

NephroCare / *para mi*

Invierno 2012



La importancia de conocer el riñón.

Cuidado de la Fístula:
¡el cuidado de su línea de vida!

Volver a las Raíces.

¡Los pioneros de la diálisis!

Saber Vivir.

¡Mantenerse en forma
durante el invierno!

¡Bienvenidos!

Estimados lectores:

Aunque de forma lenta pero cierta, el invierno se acerca y es el momento de sacar las bufandas, zapatos resistentes y gorros de lana; o sentarse al lado de un radiador o del calor del fuego y leer la última edición de **NephroCare para mí**, la revista que tiene una mirada más atenta a las necesidades e intereses de los pacientes en diálisis.

El invierno puede ser cómodo, pero también puede afectar a nuestra condición física general y estado de ánimo. ¿Puede el frío del invierno minar su fuerza? La nutrición y el ejercicio son dos factores importantes a la hora de mantener sus niveles de energía. En este número encontrará una serie de artículos que le ayudarán a mantener el espíritu y la fuerza en esta fría estación. Hay una sección en el ejercicio en casa que cuenta con ejercicios sencillos que le ayudarán a mantenerse en forma cuando el tiempo le impida salir. Y si le da hambre tendrá que probar las deliciosas recetas de alto contenido energético. Una cosa es cierta: no vamos a dejar que el invierno nos deprima!

Otro tema que interesa a muchos pacientes en diálisis es el buen cuidado de la fístula. Comúnmente conocido como “línea de vida” del paciente, la fístula es esencial para tratamientos de diálisis eficaces pero también es susceptible de que se produzcan complicaciones. Aquí encontrará algunos consejos interesantes sobre cómo mantener la suya segura y fuerte.

La sección “Volver a las raíces” continúa con el tercer capítulo de nuestra historia de la diálisis. En esta edición, veremos el trabajo pionero de inventores como Abel, Haas y Kolff, que fue quien desarrolló las primeras máquinas de diálisis, a menudo en las circunstancias más adversas.

¿Alguna vez has pensado en ir de peregrinación? Puede que se te haya pasado por la cabeza... pero ¿Alguna vez has querido nadar de un continente a otro? Dos pacientes de diálisis hicieron exactamente eso y relatan sus historias en esta edición.

Y ahora, ¿Cual sería un buen lugar para pasar el invierno?, ¿Qué le parece Madeira? ¿O un pintoresco bar de Lisboa, escuchando los acordes tristes de un Fado? Si quieres volar lejos del frío, Portugal podría ser un destino atractivo. Obtenga más información en nuestro artículo acerca de este fascinante país y sus islas.

! Feliz lectura!,

Su equipo **NephroCare**

“Una palabra amable puede calentar tres meses de invierno.”

Proverbio japonés



El Nephro Número. 4
 Igual que los óptimos procesos de engranaje del Aeropuerto 4



Fresenius Medical Care informa. 8
 Segunda Vida: Compromiso admirable para crear conciencia sobre la donación de órganos 8
 Aunando esfuerzos para recaudar fondos vitales para la investigación renal 10



La importancia de conocer el riñón. 12
 Cuidado de la Fístula: ¡el cuidado de su línea de vida! 12

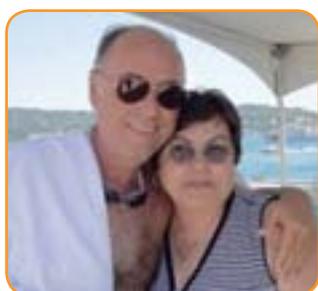
Gente NephroCare. 16
 Compartir responsabilidades 16

Diferentes países - diferentes hábitos. 20
 Portugal – la tierra de belleza natural 20
 La Princesa Borboleta – la princesa mariposa 24
 José Antonio García Gutiérrez – optimista, paciente, pintor 28



¡Volver a las Raíces! 30
 Los pioneros de la diálisis 30

¡Para tu Salud! 34
 Vencer a la tristeza del invierno – mantener sus niveles de energía 34
 Aperitivos cargados de energía 39



Saber Vivir. 42
 El nadador intercontinental 42
 Mantenerse en forma durante el invierno 46

Estos somos nosotros en 50
 Centro de diálisis de Málaga-El Consul 50
 Centro de diálisis de Sevilla-Bellavista 52
 Los centros de diálisis de Osuna y Bellavista reciben el certificado de calidad avanzada 54



Fuente de Inspiración. 56
 Calistenia Cerebral 56
 Anuncios 58
 “En Nombre de la Diálisis Te Cuento” 60

Igual que los óptimos procesos de engranaje del Aeropuerto

Las máquinas de diálisis de cerca.

Como aprendimos en la última edición de NephroCare para mí, en el centro de cada tratamiento de hemodiálisis hay un dializador, más conocido simplemente como “filtro”, que imita las funciones de un riñón sano. Sin embargo, este filtro no puede hacer el trabajo por sí mismo ¡El complejo proceso del tratamiento de diálisis requiere de una máquina de diálisis ¡Echemos un vistazo más de cerca a esta tecnología fascinante!

Cómo prepararse para el despegue

Los aviones aterrizan y despegan, los pasajeros pasan de una terminal a otra, los equipajes se someten a controles de seguridad, la mercancía se carga, los aviones se preparan para sus próximos vuelos. En un aeropuerto que funcione bien, miles de procesos se ejecutan simultáneamente, de una manera muy coordinada de tal forma que todo se pueda realizar sin problemas. La torre de control dirige los vuelos, los pasajeros se dirigen a la dirección correcta y embarcan en el vuelo a la hora programada.

Esto es muy parecido a la forma en que funciona una máquina de diálisis. Muchos procesos diferentes y complejos se han de coordinar al mismo tiempo. Los flujos y velocidad deben ser regulados, las alarmas se deben comunicar y se deben aplicar los procedimientos de seguridad en situaciones críticas. La seguridad es siempre la priori-

dad, y todo tiene que funcionar de manera armonizada. Y detrás de todo esto, hay más procesos ejecutándose y que afectan a todo el procedimiento de diálisis.

El centro de control

Antes de que despegue un vuelo, el equipaje se debe situar en el lugar correcto, el avión se limpia y reposta, y las comidas de pasajeros y otros muchos otros detalles se deben tener en cuenta.



De forma similar, una máquina de diálisis tiene que prepararse antes de iniciar el tratamiento. La configuración se realiza en base a su condición física individual y el agua se precalienta para adaptarse a su temperatura corporal. Entonces, al igual que ocurre en el aeropuerto, todos los parámetros críticos se establecen y gestionan en la “torre de control”, un panel situado en la parte superior de la máquina, que alberga el hardware del equipo completo. Después de que la enfermera introduce los datos, el ordenador se encarga de



todo el proceso de diálisis: la determinación de la velocidad y la temperatura del líquido de diálisis, dando notificaciones, iniciando los procedimientos adecuados, y dosificando la cantidad adecuada de los medicamentos o heparina en función de su estado físico.

