuáles son las





especialidades locales? ¿Son aptas para el riñón o se pueden elaborar de modo que lo sean? ¿Hay algo que deba evitar? Consulte a su nutricionista y haga una lista de lo que debe y de lo que no debe comer.



En el extranjero también se enfrentará a la barrera del idioma. Si dispone de un smartphone y de una tarifa con plan de datos internacional, puede descargar una aplicación con un diccionario de viaje antes de salir para traducir las palabras foráneas en el supermercado y en los restaurantes. También puede comprar un diccionario de viaje y un manual de conversación de bolsillo para consultarlos cuando sea necesario. En caso de duda, límitese a los alimentos que ya conoce.

Un último apunte antes de planear sus vacaciones, vaya a donde vaya y coma lo que coma, vigile su ingesta de líquidos, en especial durante el calor estival. Si tiene alguna inquietud, póngase en contacto con su médico o con su nutricionista antes de salir.

Asesoramiento experto: comidas vacacionales

El equipo de NephroCare desea que disfrute de unas maravillosas y relajantes vacaciones. Puede lograrlo siguiendo estos tres consejos para comer fuera de casa.



Planifique con la ayuda de un experto.

Pida consejo a su nutricionista sobre cómo planear sus comidas cuando esté fuera de casa. Dígale a dónde viaja y qué espera.



Sea responsable.

Es normal sentirse sobrecogido y emocionado en lugares nuevos. Sin embargo, recuerde pensar en lo que come y asegúrese de que sus comidas resulten equilibradas y sanas. No quiere estropear unas divertidas vacaciones.



Respete su dieta.

Los diabéticos y aquellas personas que siguen dietas especiales para el riñón conocen la importancia de vigilar el consumo de hidratos de carbono, y las vacaciones no son una excepción. Siga evitando comidas saladas como los pretzels y limite la ingesta de alimentos dulces y horneados, así como de zumos y bebidas azucaradas. Recuerde también comprobar su nivel de azúcar en sangre con frecuencia.

«Una cara sonriente solo es la mitad del almuerzo».

– Proverbio letón



Ramazán Pidesi: pan de pita turco

Si nunca ha probado el pan de pita turco casero, ya va siendo hora. No se deje intimidar por su elaboración: la receta es infalible y la masa se prepara en un abrir y cerrar de ojos. Cuando llegue el momento de hornearla, invite a su familia o a sus amigos a celebrar un delicioso banquete al puro estilo de Oriente Medio con el pan de pita como protagonista.

Pan de pita turco

(para 6 personas)



Ingredientes

300 ml de agua tibia
20 g de levadura
1 cucharadita de azúcar
450 g de harina
2 cucharaditas de sal
2 o 3 cucharadas de aceite de oliva
1 yema de huevo
Semillas de sésamo y de alcaravea para decorar

Valor nutritivo por ración:

Energía:	331 kcal
Grasas:	8 g
Carbohidratos:	53 g
Proteínas:	11.2 g
Líquido:	44.7 g
Sodio:	136 mg
Potasio:	233 mg
Calcio:	41 mg
Fósforo:	231 mg



Mezcle el agua, la levadura y el azúcar y deje reposar la mezcla entre 10 y 15 minutos hasta que esté espumosa.

Mezcle la harina y la sal en un bol grande y haga un agujero en el centro de la masa. Vierta una cucharada y media de aceite de oliva y la mezcla de levadura en el agujero y amase hasta conseguir una textura blanda. Cubra el bol con film transparente y déjelo en un lugar caliente entre 45 y 60 minutos hasta que la masa duplique su volumen. Coloque la masa sobre una superficie cubierta con harina, amásela unos segundos y córtela a la mitad. Forme dos panes de pita redondos de entre 15 y 18 cm de diámetro.

Coloque papel de hornear sobre una bandeja de horno y cúbrala con algo de harina y de harina de trigo durum. Coloque los panes de pita sobre ella y déjelos reposar de nuevo durante 30 minutos. Con las yemas de los dedos untadas en aceite de oliva, dibuje una forma de rejilla en los panes. Mezcle la yema de huevo con una cucharada y media de aceite de oliva y pinte la superficie de los panes con una brocha. Decore con las semillas de sésamo y de alcaravea al gusto.

Pre caliente el horno a 200 °C, introduzca los panes y hornéelos durante 20 minutos aproximadamente. Cubra el pan con un trapo húmedo para que esté tierno. Si es posible, sívalo caliente.



