

Invierno 2017

NephroCare

Para mí

Verduras de invierno,
¡una delicia!

¿Alguien me puede pasar
el queso, por favor?

Desconexión y descanso
en las Canarias



«En tiempo de semilla
aprender, en la cosecha enseñar,
en invierno disfrutar»

William Blake, poeta inglés

¡Bienvenidos!

Estimados lectores:

Cuando los últimos parpadeos de los brillantes colores otoñales se desvanecen para dejar paso a un paisaje más austero, sabemos que **el invierno ha llegado para quedarse**. Al menos hasta la próxima primavera, claro. Aunque parece que el calor se resiste a irse, corremos el riesgo de que nos coja por sorpresa el cambio de estación. Y ahora que ya estamos mentalizados para la estación más fría, vamos a sumergirnos en la última cosecha de artículos e historias especialmente pensados para los días más fresquitos del año.

Para los espíritus más caseros, hemos recopilado varias **maravillas** para disfrutar en «Verduras de invierno, ¡una delicia!», en la página 28. Descubra hasta qué punto el invierno puede ser una época de plenitud y variedad gastronómica.

Conozca la pasión de Javier Torres, un luchador amante de la Mountain Bike que compagina las sesiones de diálisis con duras jornadas de entrenamiento y viaje con nosotros hasta Bilbao para celebrar con nosotros el espíritu de superación de Fernando Rozas, que a sus 83 años se ha convertido en uno de los trasplantados renales más longevos de España.

Naturalmente, esto no es más que un aperitivo de toda la información que le espera en esta edición de **NephroCare para mí**. Así que no le entretendremos ni un instante más.

¡Brindamos por su salud y por una estación llena de encanto!

Su equipo editorial de **NephroCare para mí**



Fresenius Medical Care informa

Su fuente de información de referencia en Internet: la página web de NephroCare	4
Ampliación del Centro de Diálisis de Jerez	8
Apertura del Nuevo Centro de Dialisis Porto Cristo	10
Jornada del Paciente	12



La importancia de conocer el riñón

La hipertensión y la enfermedad renal crónica	16
Guía práctica: cómo extraer agujas y la hemostasia	20



Distintos países, distintos hábitos

Desconexión y descanso en las Canarias	22
--	----



A su salud

¿Alguien me puede pasar el queso, por favor?	24
Verduras de invierno, ¡una delicia!	28



Recetas

Crepes rellenos de queso y miel	32
---------------------------------------	----



Saber vivir

Ganando a la vida partido a partido	34
La pasión de un luchador	37
Cuando el trasplante no tiene edad	40
La pasión por volar del paciente en diálisis con más edad	42



Su recurso de información de referencia en Internet: el sitio web de NephroCare

¿A dónde puede acudir en Internet si busca información sobre tratamientos, cuidados y acerca de cómo disfrutar de la vida si ha de someterse a diálisis? Pues en el área para pacientes del sitio web de NephroCare, ¡por supuesto! Tanto si ya visita nuestras páginas diariamente como si aún no las conoce de nada, en ellas le aguarda una enorme cantidad de información

NephroCare.com: una breve historia

Llevamos ya unos años presentes en Internet, aunque en distintos formatos. Gracias a que ampliamos y mejoramos de forma periódica el sitio web, no solo mejoramos la experiencia que le ofrecemos como usuario, sino que además proporcionamos nuevos contenidos sobre temas relevantes. No importa dónde resida: cuando hoy visite NephroCare.es tendrá la seguridad de encontrar información fiable y de calidad, artículos, recetas y mucho más. Todo especialmente dirigido a personas que padecen de enfermedad renal crónica y

también a sus familias. Trabajamos sin descanso para mejorar los servicios que le ofrecemos, tanto en nuestros centros como en Internet.

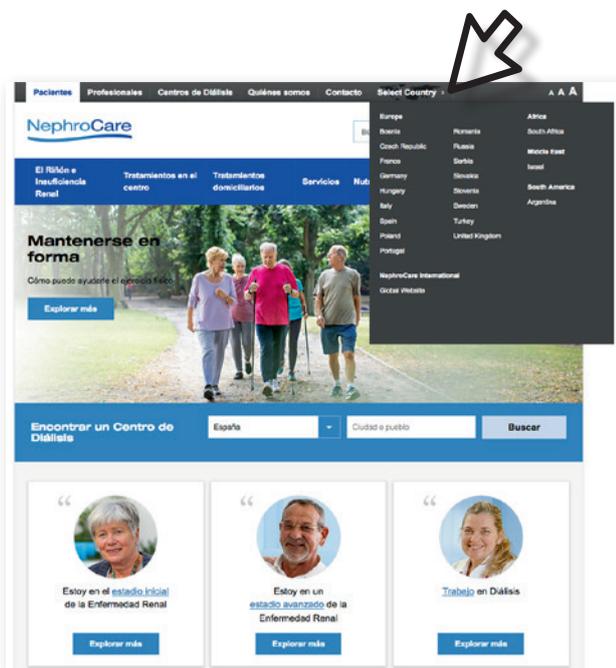
Contenidos locales, adaptados a usted

Como hemos mencionado antes, además de la página web internacional, en España disponemos de una web nacional específica en español y con contenidos de su interés.

Dichos contenidos incluyen:

- @ Reportajes especiales con historias personales de pacientes
- @ Noticias de NephroCare España y de la labor de investigación de nuestros profesionales
- @ Información práctica para su vida diaria

Nuestro equipo trabaja a diario en la actualización de los contenidos, para que usted pueda encontrar siempre información nueva sobre su centro y otros centros de la red, así como sobre la actividad que mantenemos en nuestras redes sociales (Facebook y Twitter) ¡Anímese y participe en nuestra comunidad on-line!





Aquí enumeramos los hitos más importantes de NephroCare.com en un breve resumen.

Hasta 2012 – Nuestra web ya contaba con una gran cantidad de información sobre la salud renal y la enfermedad renal, las opciones terapéuticas y mucho más.



2012 – Relanzamiento de NephroCare.com. Ahora más intuitiva y fácil para los usuarios, con contenidos más amplios y en detalle en secciones como Los riñones y la enfermedad renal, Opciones terapéuticas, Asesoramiento y ayuda. Además, mejoramos la sección dedicada a la nutrición, con un extenso abanico de recetas saludables para los riñones.



Sumérjase en contenidos adicionales

La página de NephroCare le ofrece información sobre la enfermedad renal -que será de gran utilidad para usted y sus familiares-, consejos para el correcto mantenimiento de su fístula o catéter, información sobre su dieta, recetas de cocina o hábitos de vida saludable. Le explicamos a continuación qué puede esperar del contenido de estas secciones.

Los riñones y la enfermedad renal: El corazón de nuestra sección para pacientes está consagrado a ofrecer información relevante sobre la enfermedad renal, por escrito y bien estructurada. Aquí podrá conocer los fundamentos de la salud renal (por ejemplo, qué funciones desempeñan los riñones, qué

ocurre cuando se produce un fallo renal, quién corre el riesgo de sufrir una enfermedad renal y cuáles son sus síntomas), informarse sobre las cinco etapas en las que se divide la enfermedad renal, analizar las distintas opciones de terapia y aprender cuáles son las comorbilidades, otras enfermedades que suelen aparecer junto con la enfermedad renal o por causa de ella.

Servicios: El lugar de referencia en Internet para buscar información e inspiración. Aquí encontrará consejos sobre temas relacionados con la enfermedad renal crónica, desde los tratamientos y cuidados de la fístula o catéter, hasta propuestas de ejercicio físico. También encontrará interesantes relatos de otros pacientes. Conozca las situaciones que han afrontado y los retos que han logrado superar para gozar de una buena calidad de vida, a pesar de que sus riñones no funcionaban todo lo bien que debieran.



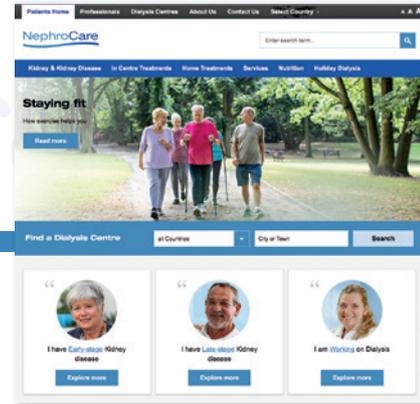
En este apartado también le facilitamos más consejos para que aproveche al máximo cada



2015 – El lanzamiento de la versión interactiva de NephroCare.com permitió que el público disfrutase de contenidos magníficos a través de teléfonos inteligentes y tablets, incluidas nuevas secciones como «Mi etapa de la enfermedad».