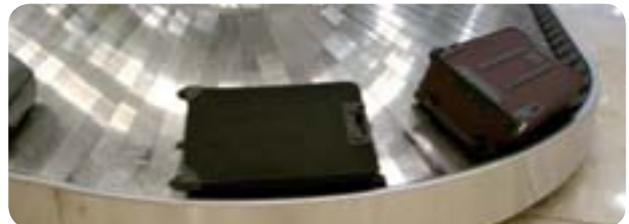
El módulo de sangre

La sección central de la máquina de diálisis es la parte mecánica, también conocida como “módulo extracorpóreo de la sangre”. La sangre entra en esta sección desde su acceso vascular arterial y a través de las líneas de sangre, pasando por la bomba de heparina – cuando la heparina se administra – y llegando a la bomba de sangre, que bombea la sangre al dializador donde se limpia y luego regresa al acceso vascular venoso. Son como las puertas de enlace, a través de las cuales los pasajeros tienen que moverse a la velocidad y en la dirección correcta, para llegar a tiempo de un vuelo a otro.



Trabajo de fondo

Al mismo tiempo, se llevan a cabo otras partes del proceso. En la sección inferior de la máquina de diálisis el sistema hidráulico está trabajando. Esta parte es responsable de la gestión del agua y del líquido de diálisis.



Imagina todo el equipaje que pasa por el aeropuerto, que se comprueba directamente en la cinta, que se mueve a la misma velocidad y con el mismo destino que los pasajeros para que el vuelo pueda despegar a tiempo con las pertenencias de cada pasajero a bordo.

Durante la diálisis el agua se desgasifica antes de que pase al sistema de mezcla donde se mezcla con el concentrado adecuado para producir el líquido de diálisis. Durante este proceso, los sensores de fuga y el test de integridad continuamente monitorizan la estanqueidad de todo el sistema hidráulico con el fin de evitar la pérdida de líquido no controlado. Después de fluir a través del dializador, el líquido de diálisis pasa de nuevo a la máquina.



Repetición para obtener mejores resultados

Durante un tratamiento de diálisis normal, la máquina limpia de 70 a 100 litros de sangre. ¿Cómo es posible si el cuerpo humano sólo contiene alrededor de seis litros de sangre? Es posible porque la sangre circula alrededor de 12 a 17 veces a través del dializador con la finalidad de alcanzar el aclaramiento necesario.

Los controles de seguridad

Al igual que los pasajeros y su equipaje pasan los controles de seguridad en el aeropuerto, la sangre pasa varias comprobaciones de seguridad en su camino:

- La unidad de medición de la presión arterial mide y monitoriza la presión causada por la punción arterial de la fístula para comprobar si la aguja está colocada correctamente.
- En caso de cualquier notificación de alarma, la bomba de sangre se detiene. Además la pinza

de oclusión arterial se cierra y se interrumpe el flujo de sangre.

- El puerto de presión venosa está situado al lado del dializador y mide la presión de retorno venoso con el fin de asegurar que la presión de la sangre que fluye de vuelta a su cuerpo no sea demasiado alta. También mide los cambios de presión más altas que se pueden producir, por ejemplo, si mueve el brazo con demasiada intensidad.
- La cámara de goteo venosa (atrapa burbujas) retiene los coágulos de sangre y burbujas de aire si aparecen, mientras que el detector de burbujas venosa comprueba si hay burbujas de aire en la sangre. Si se detecta una burbuja, las pinzas de oclusión venosa y arterial se cierran, la bomba de sangre se detiene inmediatamente y se produce una alarma.
- El monitor de acceso venoso analiza los cambios de presión más pequeños y ayuda a evitar el desplazamiento no detectado de la aguja venosa. Si las señales monitorizadas muestran variaciones anormales de la bomba se detiene y suena la alarma acústica.

El ahorro de energía

Para un tratamiento de diálisis, se tiene que calentar grandes cantidades de agua desde aproximadamente 16 grados Celsius a una temperatura corporal de aproximadamente 37 grados, utilizando una gran cantidad de energía. En las últimas máquinas de diálisis de Fresenius Medical Care el calor residual del líquido de diálisis usado se utiliza para apoyar el proceso de calentamiento del líquido de diálisis fresco. Funciona como los intercambiadores de calor que encuentras en los motores de coches o frigoríficos, ¡suponiendo un ahorro aproximado de 30 toneladas de CO₂ al año en una clínica con 35 máquinas de diálisis!

Estamos hechos de agua

Una gran parte del cuerpo humano está compuesto por agua: aproximadamente un 57 por ciento. Para una persona que pesa 70 kilogramos esto significa aproximadamente 40 litros! Durante la diálisis unos 20 litros de agua del plasma se intercambian con un líquido limpio. Un sistema especial dentro de la máquina, las cámaras de balance, asegura que cada litro que se extrae se sustituya por un litro de líquido limpio. Pero en el cuerpo humano también hay exceso de agua que no es necesario. La bomba de extracción de agua (bomba de ultrafiltración) se encarga de esto y elimina exactamente la cantidad prescrita de agua en exceso, normalmente de dos a cuatro litros.

Funcionamiento sin problemas

En el aeropuerto, gracias a la torre de control y los diversos controles de seguridad, los pasajeros se mueven a tiempo de un avión a otro junto con el equipaje. Los que no tienen una conexión de vuelo, salen del aeropuerto.

Panel de control

Módulo de Sangre

Hidráulica



Durante la sesión de diálisis, el panel de control se ha hecho cargo de monitorizar todo el proceso, los controles de seguridad hubieran hecho sonar las alarmas si se hubiera producido cualquier anomalía y la sangre se ha limpiado con la ayuda de la solución de diálisis ajustada a las especificaciones del tratamiento de diálisis. Y así, el proceso se completa, con todas las funciones importantes funcionando sin problemas.



Segunda Vida: Compromiso admirable para crear conciencia sobre la donación de órganos

Estudiantes polacos utilizan su creatividad para concienciar sobre la donación de órganos y trasplante en la última edición de “Segunda Vida”, una campaña social de Fresenius Medical Care.

Durante muchos años, el número de trasplantes en Polonia ha sido inferior al de otros países europeos. La lista de pacientes en espera de órganos sigue siendo larga. Una de las razones, es la falta de aceptación social para el trasplante como un método de tratamiento, una desconfianza alimentada por los mitos y estereotipos. Fresenius Medical Care Polonia está ayudando a cambiar esta actitud con una campaña dirigida a estudiantes de secundaria. Se llama “Segunda vida” y comienza ayudando a los jóvenes a comprender la importancia de los trasplantes.

Aprender de personas con experiencia de primera mano

Las escuelas pueden solicitar su participación registrándose en una página web. A las escuelas elegidas (ya que cada año hay más solicitantes que plazas), se les proporciona material educativo, sobre los cuales los estudiantes desarrollan sus propias formas de explicar los problemas de trasplante de órganos, tanto a sus compañeros como a sus comunidades locales.