TRUCO: para que el pan de pita esté más sabroso, introduzca en el horno un recipiente refractario lleno de agua.



Ensalada fattoush

¿Qué hacer con el pan de pita del día anterior? Fácil, preparar una ensalada fattoush. Este clásico de Oriente Medio resulta delicioso como plato principal ligero o servido con proteína magra. Además, las hierbas más frescas del verano, como el perejil y la menta, producirán una explosión de sabor en su paladar, y todo sin sal.

Ensalada fattoush

(para 8 personas)



Ingredientes

Para el aliño:

4 cucharaditas de zumaque (rhus) molido
4 cucharaditas de agua tibia
3 cucharaditas de zumo de limón recién exprimido
2 cucharaditas de jarabe de granada
2 dientes de ajo
2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
1/2 cucharadita de hierbabuena seca
175 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal marina

Para la ensalada:

2 panes de pita de 20 cm
Sal marina
3 tomates medianos
500 g de pepino
6 cebolletas
2 lechugas pequeñas o romanas
60 ml de aceite de oliva virgen extra
50 g de perejil
25 g de verdolaga fresca,
o algo más de lechuga
50 gramos de hierbabuena fresca
Opcional: zumaque molido



Aliño: mezcle el zumaque con agua y déjelo reposar durante 15 minutos. Añada el zumo de limón, el jarabe de granada, el ajo picado, dos cucharaditas de vinagre de vino blanco y la menta seca. Mezcle añadiendo el aceite poco a poco. Añada sal marina al gusto.

Para la ensalada: corte los panes de pita a la mitad y tuéstelos. Trocee los tomates y el pepino, corte las cebolletas en aros pequeños y la lechuga lavada en tiras de 2 cm. Parta el pan de pita en trozos pequeños y colóquelos en el bol de la ensalada. Vierta el aceite de oliva sobre el pan, así no se empapará de aliño. Añada sal al gusto. Mezcle los tomates, el pepino, las cebolletas, la lechuga y las especias en un bol y vierta el aliño por encima. A continuación, añada el pan de pita.

Valor nutritivo por ración:

Energía:	382 kcal
Grasas:	30 g
Carbohidratos:	24 g
Proteína:	5 g
Líquido:	162 g
Sodio:	261 mg
Potasio:	447 g
Calcio:	83 mg
Fósforo:	83 mg



TRUCO: en lugar de añadir jarabe de granada, pruebe el jarabe de grosella negra. También puede probar una mezcla de miel y limón o de miel y vinagre balsámico.



El zumaque también se puede sustituir por una mezcla de ralladura de limón y sal o pimienta, a algunas personas les encanta el zumo de limón recién exprimido.



Calistenia cerebral



A continuación verá nueve imágenes idénticas.
Espere... Solo dos imágenes son exactamente iguales.
¿Sabe cuáles son?