2016 – Año nuevo, diseño nuevo. Actualizamos la página web para que reflejase nuestra nueva imagen corporativa.



día con la versión digital de nuestra revista para pacientes, NephroCare para mí. Por último, pero no por ello menos importante, la nueva sección Inspiración está repleta de ideas para animarle a disfrutar al máximo de la vida y del día a día.

Nutrición: Si tiene alguna pregunta sobre cómo perfilar una dieta beneficiosa para la función renal o está en busca de nuevas ideas para darle un toque distinto o más variado a su cocina, no se puede perder la sección Nutrición. Además de nuestra «Biblioteca de recetas de comida saludable», repleta de variadas recetas, también encontrará información específica sobre cómo mantener una buena nutrición para el tipo de tratamiento que recibe, tanto si es diálisis peritoneal como si se trata de hemodiálisis. Un consejo: eche un vistazo a los vídeos educativos de las subsecciones sobre temas como «Energía» y «Líquidos y sal», entre otros. Y recuerde que, a pesar de toda la información que encuentre en la red, siempre debe seguir las indicaciones de su médico y su nutricionista.

Diálisis en vacaciones: De vez en cuando, todos necesitamos hacer un paréntesis y descansar de la rutina cotidiana. Tenemos buenas noticias: el hecho de que tenga que someterse a diálisis no tiene por qué impedirle escaparse unos días para disfrutar de sus vacaciones. Una de las ventajas de ser paciente de NephroCare es el hecho de disponer de acceso a nuestra red global de centros. Todos ellos ofrecen servicios y atención de altísima calidad y total confianza. En la sección Diálisis en vacaciones de NephroCare.es podrá consultar qué opciones le ofrecemos, localizar centros de atención en otros países u otras ciudades españolas, así como iniciar un proceso de solicitud y coordinación de las diálisis durante sus vacaciones.

Esperamos que esto estimule su interés para visitar nuestra página web... visite nuestra página y descubra todas las ventajas usted mismo.

¡Que disfrute navegando por nuestras páginas!

www.NephroCare.es



Ampliación del Centro de Diálisis de Jerez

La reforma del centro ha permitido ampliar la sala de tratamiento, mejorando así el bienestar de los pacientes

El pasado mes de septiembre, el Delegado de Salud de la Junta de Andalucía, Manuel Herrera, conjuntamente con otras autoridades del Ayuntamiento de Jerez, y Patricia Usón, Directora General de NephroCare España, inauguraron la ampliación del Centro de Diálisis Jerez, donde reciben tratamiento de hemodiálisis 37 pacientes en concierto con el Servicio Andaluz de la Salud.

La reforma del centro ha permitido dar más luz natural y ampliar los espacios en la clínica, manteniendo el mismo número de puestos y aportando mayor confort a los pacientes.

Tras la ampliación, la clínica cuenta con 2 amplias salas de tratamiento dotadas con 27 puestos de diálisis incorporando además Sistemas Terapéuticos 5008 que permiten realizar la hemodiafiltración de alto volumen, una técnica de tratamiento que aumenta notablemente la eliminación de sustancias tóxicas y evita el desarrollo de complicaciones cardiovasculares. Además, la clínica es el primer centro en el Área de Jerez que cuenta con el sistema informático (TDMS) que permite monitorizar en tiempo real toda la información clínica del paciente durante la sesión de diálisis.



NEO... ..



**FRESENIUS
MEDICAL CA**





NephroCare en las Islas Baleares: Nuevo Centro de Diálisis Porto Cristo

El primer centro de Fresenius Medical Care en las Islas Baleares, ofrece las mejores opciones terapéuticas y unas instalaciones amplias y comfortable para el paciente

El pasado mes de septiembre, entró en funcionamiento el nuevo Centro de Diálisis Porto Cristo, en Manacor (Mallorca), una Unidad situada dentro de las instalaciones del Hospital de Llevant, hospital privado de referencia en la isla y situado en el número 6 de la calle Escarmala.

El centro, el primero con que cuenta Fresenius Medical Care en las Islas Baleares, está concertado con el IB Salut, cuenta con 10 puestos y está equipado con Sistemas Terapéuticos 5008, monitores de composición corporal y ofrece hemodiálisis convencional y hemodiafiltración de alto volumen (HV-HDF), una técnica que aumenta notablemente la eliminación de sustancias tóxicas y evita el desarrollo de complicaciones cardiovasculares.

Centro de Diálisis Porto Cristo atenderá además a pacientes vacacionales que elijan la isla de Mallorca para descansar durante sus vacaciones. Para ello, el centro se ha incorporado al programa de diálisis vacacional y al catálogo de selección de centros en enclaves turísticos que Fresenius Medical Care pone a disposición de los pacientes de diálisis nacionales y extranjeros.

Con la apertura de este centro de diálisis, Fresenius Medical Care cuenta ya con 60 centros de diálisis en España -tres de ellos monográficos de diálisis vacacional en las islas de Fuerteventura, Gran Canaria y Lanzarote- y tiene presencia en 14 de las 17 Comunidades Autónomas.







En el centro de todo estas tu

El pasado mes de septiembre tuvo lugar en nuestros centros de diálisis la II edición de la Jornada del Paciente NephroCare, un evento que sin lugar a dudas refleja nuestra vocación y compromiso para con nuestros pacientes

Que el paciente esté en el centro de todo lo que hacemos, no es solo nuestra misión, es una realidad. Proporcionarles los mejores cuidados y ofrecerles las mejores opciones terapéuticas son el ADN de NephroCare, pero brindarles momentos de diversión, de desconexión de su enfermedad, de socialización y de empatía, forma parte de un gen que solo los profesionales de nuestros centros de diálisis poseen y así se ha demostrado en la II Jornada del Paciente NephroCare.

Bienvenido a tu día.

La decoración y los disfraces en las clínicas auguraban que iba a ser un día atípico pero muy especial. Collares hawaianos, posters, murales, carteles, globos y guirnaldas daban la bienvenida a los pacientes inundando de ilusión las salas de los centros. Los Piratas del centro de diálisis de Valladolid robaron el corazón de sus pacientes con su fiesta temática, y corazones con piruletas se regalaban a cambio de una sonrisa en el centro de diálisis de Sant Joan Despí.



Actividades

Este año la actividad principal que ha tenido lugar en los centros ha sido **El ABC de la diálisis**, una iniciativa desarrollada a sugerencia de muchos pacientes que en la Jornada del año pasado nos pedían jugar al Juego de Pasapalabra durante las sesiones de diálisis. Con un tablero con el abecedario, y un tríptico de preguntas y respuestas, los pacientes se divirtieron en equipos demostrando sus conocimientos sobre la diálisis.

Pero además en muchos centros se llevaron a cabo otras actividades. Fichas y cartones para el tan esperado Bingo se repartían en León, Palma del Río, Elche y Cabra.

No faltaron las Jornadas de Puertas Abiertas, como en los centros de diálisis de Barcelona-Glòries y Tarragona donde, además de mostrarles a los familiares las instalaciones del centro, les impartieron unas charlas sobre Alimentación y hábitos de vida saludables, poniendo a su disposición el Juego de Cartas de los alimentos para ver la composición de potasio y fósforo de los diferentes alimentos. En Cáceres acudieron los familiares de pacientes y los niños de todas las trabajadoras que entraron a la sala a ver a los pacientes y hacerse fotos en el Photocall que crearon.

¡¡¡Mmmmmmm... qué rico!!!

Dicen que con el estómago lleno las cosas se ven mejor y ¡¡menuda vista que tienen en nuestras clínicas!!.. Lionesas en Sant Joan Despí, Coca Boba en Elche, dulces en Orihuela, churros con chocolate en Cáceres, el bizcocho de naranja casero en Badajoz, y el concurso de Repostería de León en el que el personal elaboró postres adaptados a nuestros pacientes, endulzaron sin lugar a dudas la jornada.





¡Música Maestro!

Científicos de la Universidad de Maryland han demostrado que escuchar música puede beneficiar al sistema cardiovascular, tanto como hacer ejercicio o tomar ciertos medicamentos. Por eso, la guitarra de Karina, nuestra enfermera de Elche, el karaoke organizado en Huerca Overa, El Fagot Jorge Márquez, músico de la orquesta de Extremadura y la dulce voz de Irene González, hija de la Psicóloga de Alcer en Badajoz, deleitaron los oídos y el corazón de todos, haciendo que el día fuera aún más ameno y armonioso.