Sin embargo, lo que inspira a la mayoría de los equipos de estudiantes son las reuniones con los médicos (responsables de trasplantes y nefrólogos) y pacientes (por lo general suele ser un paciente trasplantado, o en lista de espera o un paciente en diálisis). Hablar con personas que han recibido un trasplante o están



esperando uno siempre les impresiona e influye en su trabajo.

Imaginación en el trabajo

La edición 2011–2012 de la campaña se llevó a cabo en cuatro regiones de Polonia, y participaron unas 33 escuelas de cada región. Como en años anteriores, los propios estudiantes determinaron la forma general y el contenido de las campañas a nivel escolar. Como siempre, la respuesta y la creatividad de los jóvenes fue abrumadora. Este año se organizaron eventos en las escuelas, calles, iglesias y centros comerciales. Grabaron sus propios videos sobre la importancia de la donación de órganos, prepararon presentaciones y parodias e incluso grabaron canciones. Hubo concursos, eventos deportivos, folletos y carteles elaborados por ellos, stands en los pasillos de la escuela y reuniones educativas con los padres, maestros, médicos y otros estudiantes. Movilizaron a sus amigos, familiares, vecinos y organizaciones a fin de que la campaña recibiera el patrocinio del Ministerio de Sanidad.



Uno de los elementos más importantes de la campaña “Second Life” es la popularización de las tarjetas de donantes, una declaración en la que otorgan su consentimiento para el trasplante en el caso de muerte súbita. La declaración está impresa en una tarjeta; una vez firmada, se confirma la intención del portador para salvar la vida de personas gravemente enfermas. Un grupo de estudiantes pasó un día entero con las patrullas de la policía de tráfico, y a cada conductor que pasaba se le explicaba todo lo referente a la donación de órganos y se le entregaba un formulario para obtener una tarjeta de donante.

Otros estudiantes obtuvieron el permiso para entrar en una reunión del consejo municipal y hacer una breve presentación de la campaña. Una escuela presentó un programa en la radio local.

Los ganadores

Una vez que los estudiantes finalizan su campaña, se preparan unos informes que resumen sus esfuerzos y lo envían a los organizadores. Hay premios para tres escuelas de cada región.

Los premios son los llamados “cheques de caridad” que pueden ser donados a una organización benéfica elegida por los ganadores. En la edición de este año, los premios regionales fueron a

escuelas cuyas campañas fueron muy visibles en las comunidades locales, es decir, se las arreglaron para ir más allá de los “muros del colegio” y abrió debate sobre el trasplante en una amplia audiencia.

Resultados Prometedores, perspectivas positivas para el futuro

Hasta el momento, cerca de 200 escuelas han participado en las tres ediciones de la campaña. Los estudiantes han repartido más de 150.000 formularios de donantes. En 2007, los responsables de Trasplantes de Polonia, observaron una disminución importante en el número de trasplantes. En los últimos años, sin embargo, el número de trasplantes ha ido creciendo constantemente. La campaña “segunda vida” sin duda ha tenido un efecto en este cambio. Por eso, después de que se anunciaran los ganadores en junio, se comenzaron de inmediato los preparativos para la campaña 2012–2013.

Aunando esfuerzos para recaudar fondos vitales para la investigación renal

Esta primavera, Fresenius Medical Care Reino Unido eligió a Kidney Research UK, la mayor organización dedicada a la financiación de la investigación renal y problemas de riñón en el Reino Unido, como la Charity of the Year del 2012.

En el Día Mundial del Riñón, se pusieron en marcha actividades de recaudación de fondos y se realizaron eventos relacionados con el personal, los pacientes y voluntarios en muchas unidades de diálisis. Desde venta de pasteles hasta rifas, atrajeron un gran interés de la comunidad local. Un punto culminante fue en la unidad de diálisis de Worcester, donde el alcalde local mostró su apoyo a la investigación renal y realizó un recorrido por la unidad, donde se reunió con los pacientes y el personal.

El personal de la oficina central de Fresenius Medical Care también se involucró y organizó una marcha patrocinada por Teversal Trails en

Nottinghamshire, que desafortunadamente coincidió con un fin de semana muy lluvioso. El personal iba acompañado de familiares y amigos y tuvieron que enfrentarse a la lluvia, a la helada y al aguanieve para finalizar la marcha.

Esta experiencia compartida, organizada bajo el lema de una mejor comprensión de la insuficiencia renal, fue muy apreciada por todos: pacientes, personal, familiares y amigos. Adicionalmente, todo sirvió con un buen propósito: con las actividades organizadas en clínicas y oficinas de todo el país se recaudó en total más de £ 5000. Están previstos más eventos de recaudación de fondos para finales de año.



Marchas Patrocinadas

La idea de las marchas patrocinadas es que las personas que están dispuestas a caminar una larga distancia para una buena causa buscan patrocinadores entre sus familiares y amigos. Los patrocinadores prometen donar una cierta cantidad de dinero por cada kilómetro que la persona camina. En los últimos años los eventos patrocinados se han vuelto muy populares, especialmente entre las escuelas, ya que crean oportunidades agradables para una actividad conjunta, mientras que logran el apoyo de la comunidad y altas sumas de los patrocinadores.

Además de recaudar fondos tan necesarios para ayudar a las cerca de 50.000 personas que reciben tratamiento para la insuficiencia renal en el Reino Unido, Fresenius Medical Care piensa ayudar a Kidney Research UK a difundir voz sobre la enfermedad renal, resaltando los riesgos para el público en general.

Christine Houghton, director general de un centro de diálisis NephroCare en el Reino Unido, dijo: “Estamos encantados de apoyar a Kidney Research UK en este importante tema sobre la sensibilización de la enfermedad renal. Como

mayor proveedor no público de tratamiento de diálisis en el Reino Unido, entendemos el impacto de la insuficiencia renal en la calidad de vida del paciente. Nos esforzamos continuamente para asegurar que todos los pacientes tengan acceso a los mejores e innovadores tratamientos y servicios”.

Datos sobre el Día Mundial del Riñón

- Se celebra cada año el segundo Jueves del mes de marzo en más de 100 países de los seis continentes
- Esta campaña de sensibilización de la salud se centra en la importancia del riñón y la reducción de la frecuencia y el impacto de la enfermedad renal y problemas de salud asociados
- Es una iniciativa conjunta de la Sociedad Internacional de Nefrología y de la Federación Internacional de Fundaciones del Riñón
- La campaña del 2012 se centró en el resultado positivo del trasplante renal y en como la donación de órganos salva la vida
- El lema de la campaña de 2012 fue “Dona – Riñones por la Vida – Recibe”

Cuidado de la Fístula: el cuidado de su línea de vida!

¿Por qué se le llama a una fístula de un paciente “línea de vida”? Se debe a que es la conexión esencial entre el cuerpo del paciente y el riñón artificial. Mantenerla en buen estado es de suma importancia para su bienestar y para que su tratamiento se realice sin complicaciones.

¿Por qué necesita una fístula?