1



2



3



4



5



6



7



8



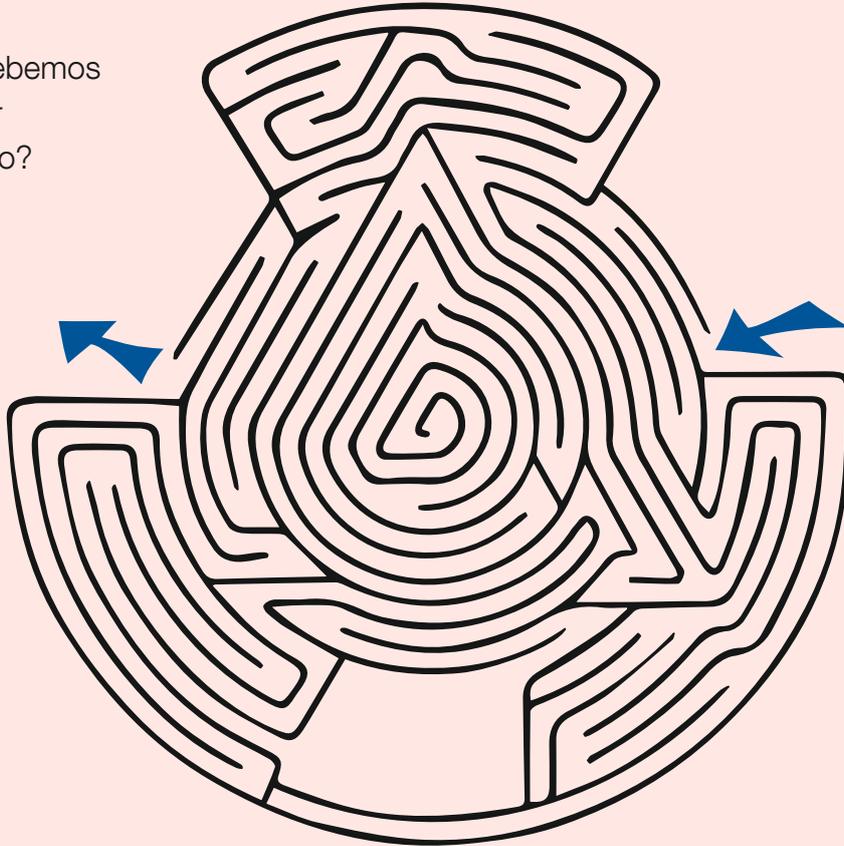
9





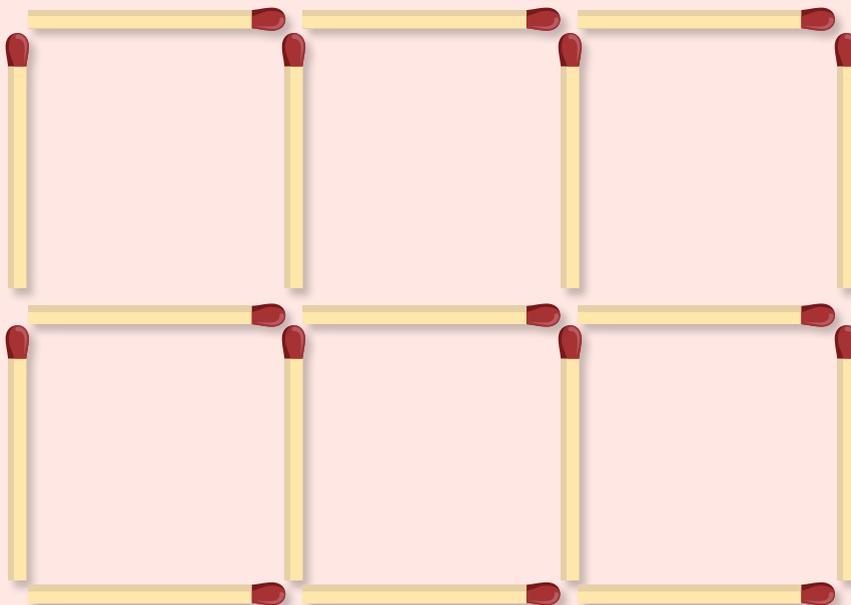
Laberinto

¿Qué camino debemos elegir para llegar a nuestro destino?



Rompecabezas con cerillas

La siguiente figura muestra seis cuadrados. Retire cinco cerillas para que solo queden tres.



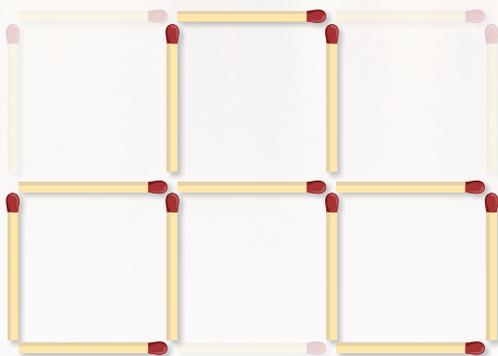
**Nuestro pan del día,
parte 3**

Analizaremos la cultura del pan
en América del Norte y del Sur

**Viaje por el Reino Unido
e Irlanda con nosotros**

**Soluciones a los ejercicios de
calistenia cerebral**

1. Imágenes idénticas: imágenes 3 y 7
2. Rompecabezas con cerillas



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Oficina principal: Fresenius Medical Care Deutschland GmbH · 61346 Bad Homburg v. d. H. · Alemania
Teléfono: +49 (0) 6172-609-0 · Fax: +49 (0) 6172-609-2191

España: Fresenius Medical Care España S. A. · Ronda de Poniente 8, P. Baja · 28760 Tres Cantos. Madrid · España
Teléfono: +34 (91) 3276650 · Fax: +34 (91) 3276651

www.FreseniusMedicalCare.com