Nuestros Artistas

Todos tenemos algún valor añadido, un talento, que nos puede ayudar a destacar en cualquier aspecto de la vida. Solo es cuestión de pararse a identificarlo. Y eso es lo que ha ocurrido en el centro de diálisis de Badajoz con Dializ-Arte, la exposición de manualidades realizadas por pacientes, familiares y personal de la clínica. Pinturas, ganchillo, bordados en toallas y mantelerías, cuadros de punto de cruz, bolillos, estaño, forja, madera, barro cocido, figuras de cascara de huevo, cuadros realizados con arena, manualidades realizadas con periódicos reciclados, punto

de bebé..., llenaron de color y arte el centro, al igual que en León, donde realizaron un concurso de colorear mándalas que posteriormente expusieron en la sala de espera para elegir las ganadoras.

Un recuerdo es para siempre

Inmortalizar el momento ha sido una de las grandes iniciativas que más se han repetido en los centros. En Palma del Río crearon **el árbol de la vida**, un lienzo de un árbol donde sus hojas eran las huellas con las iniciales de todos los pacientes y el personal.

Un recuerdo eterno que han colgado en las paredes del centro para poder revivir siempre el maravilloso día que compartieron de risas y cariño. En Orihuela, La **Lluvia de deseos**, empapó el centro de diálisis con gotas de mensajes de cariño, anhelos y deseos de felicidad para todos.

Y en Palma del Río, Sant Joan Despí, Cáceres, Navalmoral, Barcelona-Glòries y Tarragona cantaban pa-ta-ta al son de un clic de cámaras que perpetuaban momentos de risas en los photocall creados por el personal de las clínicas.



Una conexión común, pero a menudo desconocida: La hipertensión y la enfermedad renal crónica

Dada la forma en que la naturaleza y la evolución han concebido nuestro organismo, resulta que la hipertensión y la enfermedad renal son dos factores estrechamente relacionados. De hecho, la hipertensión puede actuar como causante y también como complicación de la enfermedad renal. Esto es lo que debería saber

Después del diagnóstico de una enfermedad renal crónica, es posible que constate que su médico vigila muy de cerca su tensión arterial. Quizá se pregunte por qué. El motivo es que tener la tensión arterial muy alta -lo que también conocemos por hipertensión- incrementa las probabilidades de que su enfermedad renal avance y llegue a provocarle problemas cardíacos. Si mantiene la tensión arterial controlada, puede reducir el riesgo de tales complicaciones.

Un factor silencioso, pero grave

Con demasiada frecuencia, las personas hipertensas no saben que lo son: lo más típico es que no cause ningún síntoma. La única forma de saber si tenemos la tensión arterial demasiado elevada es medirla. Por eso es recomendable que nos midan la tensión arterial en cada visita al médico o al centro de diálisis. Para las personas afectadas por enfermedad renal crónica, el médico también podría solicitar un análisis de sangre, con el fin de revisar la







función renal y observar los niveles de otros elementos en la sangre, como el potasio. Dado que la presencia de proteínas en la orina puede ser señal de un problema renal, es posible que el médico decida explorar también este punto.

La conexión entre los riñones y la tensión arterial

A medida que envejecemos, si tenemos tensión arterial muy alta, ésta puede dañar los vasos sanguíneos del organismo. Como consecuencia, se puede limitar el suministro de sangre dirigido a órganos importantes, como los riñones. La hipertensión también perjudica las minúsculas unidades filtrantes que hay alojadas en los riñones. Como resultado, corremos el riesgo de que los riñones dejen de eliminar los productos de desecho y el exceso de líquidos acumulados en el cuerpo. A su vez, esto puede llevar a que los vasos sanguíneos se vean sobrecargados y aumenten todavía más la tensión arterial. La hipertensión también puede ser una complicación de la enfermedad renal crónica, puesto que los riñones cumplen un papel fundamental para mantener la tensión arterial dentro de unos valores saludables. Si sufre de enfermedad renal, la capacidad de

sus riñones para ayudar a regular la tensión arterial se habrá debilitado y, por lo tanto, corre el riesgo de que la tensión arterial se dispare.

Sigamos el plan

Si es diagnosticado de hipertensión, su médico se encargará de concebir un plan de tratamiento para usted. Es probable que incluya algunos cambios que incidirán en su estilo de vida y que le obligue a tomar medicamentos. Recuerde que debe seguir las indicaciones del médico y comunicarle cualquier problema o síntoma que advierta. Incluso después de que su tensión arterial esté el nivel deseado, será crucial que continúe tomando la medicación según las instrucciones recibidas, salvo si su médico le indica que debe actuar de otro modo.

Edúquese

En NephroCare, le animamos a que aprenda todo cuanto pueda acerca de la hipertensión y la enfermedad renal crónica. Un paciente bien informado puede implicarse en sus cuidados y la vigilancia de su salud a largo plazo. Asimismo, aconseje a sus familiares para que se tomen la tensión arterial



Implicación familiar

Recuerde que debe involucrar a toda la familia en el cuidado de su salud. La introducción de modificaciones en el estilo de vida (como adoptar una dieta más saludable, hacer más ejercicio físico y, si es el caso, dejar de fumar) resulta mucho más llevadera si se hace en equipo y cuenta con el apoyo de su familia. Habida cuenta de que la hipertensión a menudo es un factor compartido por toda la familia, es posible que algunos de sus parientes corran un riesgo elevado de desarrollar este problema y una enfermedad renal crónica. Anímelos a que aprendan todo cuanto puedan sobre la hipertensión y a que se midan la tensión arterial al menos una vez al año.

Si tiene alguna pregunta o le preocupa algún detalle sobre su tensión arterial o el tratamiento, consulte al personal de NephroCare en su próxima sesión de diálisis.

Estamos siempre dispuestos a escuchar lo que nos tenga que decir.



ACTÚE CON INTELIGENCIA SOBRE LA TENSIÓN ARTERIAL

- Asista a todas las citas programadas con su médico.
- Pida al médico que le explique cómo medirse la tensión arterial en casa.
- Anote sus niveles diarios de tensión arterial y enséñelos al médico en cada visita.
- Tome la medicación para controlar la tensión exactamente según la prescripción del médico, aunque se sienta perfectamente.
- Informe a su médico acerca de cualquier efecto secundario que le provoquen los fármacos. Jamás deje de tomar una medicación sin hablar primero con su médico.
- Para que sea más sencillo recordar cuándo tomar la medicación, pruebe a usar un pastillero especial con pequeños compartimentos, etiquetados con los días de la semana y las horas del día.
- Como alternativa, también puede poner una alarma en su móvil o pedirles a sus familiares que le ayuden a recordar que debe tomar la medicación.
- Siga fielmente la dieta que se le recomienda y respete el plan de ejercicio físico sin engaños.
- Si necesita ayuda para ajustar su dieta, póngase en contacto con un nutricionista colegiado.
- ¡No tenga miedo, haga todas las preguntas que necesite! Llévelas apuntadas en una lista a la próxima cita con su médico.



Guía práctica: cómo extraer agujas y la hemostasia

Cada vez que acuda a un centro NephroCare para recibir su tratamiento, el personal sanitario le agradecerá que participe de forma activa. Esta es una guía práctica muy útil, que le enseña a jugar un papel activo (si lo desea) en los procedimientos de extracción de agujas y hemostasia

Tanto si es un paciente recién llegado a la diálisis como si ya lleva un tiempo en este tratamiento, la extracción de la aguja es una parte importante de cada sesión. Es imprescindible hacerlo siempre con cuidado, para evitar desgarrar un vaso sanguíneo. Además, una extracción correctamente ejecutada reduce al mínimo el trauma provocado al acceder al torrente sanguíneo y contribuye a conseguir una hemostasia óptima. Si bien, siempre contará con un profesional de enfermería con experiencia para llevar a cabo la hemostasia de la primera punción, también puede implicarse activamente en futuros tratamientos. A continuación, le ofrecemos un breve esquema sobre cómo puede participar. Siempre y cuando lo desee, naturalmente.