Nuestros vasos sanguíneos no están bien adaptados para proporcionar un flujo de sangre suficiente y constante para la diálisis. Tenemos dos tipos de vasos sanguíneos: las venas y las arterias. Las venas se encuentran debajo de la piel y a menudo se pueden ver a simple vista. Se pueden perforar con bastante facilidad, pero el flujo de sangre es demasiado bajo para el tratamiento de diálisis. En las arterias, la sangre fluye con una presión más alta que en las venas, pero están “ocultas” debajo de la piel, y por tanto se hace mucho más difícil su

punción. Además, tienen un fuerte pulso, lo que no es ideal para un tratamiento de diálisis.

Combinando las características de una arteria y una vena

Una fístula se crea uniendo una arteria con una vena – es por eso que se llama “arteriovenosa”. Por lo general se realiza en el brazo.

La fístula tiene que soportar una presión mayor que una vena normal, por lo que tiene que desarrollarse y crecer fuerte antes de que pueda

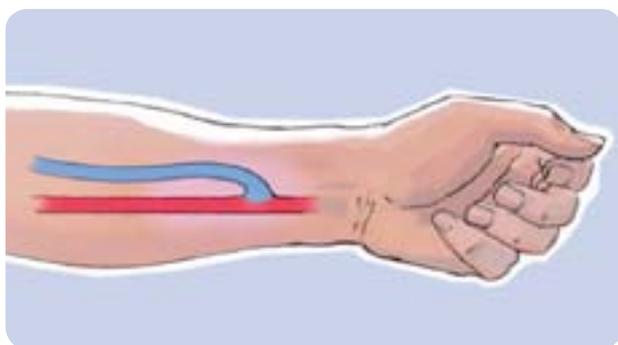
La coagulación y la trombosis de la fístula

Normalmente, después de sufrir una lesión entra en juego un proceso de coagulación. El cuerpo utiliza de forma natural plaquetas – también llamadas trombocitos – para formar una capa que pueda prevenir la pérdida de sangre. Si sucede internamente el proceso se llama trombosis y significa la formación de coágulos de sangre dentro de un vaso, lo que dificulta el flujo normal de sangre en el sistema circulatorio. El mecanismo de la trombosis puede ser activado por los llamados “mecanismos hemodinámicos”, tales como la baja velocidad de la sangre, cambio de temperatura o cambios en la presión arterial.

El brazo de la fístula de un paciente de diálisis es particularmente vulnerable a estos fenómenos, por muchas razones. Después de repetidas canulaciones, las venas se vuelven sensibles y delicadas. Además, cuando el agua plasmática se elimina después de cada sesión de diálisis, la concentración de células de la sangre aumenta, lo que significa que la sangre se vuelve más gruesa. A veces, baja la presión arterial, por lo que la velocidad de la sangre disminuye. Sin embargo, si se cuida la fístula en el brazo como una rutina diaria, podemos mantener los posibles factores de activación de trombosis a un mínimo.



utilizarse. Su espesor de pared y el volumen tiene que aumentar. Una fístula suele tardar en “madurar” de dos a seis semanas. Posteriormente, permitirá que una alta cantidad de sangre fluya hacia el circuito sanguíneo extracorpóreo, que permite una hemodiálisis eficaz.



Proteger la “línea de vida”

Dado que la fístula juega un papel clave en el éxito del tratamiento de diálisis, es muy importante mantenerla en buenas condiciones. Esto significa que usted tiene que prestar especial atención a:

Higiene y control de infecciones

Con el fin de evitar posibles migraciones de las bacterias de la piel a las venas, que puede llevar a la infección, siempre recuerde lo siguiente:



- Lavar cada día el orificio de acceso con agua y jabón y antes de cada sesión de diálisis.
- No permitir que los orificios de accesos curados se perforen de nuevo.
- Use un hisopo estéril o un guante para realizar la hemostasia después de retirar la aguja.
- Evite toser o estornudar en el área de la fístula.
- No se rasque el orificio de acceso.



Presión

Mantenga el brazo de la fístula libre de presión, ya que puede conducir a la trombosis, sobre todo en una situación de presión arterial baja. Es necesario evitar las siguientes situaciones:

- Usar ropa apretada o restringir los objetos como relojes o pulseras que puedan comprimir la fístula.
- Dormir sobre el brazo del acceso, ya que se puede formar un acodamiento de la fístula transitoria y una reducción del flujo sanguíneo.
- Medir la presión arterial con un tensiómetro en el brazo de la fístula, ya que al inflar el manguito provoca una compresión de los vasos.

- La extracción de sangre o inyecciones, porque después se tiene que realizar la hemostasia. Además, el personal no cualificado podría potencialmente dañar el árbol vascular en el acceso.

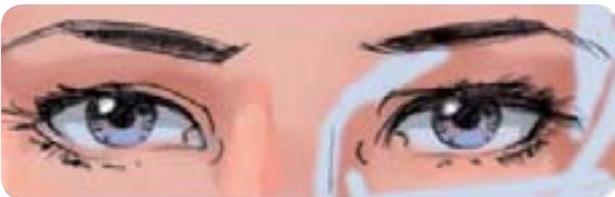
Los posibles lesiones

Evite actividades que puedan ocasionar lesiones en la fístula, tales como levantar objetos pesados como maletas o cajas de embalaje. Por ejemplo, cuando haga la compra coja un carrito en lugar de una cesta y no use el brazo de la fístula para llevar las bolsas de comida. Además, tenga cuidado de no realizar actividades deportivas como el tenis o levantamiento de pesas con el brazo de la fístula.

Temperaturas extremas

Las temperaturas muy altas o muy bajas, puede tener efectos adversos sobre la fístula y provocar una trombosis. Se recomienda no exponerse a:

- El exceso de calor (sauna, por ejemplo), ya que induce a una dilatación de los vasos y reduce la presión arterial y el flujo sanguíneo.
- El exceso de frío. Esto induce a una constricción de los vasos y reduce el flujo de sangre en las extremidades, especialmente en el brazo de la fístula.



Ojos, oídos y dedos

¡Una fístula se debe mirar todos los días! Tiene que usar sus ojos, oídos y dedos para comprobar si todo está bien.

Usted debe sentir una vibración llamada “Thrill” – una sensación de zumbido por encima de su fístula, indica que hay un buen flujo sanguíneo a través de su acceso.

Utilice un estetoscopio para escuchar el soplo – pregunte a su equipo de diálisis que le muestre cómo hacerlo.

Preste atención a los siguientes síntomas:

- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Dolor
- Aumento de la temperatura en la zona de la fístula.

Si usted nota cualquiera de estos síntomas, ¡consulte con su médico o equipo de diálisis inmediatamente!

Compartir responsabilidades

Un día en la vida de...

Dra. NóraPálvölgyi, Directora Médico del Centro de Diálisis de Fresenius Medical Care en Sopron, Hungría.

La Dra. NóraPálvölgyi tiene unos lazos estrechos con Sopron, la ciudad donde vive y trabaja. Dejó Sopron temporalmente para realizar sus estudios universitarios, antes de volver de Pécs en 1991 después de recibir su título de médico. Ha completado sus estudios de medicina interna, nefrología y cardiología y es la orgullosa madre de una simpática e inteligente adolescente de 17 años.

Como ella dice, todo comenzó con su primer jefe. Él la inspiró a moverse de la medicina interna al campo de la nefrología: “Trabajé para Fresenius a tiempo parcial entre 1997 y 2005, antes de comenzar mi formación en cardiología. Después de aprobar un examen profesional, volví en abril de 2009, para trabajar a tiempo completo”.



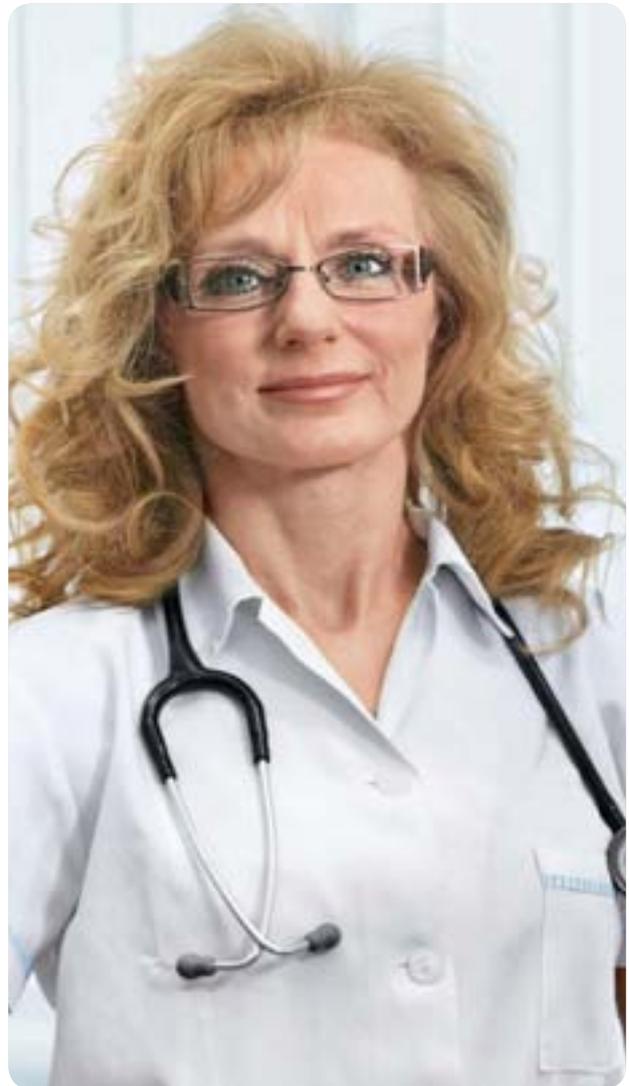
Sopron

El centro de diálisis Sopron trata a un total de 70 pacientes (tanto en hemodiálisis como en diálisis peritoneal), atendidos por médicos, enfermeras y otros miembros del personal.

“A diferencia de otros centros de diálisis, el nuestro funciona en un centro hospitalario. Así que tenemos una estrecha relación de trabajo con los servicios hospitalarios y clínicas especializadas, y somos compañeros con los demás médicos y enfermeras del hospital, “dice la Dr. Nóra Pálvölgyi”. La proximidad del hospital beneficia a los pacientes. Para conseguir una diálisis con éxito, tenemos que tener cuidado de todas las demás enfermedades y tratarlas”.

Un típico día

La Dra. Pálvölgyi se levanta cada mañana a las cuatro y media. A las seis ya está saludando a los miembros de personal y a los pacientes del centro de diálisis. Después de revisar todo lo sucedido el día anterior, comenta las tareas del día con la supervisora y el médico. Todos los días pasa visita a los pacientes, pide las pruebas necesarias y prescribe las recetas. Proporciona el tratamiento ambulatorio a los pacientes en diálisis peritoneal, pasa consulta (en el servicio de nefrología del hospital) y rellena la documentación necesaria. Prefiere tratar con pacientes y no es



muy aficionada a las tareas administrativas como la preparación de estadísticas, declaraciones e informes.



Trabajando juntos

“Creo que todo el mundo tiene su propia responsabilidad en cuanto al éxito del tratamiento. El tratamiento sólo es eficaz si el paciente coopera. Yo dirijo el tratamiento, pero hay ciertos aspectos que depende de ellos”, dice la directora. También entiende que sólo puede esperar que el paciente coopere si está bien informado. “Tratamos de explicar los motivos de todo para que sepan cómo afrontar una situación específica. Conocer su estado de salud aumenta la sensación de seguridad de los pacientes. También es útil para los pacientes que se comuniquen entre sí e intercambien sus experiencias ya que esto hace las cosas aún más reales para ellos”.

Mantener todo en equilibrio

La Dra. Pálvölgyi dice: “Los resultados positivos, los éxitos de curar, la alegría y la satisfacción

“Puedes encontrar la inspiración en los demás, pero en la decisión final eres el único responsable.”

Dodinsky

de los pacientes y sus familiares siempre me dan un impulso. También es alentador ver que los miembros de mi equipo están tranquilos. Trabajar en un buen ambiente es mucho más fácil. Es especialmente estimulante si los demás también reconocen el trabajo y el entusiasmo que se pone”.

Mucho más que un trabajo médico

En un hospital tradicional, los médicos no son muy a menudo responsables de la gestión. Sin

embargo, en el centro de diálisis de Fresenius Medical Care, el director médico tiene que convertirlo en una parte integral de su trabajo. ¿Qué supone esto? “que el paciente siempre es lo primero, así que tienes que trabajar como médico y seguir haciéndolo, mientras que al mismo tiempo debes garantizar una gestión muy estricta y disciplinada. Siempre se nos pide que sugiramos cómo mejorar aún más nuestra atención, pero también podemos aprender de otros centros de diálisis de la red internacional”.

Después de trabajar, a la Dra. Pálvölgyi le gusta aliviar el estrés y las tensiones de la jornada laboral haciendo un poco de deporte como el ciclismo, aeróbic, también leer y su hobby



favorito, el baile. Tuvo que renunciar a su pasión, la equitación, debido a un accidente, pero piensa que hacer ejercicio y mantenerse en forma es muy importante para mantenerse sano. “Un amigo muy querido suele decir que hacerse mayor se debe tomar tan en serio como los exámenes del colegio”. Y me baso en esto cada día.

6 preguntas – 6 respuestas

1. Un buen día de trabajo comienza...

cuando llego al centro de diálisis y la supervisora está felizmente trabajando desde las cinco y media.

2. Yo celebro el éxito con...

mi familia o el personal, dependiendo de a quién le concierne.

3. No me gusta cuando...

mis propósitos y esfuerzos terminan en fracaso.

4. Cuando tenía 18 años quería ser...

pediatra.

5. En los próximos 5 años...

Me gustaría simplemente hacer bien mi trabajo.

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

el lema “¡todos para uno y uno para todos!”.