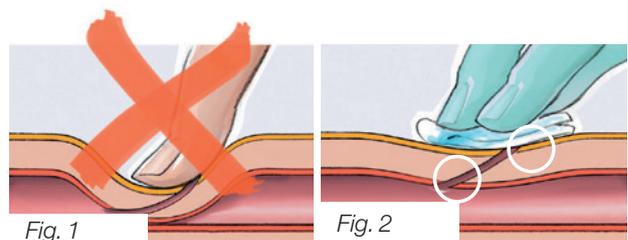
Guía paso a paso

PASO 1 – Preparar los materiales. Los profesionales de enfermería siempre preparan los materiales necesarios para extraer las agujas y detener el flujo sanguíneo. Los pacientes que deseen participar deberán ser capaces de aplicar presión en el punto del acceso vascular. Si usted no puede cumplir este requisito, siempre habrá un enfermero que se encargue de ello. Suponiendo que pueda y desee colaborar, el enfermero le pedirá que se ponga guantes para participar en esta parte del proceso.

PASO 2 – Extraer la aguja. El enfermero estabiliza la aguja y retira con cuidado el esparadrapo, si es que se ha utilizado. De esta manera

se evita una excesiva manipulación, que podría dañar la pared de acceso y agrandar el lugar de la punción. Si tiene la piel seca, el enfermero pondrá toda su atención para no causarle daños. La aguja se deberá extraer siempre lentamente, manteniendo el mismo ángulo de inserción hasta que haya salido por completo. Espere hasta que se haya extraído la aguja por completo antes de aplicar presión para evitar lesiones en la pared del vaso sanguíneo. Debe extremar las precauciones para no mover el brazo mientras el enfermero esté extrayendo la aguja.

PASO 3 – Comprimir. Para evitar hematomas, la clave es aplicar compresión con dos dedos. Apoye un dedo sobre el sitio externo de la inserción (sobre su piel) y el segundo dedo sobre el sitio interno de la inserción (la entrada al vaso); fíjese en la fig. 2. Aplique una presión lo suficientemente fuerte como para detener la hemorragia, pero sin cortar el flujo sanguíneo a través del acceso vascular. Si se aplica una presión que restrinja el flujo sanguíneo, se puede generar un coágulo en el acceso.



Durante la hemostasia es importante llevar puestos guantes y aplicar la compresión con dos dedos.

PASO 4 –Comprobar si se siente pulsación.

El hormigueo o pulsación es una sensación como de vibración que debería dejarse notar por encima y debajo del lugar donde aplicamos la presión. Si no nota esta sensación, reduzca la presión ejercida sobre el acceso hasta que sí aparezca. ¿Por qué es necesario verificar si se siente esa pulsación por encima o debajo de los lugares donde se ejerce presión? Para asegurarnos de que la compresión no restringe el flujo sanguíneo a través del acceso vascular. La duración necesaria para la hemostasia varía en función del paciente, pero generalmente requiere entre 8 y 12 minutos. El proceso concluye cuando ya no se aprecian señales de hemorragia tras dejar de aplicar presión al sitio.

PASO 5 – Aplicar un esparadrapo. Una vez se haya completado la hemostasia, el enfermero aplicará un vendaje hemostático o una gasa estéril con esparadrapo sobre el punto afectado. El esparadrapo adhesivo no debe envolver el brazo hasta rodearlo por completo. Si lo hiciera, podría generar un efecto de torniquete, lo que restringiría el flujo sanguíneo. A continuación, el



¿Qué es la hemostasia?

Es el término médico que denomina el fin de la hemorragia. Para los pacientes de hemodiálisis, la hemostasia debe producirse después de la extracción de la aguja.

enfermero le tomará el pulso para comprobar que está bien, por encima y debajo del vendaje. Una vez el vendaje o esparadrapo estén colocados, puede quitarse el guante. Es importante mantener el punto de la canulación protegido hasta que se forme una costra.

Los cuidados adecuados en casa

No es frecuente que se produzcan sangrados en el lugar de la punción, pero si le ocurriese, lo primero que debe hacer es aplicar presión sobre el punto, como en el centro de diálisis. Espere al menos cinco minutos y después compruebe si la hemorragia se ha detenido. Si es así, póngase un esparadrapo o vendaje nuevo. Si continúa sangrando, vuelva a aplicar presión. Si la hemorragia continúa pasados 30 minutos, póngase en contacto con su centro de diálisis.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

Enumeramos una serie de acciones fundamentales que conviene o no realizar y que debemos recordar al participar en la hemostasia:



SÍ debe aplicar presión con dos dedos, pero sólo tras haber extraído por completo la aguja.

SÍ debe mantener la presión entre 8 y 12 minutos sin comprobar cómo va.

SÍ debe permitir que el enfermero actúe durante 20 minutos sin comprobar cómo va tras efectuar la primera canulación.



NO olvide verificar si nota la sensación de hormigueo o pulsación por encima y debajo del lugar donde ejercemos presión.

NO compruebe como va demasiado pronto: si lo hace, romperá el coágulo que se estaba formando y se volverá a iniciar la hemorragia.

NO envuelva el brazo con vendas o esparadrapos.



Desconexión y descanso en las Canarias

Situadas en el Océano Atlántico, frente a la costa noroeste de África, las Islas Canarias son célebres por tener un clima absolutamente perfecto durante todo el año. No hace mucho, Fresenius Medical Care adquirió tres centros de diálisis vacacional repartidos por todo el archipiélago. Una maravillosa noticia para los pacientes de diálisis de todo el mundo que buscan un lugar soleado y relajante para huir de la rutina diaria en cualquier estación del año

Cuando el frío se adueña del paisaje y los días se acortan en las regiones del centro y norte de Europa, son muchas las personas que suspiran por verse en un lugar más cálido y luminoso. Las Islas Canarias llevan muchos años siendo uno de los destinos más destacados para quienes escapan del invierno y para los amantes del sol. Desde noviembre de 2016, los pacientes de diálisis cuentan con la posibilidad de disfrutar del ritmo de vida y de las ventajas de la vida isleña, gracias a los tres centros que añadimos no hace mucho a nuestra red de servicios. Todos están centrados en ofrecer servicios de diálisis en vacaciones y tienen una dedicación absoluta para satisfacer las necesidades específicas de los pacientes internacionales. Ahora, echemos un vistazo a los pormenores de estos tres centros.



Gran Canaria

Si está usted en Gran Canaria...

¡El Centro de Diálisis Vacacional Maspalomas espera su llegada! Está situado en el área re-

sidencial de la parte sur de la isla, que le ofrecerá tranquilidad durante su estancia. La famosa playa de Maspalomas está a tan solo cinco minutos de distancia andando, un agradable paseo. Además, en el centro urbano de Playa del Inglés encontrará todo lo que se le antoje.

Si está usted en Fuerteventura...

Con sus magníficas vistas a las interminables playas de arena blanca de Jandía, el Centro de Diálisis Vacacional Jandía combina un centro de atención sanitaria y alojamiento turístico, todo en uno. Usted y sus acompañantes pueden alojarse directamente en uno de los apartamentos de nuestro centro, que dispone también de patios, piscina y jardines con preciosas vistas al océano. El centro está situado en la costa sur de la isla, en Morro Jable. Cuando esté por allí, no olvide visitar la cercana playa que comparte el mismo nombre, donde se alza un famosísimo faro.



Fuerteventura

Si está usted en Lanzarote...

Al igual que el de Jandía, el Centro de Diálisis Vacacional Lanzarote le ofrece lo mejor de ambos mundos: una excelente atención y la opción de alojarse allí mismo durante toda su estancia. Los alrededores son ideales para desconectar y relajarse junto a sus seres queridos. Nuestro centro y el alojamiento están a tiro de piedra de las playas locales y del tranquilo centro turístico de Puerto del Carmen.



Lanzarote

Descubra un paraíso europeo

Las Canarias, también conocidas como las Islas Afortunadas, forman un archipiélago emplazado frente a las costas del sur de Marruecos, donde reina una eterna primavera. Su ubicación geográfica tan exclusiva les permite disfrutar durante todo el año de un agradable clima tropical. La temperatura media es de 22 °C. A pesar de situarse cerca del Ecuador, nunca hace demasiado calor. Además, los vientos alisios impiden que se formen nubes con facilidad, así que son un lugar ideal para observar las estrellas.