Portugal – la tierra de belleza natural

Cada año, unos 17 millones de turistas vienen a Portugal para disfrutar de su cálido clima y hermosos paisajes. Los destinos más conocidos son las históricas ciudades de Lisboa y Oporto y las playas soleadas del Algarve. Pero hay mucho más por descubrir en este país, si te metes en el espíritu de sus exploradores famosos.

Portugal es el país más occidental de Europa, que se extiende a lo largo de la costa atlántica de la Península Ibérica limitando con España. Portugal ocupa aproximadamente el 16% de la Península Ibérica, además de los pequeños archipiélagos de Madeira y Azores. Su población es de poco más de 10 millones de personas, la mayoría de los cuales viven a lo largo de la costa.



¿Sabía que Portugal ha tenido las mismas fronteras peninsulares definidas desde 1139, convirtiéndolo en el país más viejo de Europa?

Aunque no es grande, Portugal es un país de gran diversidad regional, con altas montañas y bosques verdes en el norte y el centro, en contraste con las llanuras secas del sur.

¿Sabía que Portugal cuenta con un total de 21 ríos diferentes que fluyen dentro de sus fronteras?

En general, el clima tiende a ser templado durante todo el año, con veranos largos y calurosos, primaveras templadas y otoños e inviernos relativamente suaves, aunque las temperaturas y las condiciones climáticas están marcadas por fuertes diferencias locales. En las Azores, el clima es templado, subtropical, mientras que Madeira es un poco más cálido y agradable durante todo el año.

¿Sabía que la Portugal continental se compone de 18 regiones diferentes y cada región lleva el nombre de su ciudad capital?

El impulso para explorar

Portugal es famoso por sus exploradores y navegantes, que estaban en la vanguardia de la llamada “era de los descubrimientos”. Al ser un país costero, los portugueses estaban dispuestos a controlar las rutas marítimas y ampliar sus posibilidades de comercio. El príncipe Enrique el Navegante (1394–1460) alentó a los navegantes portugueses a explorar la costa de África. Fue



bajo su reinado que las islas atlánticas de Madeira y Azores pasaron al control de Portugal. Gracias a sus nuevos diseños de buques, los marineros portugueses fueron capaces de ir más allá. Vasco da Gama introdujo nuevas rutas comerciales marítimas que unían Europa con la India, mientras que Pedro Álvares Cabral descubrió Brasil y la reclamó para Portugal. Fernão de Magalhães fue el primero en navegar alrededor del mundo, estableciendo una ruta desde el Océano Atlántico hasta el Océano Pacífico. El portugués llegó a establecer un

¿Sabía que hay nueve países que tienen el portugués como idioma oficial? Se trata de Portugal, Brasil, Cabo Verde, Angola, Guinea-Bissau, Mozambique, Santo Tomé y Príncipe, Timor-Leste y Guinea Ecuatorial.



extenso imperio marítimo entre ellos Brasil, partes de África Occidental y la costa este y puertos importantes en el Océano Índico y el Lejano Oriente.

Artistas modernos y jugadores de fútbol destacados

Hoy en día, los artistas y los atletas han ocupado el lugar de los intrépidos navegantes. Joana Vasconcelos, por ejemplo, desafía las ideas de la feminidad en su arte y, en 2012, se convirtió en la primera mujer y la artista más joven en exponer en el Palacio de Versalles. El escritor José Saramago (1922–2010) recibió el Premio Nobel de Literatura en 1998, por lo que los jueces describieron sus “parábolas sostenidas por la imaginación, la compasión y la ironía”. Se le conoce sobre todo por su novela “La ceguera”. Lo que hace que el trabajo de Saramago sea tan especial es su intento de llevar al lector más allá, como escribió en su novela “La Caverna”: “Algunas personas pasan toda su vida leyendo, pero nunca van más allá de la lectura de las palabras en la página, no entienden que las palabras no son más que escalones situados al otro lado de un río de corriente rápida, y la razón por la que están allí es para que podamos llegar a la otra orilla, es el otro lado lo que importa”.



Los portugueses son grandes fanáticos del fútbol. Tres diarios de circulación nacional, A Bola, O Jogo y Record, se dedican al deporte (con una cobertura de fútbol del 90 %), por lo que no es extraño encontrar a muchos jugadores de fútbol entre los portugueses más famosos. Por ejemplo Eusebio, quien ganó 11 títulos de liga con el Benfica en los años sesenta y setenta, y Luis Figo, que jugó 127 veces para la “Seleção das Quinas” (es el nombre de los escudos del emblema de la selección portuguesa), o José Mourinho, el entrenador de fútbol considerado como uno de los mejores del mundo. Pero es probable que Cristiano Ronaldo, sea el más conocido de todos. Ganó el Balón de Oro, trofeo otorgado al mejor jugador de fútbol en el 2008 y se convirtió en el jugador más caro del mundo cuando fue transferido del Manchester United al Real Madrid.

Melancolía y Pasión – Fado y Vino

El fado es el “alma” musical de Portugal. Caracterizado por tristes canciones acompañadas por guitarras agrídulces, se puede escuchar en todas partes, pero el hábitat natural es la casa de Fado. Algunas de las mejores casas de fado se encuentran en Alfama, uno de los barrios más antiguos de la capital portuguesa de Lisboa. Este pintoresco barrio es un laberinto de calles estrechas que pueden convertirse en pasos, antiguas casas de vecinos que casi se tocan entre sí y pequeñas y acogedoras plazas. Y mientras usted está escuchando a los cantantes de fado contar sus cuentos melancólicos, ¿qué podría ser mejor que una copa de Oporto? Este vino se elabora en la hermosa región del Douro clasificado por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad. Un viaje por el río revela vistas encantadoras de viñedos en las laderas de las colinas del Duero. Pero ninguna visita estaría completa sin

pasar por una bodega de vino de Oporto. Lo que hace que este vino sea diferente a los demás es que la fermentación del vino no es completa, se detiene en una primera fase donde se le añade un aguardiente neutro. Es por eso que Oporto es un vino dulce natural (ya que el azúcar de las uvas completamente natural no se transforman en alcohol) y más fuerte que otros vinos (entre 19° y 22° de alcohol).

Donde hay vino, hay corcho: ¿Alguna vez se preguntó de dónde viene el corcho de una botella de vino? En la mayoría de los casos de Portugal, el principal productor del mundo. El corcho es la corteza del alcornoque (Quercussuber). En Portugal, hay más de 720.000 hectáreas de bosques de alcornoques, y más de 20.000 personas trabajan en la industria del corcho.



Madeira, la isla siempre verde

Portugal no termina en la costa. Hay mucho más por descubrir en medio del Océano Atlántico. Madeira es una isla hermosa bendecida con un clima templado permanente. Las temperaturas rondan los 25°C en verano y sólo cuatro o cinco grados menos en invierno. El mar es siempre muy acogedor, haciendo de Madeira un destino perfecto para las vacaciones durante todo el año.

¿Sabía usted que algunas de las flores más bellas del mundo se cultivan en Madeira? Muchas de las flores de la isla fueron traídas originalmente aquí por los marineros que volvían a casa de sus aventuras en mares extranjeros. A menudo les daban como regalo flores y plantas en agradecimiento por la generosidad recibida de la gente local.

Madeira tiene algo para todos: puede hacer viajes de vela para ver delfines y ballenas, tomar el sol en los jardines exóticos o simplemente disfrutar de las hermosas vistas de una infinidad bañada por las aguas azules más hermosas y prístinas. Una atracción única para los turistas en Madeira está caminando a lo largo de los canales de riego llamados “levados”. Estos canales estrechos forman un sistema de riego construido para distribuir el agua de las regiones más húmedas en el norte hasta las regiones más secas del sur de la isla. Los “levados” se remontan al siglo 16 y cubren una distancia total de 2500 km. La comida local es rica y variada, y la gran diversidad de restaurantes en Funchal, la capital, tiene algo que ofrecer para todos los gustos. Funchal es un



puerto muy ajetreado, pero también es una ciudad moderna, con interesantes iglesias (la catedral tiene más de 500 años) y los museos. Así es como el escritor Júlio Dinis (1839–1871) describió su encanto: “El mar a un lado, las montañas al otro, y entre estos dos esplendores majestuosos, la ciudad sonríe como un niño que duerme, seguro y acogedor entre sus padres”.

NephroCare en Portugal

Fresenius Medical Care inició sus actividades en Portugal en 1993. Desde entonces, la evolución ha sido constante y en estos momentos es la empresa de tratamiento de diálisis con cobertura nacional. Si está planificando unas vacaciones en Portugal estaremos encantados de darle la bienvenida en nuestros centros, tanto si vas al sur o al norte, en el continente y en Madeira.



Centros de diálisis de Fresenius Medical Care en Portugal

“La Princesa Borboleta” – la princesa mariposa – demuestra que la vida tiene mucho que ofrecer a pesar de la insuficiencia renal

A la edad de 17 años, Marta Branco fue diagnosticada de lupus, una enfermedad inflamatoria crónica que cambiaría su vida para siempre. De hecho, poco después de su diagnóstico, sus riñones debilitados le obligaron a realizar sesiones de hemodiálisis tres veces por semana. El trata-

miento le roba un poco de su tiempo, pero Marta, con 34 años, no permite que esto le desanime. Lleva una vida muy completa: trabajar como voluntaria en el cuerpo de bomberos, sale con sus amigos, se mantiene en forma en el gimnasio e incluso ha escrito un libro.





Rebosante de bondad y amabilidad, Marta Branco nos dio la bienvenida al Campo de la Corporación de Bomberos Voluntarios de Ourique en Lisboa, donde trabaja de voluntaria como operador de comunicaciones.

El lupus, la enfermedad autoinmune que azotó a Marta hace algunos años, la llevó a la insuficiencia renal crónica. Ya está acostumbrada a la hemodiálisis y todos los lunes, miércoles y viernes por la mañana, una máquina de diálisis hace lo que sus riñones ya no pueden hacer por sí mismos, expulsar los residuos no deseados de su cuerpo, tales como las toxinas.

Es una mujer activa, a pesar de las patologías a las que se enfrenta, y admite que la hemodiálisis le roba un poco de tiempo que usaría para hacer otras cosas y por eso, bromea, los días “deberían tener 48 horas”. Pero su amor por la vida es mucho más fuerte que la falta de tiempo y, recientemente, incluso se apuntó a un gimnasio. “Yo había estado pensando en ello durante un tiempo y en este momento me siento bastante bien. Además, es sólo media hora”.

Esta es una historia de vida que se ha entrelazado con la hemodiálisis desde que Marta tenía 17 años. A pesar del “cansancio permanente”,

causado por la enfermedad de lupus, Marta decidió ser voluntaria en el Campo Bomberos de Ourique. “He trabajado en otro lugar, una noche a la semana, en urgencias pre hospitalaria. Entonces surgió un puesto para trabajar como operador de comunicaciones, y llevo aquí ocho años”.

“El lupus y la diálisis no son obstáculos insuperables, pero si algo con lo tengo que vivir. La vida es demasiado corta, así que me esfuerzo por superar mis límites”. Marta se supera cada día. “La hemodiálisis, a pesar de que no es un tratamiento doloroso, de vez en cuando nos deja un poco cansados a los pacientes. A veces, tengo que esforzarme un poco para ir a trabajar, pero lo hago”, nos dice.

El libro de la “Princesa Mariposa”

Marta Branco siempre trata de conciliar el trabajo con la hemodiálisis, el gimnasio y las salidas con sus amigos. Y hasta encontró tiempo y energía para dedicarse a escribir un libro autobiográfico con el título: La Princesa Mariposa. “La mariposa es el símbolo del lupus, sus alas representan las marcas en la cara. Y la princesa soy yo, porque creo que tengo derecho a pensar de esa manera”, explica, con la humildad de quien ha sufrido desde una temprana edad.

La idea de escribir un libro surgió porque Marta sentía “la necesidad de compartir experiencias” entre los portadores de lupus y más allá. Su propósito es “poner la enfermedad y la hemodiálisis en perspectiva”, porque “la gente piensa que la vida se acaba cuando estás en diálisis”. Pero no es cierto y Marta es un buen ejemplo de ello. “Aprendí a vivir de otra manera, apreciando lo que no me gustaba antes. Las cosas pequeñas ahora tienen un gran valor”, dice.

Y, lo que refleja con un poco de orgullo, agrega: “Yo doy gracias todos los días por todo lo que he pasado y lo que he aprendido, porque es gracias a estas experiencias que me he convertido en la persona que soy hoy. Esta “princesa mariposa”, dice que es comunicativa, hace amigos con facilidad y se considera pragmática. Y estas son las cualidades que usa para hacer frente a las dificultades. “A mi modo de ver: no puedo deshacerme de lupus porque no hay cura. Por lo tanto, tengo que aguantar, luchar cada día y disfrutar de la vida tanto como pueda”.

Una mujer pragmática, sin duda, pero también es una soñadora. Marta espera con entusiasmo el día en que pueda recibir otro trasplante de riñón, ya que se encuentra en lista de espera. A los 21 años, tuvo un primer trasplante, pero después de cinco años, los “nuevos” riñones también fallaron. A pesar de ello, su esperanza nunca se desvaneció. “No se trata del propio trasplante, sino de los objetivos que podría lograr gracias a ello”, afirma. Reanudando sus estudios de Derecho que dejó hace unos años, y volviendo al servicio de ambulancias en el Departamento de Bomberos – una gran pasión – son algunos de esos objetivos. Pero se trata de llevar una vida sin estar obsesionado por sus sueños, disfrutando al máximo las oportunidades de su día a día que la vida le ofrece.

Una vida sin límites

Marta dice que la hemodiálisis en un centro de diálisis es una buena solución para ella, al igual que con tres tratamientos por semana se disfruta de un día y medio más el fin de semana libre. Y ella incluso ha hecho algunos amigos allí, sobre





todo entre el personal de enfermería, ya que es una mujer muy sociable.