Puede contar con nosotros

En los tres centros encontrará la tranquilidad que busca, la experiencia y los conocimientos que espera de un tratamiento tan lejos de casa, incluidos equipamientos para diálisis de máxima calidad, así como un equipo humano

multilingüe y muy especializado. El equipo que trabaja allí tiene muchísima experiencia en la atención de pacientes internacionales, como usted. Para nosotros, es un placer ayudar a organizar su estancia en las islas. Colaboraremos en áreas como la comunicación de su historial médico y su tratamiento. Asimismo, ofrecemos servicios adicionales, como análisis de sangre, fisioterapia, coordinación de los transportes o asesoramiento sobre alojamientos. También encontrará un servicio de traducción e intérpretes, en el caso de que necesite su ayuda.

Cada año, 12 millones de turistas acuden a visitar estas encantadoras islas: este hecho habla por sí solo. Las Canarias pueden presumir de una extraordinaria riqueza en fauna y flora, que podrá conocer de primera mano en sus parques nacionales, reservas naturales y lugares declarados Patrimonio de la Humanidad.



Centro de Diálisis Vacacional Jandía,
en Fuerteventura

**Su contacto para la Diálisis en
vacaciones en las Islas Canarias**
+34 669 621 526
international@fmc-ag.com



¿Alguien me puede pasar el queso, por favor?

El queso es un alimento básico en muchos países del mundo. En lonchas, rallado o fundido: siempre es una delicia para el paladar

Cheddar, brie, gorgonzola y munster: estas no son más que cuatro de las variedades de queso existentes hoy día. Se calcula que hay entre 3.000 y 5.000. Unos son de pasta blanda, otros de pasta dura y otros destacan por sus venillas azules. El número de variedades sigue aumentando constantemente y, al mismo tiempo, las técnicas de elaboración cuentan con aproximadamente 4.000 años de historia. Sin embargo, es imposible atribuirle el mérito de su invención a una sola persona o cultura.

Según cuenta una leyenda, una vez, un mercader árabe vertió leche en un zurrón confeccionado con el estómago de una oveja. Durante su viaje, el cuajo, la leche y el calor

del sol del desierto provocaron que la leche se cortase, con lo que se separaron el suero y la parte sólida. Aquella noche, el afortunado mercader abrió el zurrón y se topó con un delicioso festín de queso y suero.

Ahora bien, en la historia del queso es casi imposible distinguir la realidad de la ficción. Lo que sabemos: en algún momento, el arte de elaborar queso llegó a Europa, donde fue adoptado por el poderoso Imperio Romano. A medida que los romanos se expandían y conquistaban nuevos territorios, dieron a conocer el queso y su elaboración en muchos rincones de Europa, donde se convertiría en ingrediente esencial de la cultura local. Y así sigue siendo hoy en día.







1 Coagulación



2 Cuajada y suero



3 Salado



4 Moldeado y prensado



5 Maduración

El arte de elaborar queso

Todos los quesos empiezan por la leche, que puede ser de vaca, pero también de oveja, cabra o búfala. Para producir un kilo de queso son necesarios entre 4 y 16 litros de leche. Generalmente, la elaboración consta de cinco etapas básicas:

- 1 Coagulación: los agentes que la inician, como el cuajo o el ácido láctico, se agregan a la leche para ayudar a transformarla. Pasará de ser un líquido a separarse en una parte líquida (el suero) y otra sólida (la cuajada de queso).
- 2 Cuajada y suero: por medio de una herramienta similar a un rastrillo, el maestro quesero corta la cuajada de queso en pedacitos pequeños, facilitando así que se libere el suero.
- 3 Salado: se añade sal con el fin de intensificar el sabor del queso. También existe la posibilidad de dejar que las ruedas de queso se empapen en un baño de salmuera.

- 4 Moldeado y prensado: se da forma al queso utilizando moldes o cestas.
- 5 Maduración: un proceso también llamado «afinado», que implica guardar el queso almacenado a la temperatura y humedad correctas, supervisándolo muy de cerca.

Todos los quesos tienen que madurar, excepto los que se consumen frescos como el requesón, el queso crema o el queso fresco. Durante el proceso de maduración, el queso desarrolla su aspecto y aroma típicos. Hay algunas variedades que durante el proceso de afinación se untan de aceite, se lavan con salmuera o alcohol, o bien se voltean. ¿Cuánto tiempo necesita un queso para madurar? Pues depende del tipo de variedad y del sabor que busquemos. A los quesos azules como el stilton o el gorgonzola se les inyectan esporas de mohos azulados, que aportan un sabor profundo y penetrante, además de generar las venillas azuladas que se extienden por toda la pieza. Otros quesos, como el brie, se frotran con un tipo concreto de moho blanco que forma su corteza.



Datos nutritivos sobre el queso

El queso consta de materia seca (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales) y agua, que se evapora parcialmente durante el proceso de envejecimiento y maduración. El tipo de queso (de pasta blanda, semiblanda o dura, por nombrar tres ejemplos) influye sobre el contenido en agua del queso. Una pequeña advertencia a los pacientes con enfermedad renal: los quesos de pasta dura, algunos de los quesos de pasta semiblanda y todos los quesos procesados contienen **niveles de fosfatos muy altos**. Debe evitar consumir todos los quesos procesados y cualquier producto a base de queso que cuente con E 339–343 o E 450–452 en su lista de ingredientes. Si le gustan los quesos procesados, visite su tienda de alimentación especializada más cercana y pregunte si venden quesos procesados que utilicen citrato (E331) en lugar de fosfato. Esas variedades sí puede consumirlas.

¿Cómo disfrutar del queso?

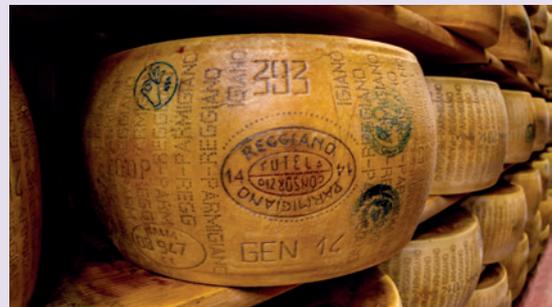
El queso es una magnífica fuente de energía y proteínas, aunque es preciso adoptar precauciones para moderar su consumo. Las variedades más beneficiosas para los riñones son los quesos naturales de maduración relativamente corta y suave, ya que son los de contenido más bajo en fósforo. Los quesos que se conservan en salmuera, como la mozzarella, se pueden lavar o remojar en agua antes de consumirlos. Así eliminaremos parte de la sal y del potasio. Eso sí, recuerde que después debe tirar el agua utilizada.

Un consejo: En lugar de rallar una montaña de queso sobre un plato de pasta, donde se diluirá el sabor, elija un trozo pequeño de queso para saborearlo lentamente acompa-

ñado de pan. No olvide que debe comprobar siempre las etiquetas antes de comprar o consumir, dado que algunos productos basados en queso pueden presentar niveles de fósforo más altos que otros. Siempre puede preguntar a su nutricionista y pedirle consejo sobre cuánto queso puede consumir.

Tres detalles curiosos

- 1 Un valor seguro: algunos bancos regionales del norte de Italia aceptan piezas enteras de queso parmesano reggiano (son unas ruedas enormes) como avales o garantías. Estos quesos se almacenan en cámaras a temperatura controlada hasta que concluye el período del préstamo. Uno de esos bancos, Credito Emiliano, afirma contar con alrededor de 400.000 piezas bajo llave.



- 2 El antiqueso: podría decirse que el tofu es el equivalente asiático del queso. Es un alimento de consistencia blanda, casi insípido, elaborado con leche de soja cuajada y prensada en bloques.
- 3 La proporción perfecta: investigadores de la Universidad de Bristol han descubierto cuál es la proporción perfecta de tomate, mahonesa, pan y distintos tipos de queso cheddar necesaria para preparar el bocadillo de queso ideal.



Verduras de invierno, ¡una delicia!

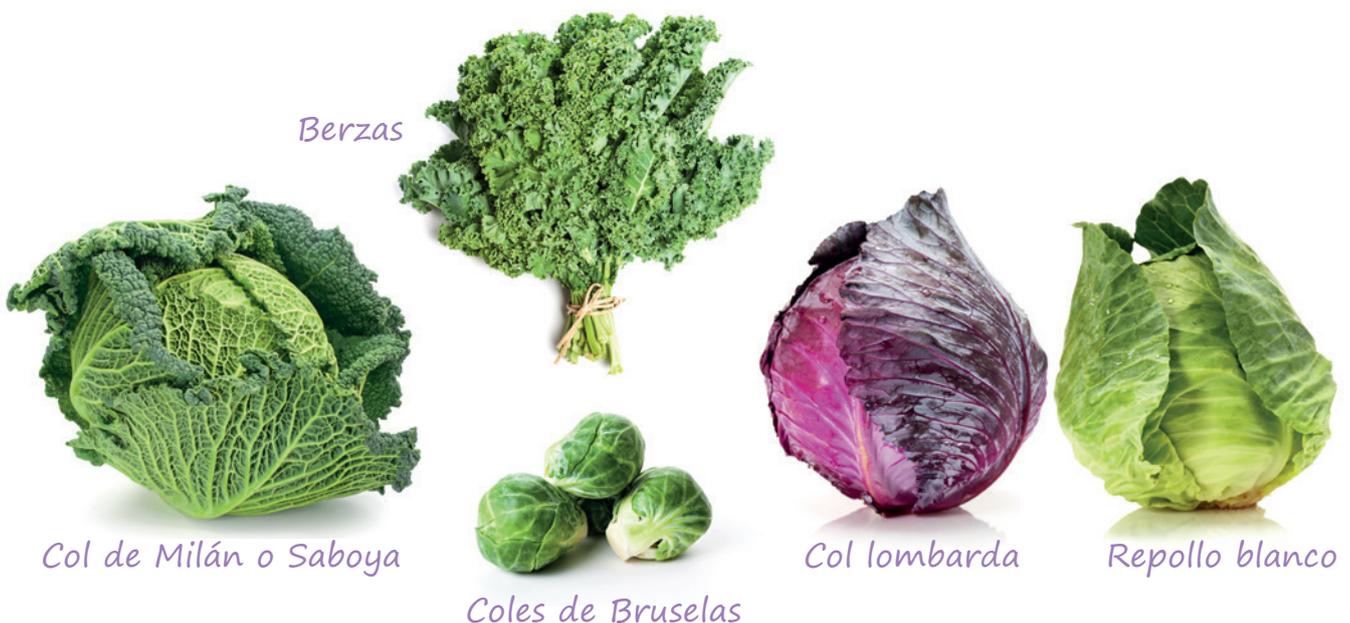
Cuando los días oscurecen y el viento no trae más que frío, puede parecer que la selección de verduras es menos abundante que en la época de plenitud del verano. Pero lo cierto es que el invierno ofrece gran cantidad de verduras y hortalizas deliciosas

A primera vista, parece que los mercados, los puestos de verduras y el pasillo de las verduras del supermercado se han vuelto más aburridos y planos, tras aquella sinfonía de colores del verano y las primeras semanas de otoño. Nada más lejos de la realidad: observe con atención y descubrirá un amplio catálogo de verduras y hortalizas de temporada que florecen cuando hace más fresco o soportan muy bien los meses de invierno. Vamos a ver de cuáles se trata.

Repollo

La familia de los repollos se caracteriza por su infinita variedad. Entre otras variedades, la

componen el repollo blanco, la col lombarda, las coles de Bruselas, las berzas o las coles de Milán o Saboya. El repollo es rico en vitaminas C y A, además de contener también minerales como hierro, calcio, magnesio y potasio. Para que el repollo sea más saludable para los riñones, póngalo primero a remojo en agua para extraerle el potasio. A continuación, hiérvalo en abundante agua. Si lo consume en forma de chucrut (fermentado) en conserva, enjuáguelo bien con agua primero. Recuerde que puede degustar repollo, pero en cantidades limitadas y con la precaución de cocinarlo para que sea beneficioso para sus riñones.





Remolachas

Tubérculos

Desde puerros hasta zanahorias, pasando por remolachas y chirivías: el invierno es la temporada de las hortalizas de raíz. Sin olvidarnos de las raíces negras de la escorzonera o los colinabos. Basta pelar, cortar en dados, hervir y convertirlo todo en puré para obtener una exquisita guarnición vegetariana. Debido a su alto contenido en potasio, conviene poner en remojo muchos de estos alimentos (como las zanahorias) antes de cocinarlos.



Tubérculos

Endibias

Puede preparar esta crujiente delicia invernal de muchas maneras distintas, como al vapor o frita, e incluso comerla cruda. Originalmente, las raíces de las endibias se utilizaban para obtener achicoria, un sustituto del verdadero café. Según la leyenda, las endibias «se descubrieron» cuando unos agricultores guardaron las raíces de achicoria en un invernadero durante el invierno. Allí, protegidas y casi ocultas, brotaron las hojas comestibles.



Endibias

¿Pero qué hace de esta verdura algo único? Pues que si las ocultamos a la luz, de sus raíces brotan hojas. Es más: si se exponen a la luz, las hojas desarrollan un sabor amargo. La regla de oro es esta: cuanto más verdes sean las hojas, más amargas sabrán. Recuerde también que debe evitar cocinar las endibias en cacerolas, ollas o sartenes de hierro o aluminio. De lo contrario, las hojas se ennegrecerán a causa de una reacción química.



Pruébelo: Endibias salteadas con salmón.
Encuentre la receta en www.NephroCare.es

Verdolaga

A menudo la confundimos con una mala hierba, pero la verdolaga no solo es comestible y deliciosa, sino que además es un ingrediente muy versátil en la cocina. Es una planta de crecimiento anual, de la familia de las suculentas y con unas hojas gruesas, de ligero sabor a frutos secos, que puede aprovechar para alegrar ensaladas y otros platos. Sabe igual de bien combinada con otras verduras que como guarnición para recetas con carnes rojas, de ave o pescados. ¿Cuál es la regla de oro? Tratar a la verdolaga como a las espinacas.



Verdolaga



Alcachofas de Jerusalén

Estos tubérculos de la familia de los girasoles también se conocen a veces como «patatas de Jerusalén». Recuerdan a un cruce entre alcachofa y patata, pero con un toque levemente dulce. Son muy versátiles y se pueden usar en ensaladas o cocinarlas y hacer puré, igual que con las patatas. Pero también se pueden cortar y freír. Un detalle interesante: contienen niveles muy altos de inulina, que ayuda a estabilizar el nivel de azúcar en sangre. Eso las convierte en una buena alternativa a las patatas para los diabéticos.



Alcachofas de Jerusalén

Calabaza

Las calabazas valen para algo más que para adornar la casa en Halloween. Tienen un sabor riquísimo y son un ingrediente muy versátil en la cocina. Se pueden hervir, cocinar al vapor, freír y hornear: de todas las maneras dan un resultado fabuloso. En Estados Unidos, el pastel de calabaza es uno de los protagonistas imprescindibles en Acción de Gracias, pero las posibilidades de este producto no tienen fin: desde cremas y sopas con su pulpa, hasta saborear sus pipas secas y tostadas.



Calabaza



Pruébalo: Quiche de calabaza.

Encuentre la receta en www.NephroCare.es

Detalle curioso de las calabazas:

En 2016, el belga Mathias Willemijns estableció el récord mundial con la mayor calabaza jamás conocida. Pesó nada más y nada menos que **1.190,5 kilos**, 150 kilos más que el ejemplar que ostentaba el récord anterior.



Déjese inspirar por estas verduras, a menudo ninguneadas y minusvaloradas. Verá cómo le ayudan a disfrutar de sabrosísimas recetas y dan un toque de variedad a su mesa invernal, siempre respetando su salud renal.



Crepes rellenos de queso y miel

Una deliciosa versión de los crepes, tan finos y apetitosos, perfecta para cenas o desayunos en época invernal. Sus familiares y amigos de todas las edades quedarán encantados con estos riquísimos crepes, que combinan la dulzura natural de la miel y el toque sabroso del queso

Crepes rellenos de queso y miel

(para 2 personas)



Ingredientes

50 g de mantequilla
200 ml de leche
75 g de harina
2 huevos
1 cucharadita de azúcar
1 pizca de sal
200 g de queso fresco
4–8 cucharaditas de miel especiada (p. ej., miel de castaño)
Una nuez de mantequilla más para la sartén

Valor nutritivo por ración:	
Energía:	473 kcal
Grasas:	31,3 g
Carbohidratos:	29 g
Proteínas:	19,1 g
Líquido:	103 g
Sodio:	532 mg
Potasio:	240 mg
Calcio:	281 mg
Fósforo:	302 mg



Funda la mantequilla a fuego lento. Bata la leche con la harina hasta obtener una mezcla suave. A continuación, agregue los huevos, el azúcar y la sal. Mézclelo todo bien.

Por último, añada la mantequilla templada y remueva. Deje la masa reposar durante unos 20 minutos.

Corte el queso en láminas finas.

Ponga a calentar una nuez de mantequilla en una sartén. Cuando burbujee, vierta una cuarta parte de la masa. Viértala poco a poco y, al mismo tiempo, dé vueltas a la sartén para que la masa se reparta de manera uniforme.

Fría el crepe hasta que tome un tono dorado. A continuación, dele la vuelta y ponga encima una cuarta parte del queso. Fría el segundo crep hasta dorarlo y después, ya relleno, colóquelo en un plato precalentado. Dóblelo y ponga una o dos cucharaditas de miel por encima.

¡Sirva los crepes de inmediato!

Repita el procedimiento para preparar cuatro crepes rellenos.





Ganando a la vida partido a partido

Tiene 48 años, a los 15 apuntaba maneras y soñaba con convertirse en una promesa del fútbol, pero una mala caída le dejó en el banquillo. Pocos casos como el suyo deben existir en el mundo. En tres décadas a Fernando Aparicio le han realizado 5 trasplantes renales. Desde hace tres años, acude al Centro de Diálisis Moncloa, en Madrid

Abril del 84, “nunca olvidaré esa fecha, está grabada a fuego”

Abril del 84... Fernando tenía 15 años, jugaba en las categorías inferiores del Real Madrid, de delantero, concretamente de nueve, metiendo goles. Este chaval de Aluche, nieto e hijo de atléticos, no pudo decir que no a esta oportunidad, a pesar de ser colchonero hasta la médula, después de que un ojeador del club merengue se fijara en él durante de un partido con el equipo de su colegio, Arcángel San Rafael.

Todo parecía ir bien, estudios, deporte, salud... *“Yo no había tenido ni una gripe, estaba hecho un toro, te meten en el hospital, te pinchan en la ingle, te empiezan a dializar... no sabía lo que era la diálisis, no sabía lo que era una máquina de diálisis...”*. Así recuerda Fernando esa primavera del 84, todo ocurrió muy deprisa, en días. Era Semana Santa, se encontraba de convivencias en Valladolid, el Jueves Santo se cayó jugando al fútbol y comenzó con su problema renal; *“a través de la herida en la rodilla una*





bacteria entró en el torrente sanguíneo afectando a los riñones, se alojó allí según los médicos, como se podía haber alojado en otro sitio, y todavía doy gracias a Dios porque si lo hace en el corazón o la cabeza hoy no estamos hablando”.



Uno, dos, tres... y con el quinto cumplió su objetivo

Estuvo cuatro meses ingresado. Fernando comenzó con la diálisis y con 17 años llegó el primer trasplante; el donante fue su padre. *“A mí no me hacía gracia, pero era menor, y la intención de mis padres era que yo me librara de esto lo antes posible”.* El trasplante resultó fallido en pocos días, vuelta a diálisis y a un nuevo trasplante a los tres años, el tercero casi a los cinco de este último, el cuarto a los diez del tercer trasplante y el último...en marzo del 2010.

“Cada fracaso es una decepción, después de la primera, dices... mala suerte, y según vas viendo que transcurren las cosas, te confieso que no me vine abajo”. Y la pregunta es evidente, ¿y por qué intentarlo tantas veces con el riesgo que supone? En los dos últimos trasplantes Fernando lo tuvo claro *“yo había conseguido lo que quería, ganar tiempo para que mi hijo tuviera la mayoría de edad y fuese más independiente”.* Una vez que lo ha con-

seguido, con su hijo estudiando en Alemania, ya no contempla volver a trasplantarse.

“Todo pasa y todo llega”

Esta es una frase que le decía su abuela y es uno de los lemas de este madrileño cargado de ilusiones y con unas inmensas ganas de disfrutar de la vida. Al preguntarle por su futuro parafrasea al entrenador rojiblanco, el de su equipo del alma *“día a día, si piensas más allá no merece la pena, con 48 años, día a día, como dice Simeone: ‘partido a partido’”.*

Y día a día... continúa practicando deporte y viajando, una de sus mayores aficiones. En todos estos años nunca ha dejado de hacerlo *“Yo entendí que si quería seguir viajando tenía que cumplir las reglas, me he dializado en Perú, París, Alemania, España en muchos sitios...”.*



Y es que Fernando no entiende la vida sin ilusiones y nuevos proyectos. Lo próximo... *“Si Dios quiere y todo va bien”, como el mismo dice, “el año que viene, a lo mejor puede ser que me case”.*

¡Felicidades! Y gracias por compartir tu extraordinaria experiencia con nosotros.



La pasión de Un luchador

Tiene 35 años, muchos retos por cumplir y toda una hazaña en su palmarés: ha sido el primer finisher en hemodiálisis de La Legión Ronda 101 kilómetros. Para Javier Torres, paciente de Centro de Diálisis Málaga-El Cónsul, el Mountain Bike es su pasión, un motor en su vida

Un mes en coma y vuelta a empezar

Javier comenzó a tener problemas urológicos y renales con 5 años, con 9 le agrandaron la vejiga y en 2010, con 29 años, volvió a nacer. Una sepsis le provocó un fallo multiorgánico. Estuvo un mes en coma, perdió el riñón derecho debido a la infección, el izquierdo se le paró y se quedó sin movilidad en una pierna.

“Desperté en la UCI y no sabía qué me había pasado. Inicialmente pensé que mi día a día se había terminado. Tuve un momento muy malo, pero de cara a mi familia no podía expresarlo porque habían estado un mes a la puerta de la UCI sin saber si saldría adelante. Entre el 80 y 90 por ciento de los pacientes no lo hacen. A lo mejor si hubiera estado solo, me hubiera dado igual, pero por mi familia tenía que salir adelante”.

¡Y vaya si lo ha conseguido! En 2013 Javier comenzaba a montar en bicicleta, “los ‘culpables’ son mi cuñado Miguel y su primo Miguel Ángel. Empezaron a hablarme y mandarme vídeos de un corredor MTB José Antonio Hermida, campeón olímpico, del mundo y de Europa, yo estaba en diálisis veía sus vídeos y me motivaba. De eso que te montas en la bicicleta... y te crees él, y te vienes arriba”.

Un buen entrenamiento, la alimentación y el descanso son los pilares básicos para mantenerse en forma

Poco a poco comenzó a intensificar la dureza de los entrenamientos, empezó a ir a competiciones y a marcarse sus propios retos. Torres entrena tres días en semana, cuando no acude a diálisis, y hace entre cinco y dos horas de pedalada, en un entreno fuerte puede recorrer hasta 120 kilómetros. Para él la clave está en el descanso y en la alimentación. “Hago entre 5 y 6 comidas al día y no tomo nada de grasa, ni prácticamente sal. El fósforo y el potasio los tengo totalmente controlados, por ejemplo, cuando estoy en casa no bebo agua, pero sí al hacer deporte. En una carrera sudas mucho, puedes perder hasta dos litros, siempre llevo dos bidones de 75 cl., con la sudoración y lo poquito que todavía orino, está todo en orden”.

En estos últimos años este joven malagueño ha participado en varias carreras: Maratón Btt de Nerja (2014), Maratón Btt Desafío Trabucqueño (2016), Media Maratón Prolongo Club Ciclista Al- Andalus de Catarma (2016) y La Legión Ronda 101 Km también en 2016, prueba que realizó con un tiempo de ocho horas y cincuenta minutos, convirtiéndose en el primer finisher en hemodiálisis.



Su reto para 2018

Con algunas carreras todavía por realizar en 2017 ya piensa en la nueva temporada. En el 2108 le gustaría dar un paso más y hacer La Andalucía Bike Race, una prueba de 6 etapas, la más exigente de 104 kilómetros.

“Tengo pensado correr por la mañana y darme un baño por la tarde, sería lo más verme en la bicicleta junto a campeones del mundo”.

Para enfrentarse a estos retos Javier cuenta con el apoyo de su familia, y en especial, de su mujer Sensi, ella le ha acompañado en todo este periplo a dos ruedas. *“Yo estoy en lo alto de la bicicleta gracias a mi mujer. Ella me ha regalado las tres bicicletas que he te-*

nido, porque siempre ella ha estado conmigo. Hay veces que no tengo ganas y siempre me dice- espabila que hoy es martes y mañana miércoles-. Y así, cada día”.

Pero el ciclismo es caro y Javier dedica su pensión a sus gastos del día a día. Este año, por ejemplo, por falta de presupuesto no ha podido realizar varias carreras.

Pero el ciclismo es caro y Javier dedica su pensión a sus gastos del día a día. Este año, por ejemplo, por falta de presupuesto no ha podido realizar varias carreras.

“Yo quiero seguir teniendo fortaleza mental, para seguir adelante. Y para entrenar ayuda y



apoyo, porque todo vale muy caro, federarte, la mecánica de la bicicleta, repuestos, las carreras, los desplazamientos...”.

Javier lleno de vitalidad y con un gran sentido del humor nos despide con un mensaje:

“Yo no quiero ser ejemplo de nadie, yo estuve muy malito y vivir solo se vive una vez, con la diálisis no se acaba todo. Mi máxima -como buen andaluz que soy- es que el sol sale por Almería y se esconde por Cádiz todos los días”.





Cuando el trasplante no tiene edad

Seguramente su cara les resultará familiar porque le han visto en alguna imagen que publicamos en anteriores números de la revista. Fernando Rozas de la Calle ha sido paciente de Centro de Diálisis Bilbao, tiene 83 años y en abril le trasplantaron un riñón en el Hospital Universitario de Cruces, Vizcaya. Hoy es el trasplantado más longevo de nuestro país y quiere seguir compartiendo con nosotros su experiencia

“Con más de 80 años... ¿a usted ya le compensa?”

Su caso no es muy común, pero sus ganas de seguir luchando, la solidaridad de un donante y de su familia, y el equipo médico al que se muestra eternamente agradecido han hecho posible que Fernando sea uno de los trasplantados renales más longevos de España.

Ni un instante dudó Fernando en responder en el hospital cuando le preguntaron: “Sí. Si tengo tres años más de calidad de vida, adelante”. Y

así comenzó todo. De ese “sí” rotundo han pasado tres años, un primer aviso de donación fallido y sesiones de diálisis en Centro de Diálisis Bilbao. Con una energía fuera de lo habitual, este palentino de nacimiento y vizcaíno de adopción, se esforzó por llegar en plena forma al trasplante *“los días que no tenía diálisis me levantaba a las 7.30 de la mañana y en el polideportivo municipal hacia 1.000 metros nadando y 500 ejercicios de flexiones, caderas, cruces... después comía, descansaba y salía a andar”*.



22 de abril de 2017, una fecha que nunca olvidará

Y llegó el día... “Sonó el teléfono. Me llamaban de Cruces, *había un riñón esperándome, me dijeron que tenía que acudir en menos de una hora... En mediodía yo ya estaba en el hospital. A las 19.00 horas me llevaron al quirófano y a las 21.30 estaba trasplantado*”.



Fernando ha tenido una recuperación perfecta, sin contratiempos. Con 83 años ha vuelto a nacer. “El doctor me ha asegurado que soy el trasplantado más longevo, que no recuerda la última vez que se trasplantó a un paciente de mi edad”.

“Yo el riñón lo siento ya como mío. Cada vez la gente se concienta más. Mi hija mayor, es donante. Ella quería ver si uno de sus riñones valía para mí, pero yo me negué, tiene 54 años y dos hijos... es donante desde hace muchos años”.

Su familia, y en especial Asunción, su mujer, han sido su mayor apoyo en todo el proceso. Juntos han ido aceptando y adaptándose a los cambios. “*Hace 38 años que me quitaron el riñón derecho, con 48 me dieron la incapacidad absoluta y con casi 80 empecé la diálisis.*

Ahora soy yo quien le echa una mano a ella”. Asunción tiene problemas de movilidad por una hernia, así que Fernando se ocupa de casi todos los quehaceres del hogar, bromeando nos comenta “*lo hago todo, menos planchar, no me deja. Y no sabes cómo me controla, no puedo hacer ni una sisa en la compra*”.

Una ilusión por cumplir

Fernando vive ya preparando su reunión más esperada. Cada año solía quedar con sus primos de Valladolid para comer y pasar el día todos juntos. “*Solo quedamos cinco, pero desde hace cuatro años y medio no he salido de Baracaldo. Vives pendiente del teléfono, según me dijeron tienes que estar en menos de 3 horas en el hospital. Pero este año sí va a poder ser. El 21 de septiembre, en San Mateo, estaré allí con todos ellos, y volveré a pasear por el Campo Grande a ver los pavos reales más bonitos que he visto en toda mi vida*”.



España, “un país de récord”

Sin los donantes y sus familias historias como la de Fernando no serían posibles. Desde hace 25 años consecutivos, España es líder mundial en donación de órganos. En 2016 hubo 2.018 donantes y 4.0818 trasplantes en nuestro país. Muchas gracias a la generosidad de los donantes y a sus familias, en nombre de los pacientes que viven pendientes de una nueva oportunidad.



La pasión por volar del paciente en diálisis con más edad en las Clínicas de Fresenius Medical Care España

Lluís Prims es el paciente más longevo de las clínicas NephroCare. Tiene 95 años y está en diálisis desde 2008, cuando sufrió una pancreatitis aguda. Desde hace 9 años acude tres días a la semana, cuatro horas al día, a Centro de Diálisis Granollers, de Fresenius Medical Care

Es un paciente ejemplar, nunca se queja y tiene una voluntad y un ánimo dignos de destacar. Su máxima es “en la vida no podemos elegir lo que nos viene, pero sí podemos elegir cómo vivirlo”. El hecho de acudir los lunes, miércoles y viernes a diálisis no le impide seguir siendo un hombre muy activo. “La diálisis me da la vida”. Acaba de renovar su carné de conducir, sigue trabajando en su huerto y cada día realiza trabajos con madera en el taller que tiene en la parte baja de su casa en Lliçà de Munt.

La afición de Lluís por la aviación

“Yo nací pájaro... A los 12 años empecé a mirar fotografías de aviones y a recortar fotos. Así empezó mi afición”. Con esa edad Lluís comenzó a construir sus primeros aviones. Entonces eran de caña y papel de periódico... como él dice “eran planeadores”. A esa edad ya quería ser piloto: “hubiera querido ganarme la vida como piloto, esta ha sido toda mi vida mi ilusión. Pero no pudo ser porque vivía en una casa de payés (de campo) y no había dinero. Pensé en hacerme piloto





En su casa tiene una maqueta de 4,5m de un zeppelin que cuelga del techo del taller en el que pasa su tiempo entre maquetas.

Pero no sólo ha construido maquetas de aviones. También molinos y torres. Al finalizar la Guerra Civil, hizo un molino con una batería de un coche, para tener corriente eléctrica en casa. Y lo cargaba con una dinamo. Dado el éxito del artilugio, hizo otros 7 para sus vecinos.

En estos días está construyendo una réplica de la Torre Eiffel en madera que tiene previsto que su obra tenga una altura de 4 metros.

militar, pero tampoco pude porque pedían Bachillerato y yo no lo tenía”.

En los años 60 empezó a hacer maquetas a escala real, algunas incluso las consiguió hacer volar a una altura de “2 ó 3 metros sobre el campo” y hasta hoy ha construido 3 maquetas y 3 aviones que han volado. Su primer avión lo construyó en 1966 con el motor de una moto, la madera de un pino que cayó tras una gran nevada, ruedas, chapa y hierro.

Según nos cuenta su hijo, en estos años ha podido tallar unas 40.000 piezas de madera, las cuales el mismo ha cortado centímetro a centímetro y las ha encolado, previo diseño de los planos para su ejecución que él mismo también ha hecho.

¿El secreto de su vitalidad? “No hay ningún secreto... ¡si lo supiera, lo vendería!”, dice riéndose.

Actualmente en el Museo de la Ciencia y Técnica de Catalunya tiene dos maquetas que donó: “El Chato”, un caza ruso de la Guerra Civil a escala 1:2, y un avión francés, el primero que sobrevoló el pueblo en 1913. “Le pegaron un tiro pensando que era un extraño pájaro”, cuenta.

Actualmente en el Museo de la Ciencia y Técnica de Catalunya tiene dos maquetas que donó: “El Chato”, un caza ruso de la Guerra Civil a escala 1:2, y un avión francés, el primero que sobrevoló el pueblo en 1913. “Le pegaron un tiro pensando que era un extraño pájaro”, cuenta.





**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
Teléfono: +34 (91) 3276650 · Fax: +34 (91) 3276651

www.FreseniusMedicalCare.com · www.NephroCare.es