La “princesa mariposa” hace frente a temas difíciles en su propio camino. Escribe sobre la muerte de su madre, que ocurrió hace doce años, a pesar del temor de volver a vivir una situación tan difícil. “Pero tengo que superarlo. Es como una ducha de agua fría: cuanto más rápido, mejor”, dice con valor reflejado en toda su cara.

Siendo joven, Marta disfruta saliendo por la noche: “Me gusta el presente, porque no sé lo que pasará mañana. Si yo estoy bien hoy, ¿por qué no disfrutar de eso?” Es muy pragmática con respecto a las enfermedades que vive, los

tratamientos y todo lo demás, nunca deja nada “para mañana” y hasta incluso se podría decir que está en un apuro, porque la vida “es demasiado corta”. Por lo tanto, se esfuerza por superar sus límites, es decir, los límites que pensaba que tenía, pero como demuestra a diario, no existen en realidad.

Su libro “La Princesa Mariposa” se ha publicado y presentado con gran prestigio en Portugal y ya se encuentra en su segunda edición. Ha habido una tremenda reacción de los otros pacientes, que han comenzado a hacer frente y vivir mucho mejor con la enfermedad y con la vida en general. Marta siente que su mayor objetivo “ayudar a los demás” se ha logrado.

José Antonio García Gutiérrez – optimista, paciente, pintor

A José Antonio no le gusta hablar de sí mismo. Sin embargo, sus pinturas y su encanto optimista le han convertido en una estrella en el centro de diálisis de Santander donde recibe sus tratamientos de diálisis. La forma en la que mira a la vida y su capacidad para superar cada reto con calma y seguridad en sí mismo le han convertido en un ejemplo de resistencia y una fuente de inspiración para muchos.



Bien organizado

José Antonio García Gutiérrez tiene 76 años. Nació en Santander, una ciudad portuaria en la costa norte de España, donde todavía vive. Se le diagnosticó la enfermedad renal hace 15 años y lleva en diálisis un año. Como un verdadero optimista, José Antonio afronta cada problema como viene y siempre tiene una sonrisa para todo el mundo. También es una persona muy organizada: “Cuando tengo una sesión de diálisis, me suelo dejar la comida preparada para el día siguiente. Y el resto del día me voy a pasear, descansar y hacer mis actividades habituales”.

Pintar: Nunca es tarde para empezar

La infancia no fue fácil para José Antonio. Tuvo que ponerse a trabajar con 10 años para ayudar a su familia. Pero quería tanto a su familia, dice, que le hizo fuerte y optimista. Ha trabajado en el puerto, en hoteles, conduciendo camiones, cargando y descargando mercancía y por último en un almacén.

José Antonio empezó a pintar hace poco, animado por sus hijas. Una de ellas estudió Bellas Artes y es una excelente pintora. Sin embargo a él nadie le enseñó a pintar. Comenzó a pintar y descubrió que tenía un talento natural. Le gusta pintar



paisajes marinos y de montaña y muchas veces se inspira en las viejas fotos de Santander, en fotos tomadas por su hija o en ilustraciones de los libros de barcos antiguos.

También le gusta ir a la biblioteca, donde se pasa horas y horas buscando libros con fotos del mar y barcos. Cuando encuentra una imagen que le gusta, él hace una fotocopia en blanco y negro en la biblioteca y escribe algunas notas para recordar



los tonos de color. Y sobre la base de estas imágenes, crea maravillosas pinturas.

José Antonio recomienda pintar a los demás pacientes de diálisis. Dice que uno debería comenzar haciendo bocetos a lápiz y posteriormente pasar a las acuarelas y a los acrílicos.

Siempre hacia el mar

El lema personal de José Antonio es: “Disfruta de las pequeñas cosas de la vida cada día”. Él ve las restricciones en su dieta como un desafío importante de su tratamiento. Al principio tuvo que dejar la natación debido al catéter, pero ahora tiene una fístula, y ha recuperado sus viejas aficiones. Cuando no tiene sesión de diálisis, se levanta temprano y va a nadar durante una hora.

Le gusta dar largos paseos con su perro: tres horas cada día. Por lo general, siempre hace la misma ruta, siempre en dirección al mar, hacia su pasión, a la que da vida en sus pinturas. “He aprendido a vivir con diálisis como otra actividad del día a día. Es un poco molesto, pero es necesario. Es una responsabilidad que tenía que aceptar como algo natural”.

José Antonio García Gutiérrez realizó recientemente una exposición de sus pinturas en el centro de diálisis NephroCare en Santander.

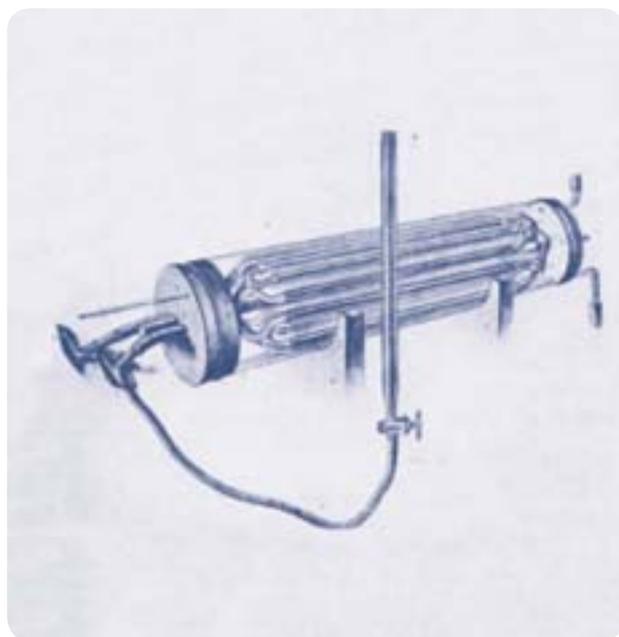


Los pioneros de la diálisis

En la última edición de NephroCare para mí vimos como en el siglo 19 los científicos comenzaron a comprender realmente como funcionaban los riñones. Pero, ¿cómo se podía usar este conocimiento para tratar la enfermedad renal? En este capítulo de nuestra sección “Volver a las raíces” vamos a observar a los pioneros de la diálisis. Es una historia fascinante de los científicos que trabajaron de forma individual e inspirados, y a veces en condiciones muy adversas, y cómo sus ideas se pusieron en común al final.

Abel y su “riñón artificial”

El químico escocés Thomas Graham había descrito los principios de un proceso de diálisis en 1854 y fue el primero en utilizar el término “dializador”.¹ Sin embargo, no fue hasta 1913 cuando diseñó un dispositivo adecuado para su puesta en práctica. Esta primera máquina de diálisis se construyó en la primera década del siglo 20 por un estadounidense con raíces alemanas, el Dr. John J. Abel, con la ayuda de sus compañeros Rowntree y Turner, en los EE.UU.



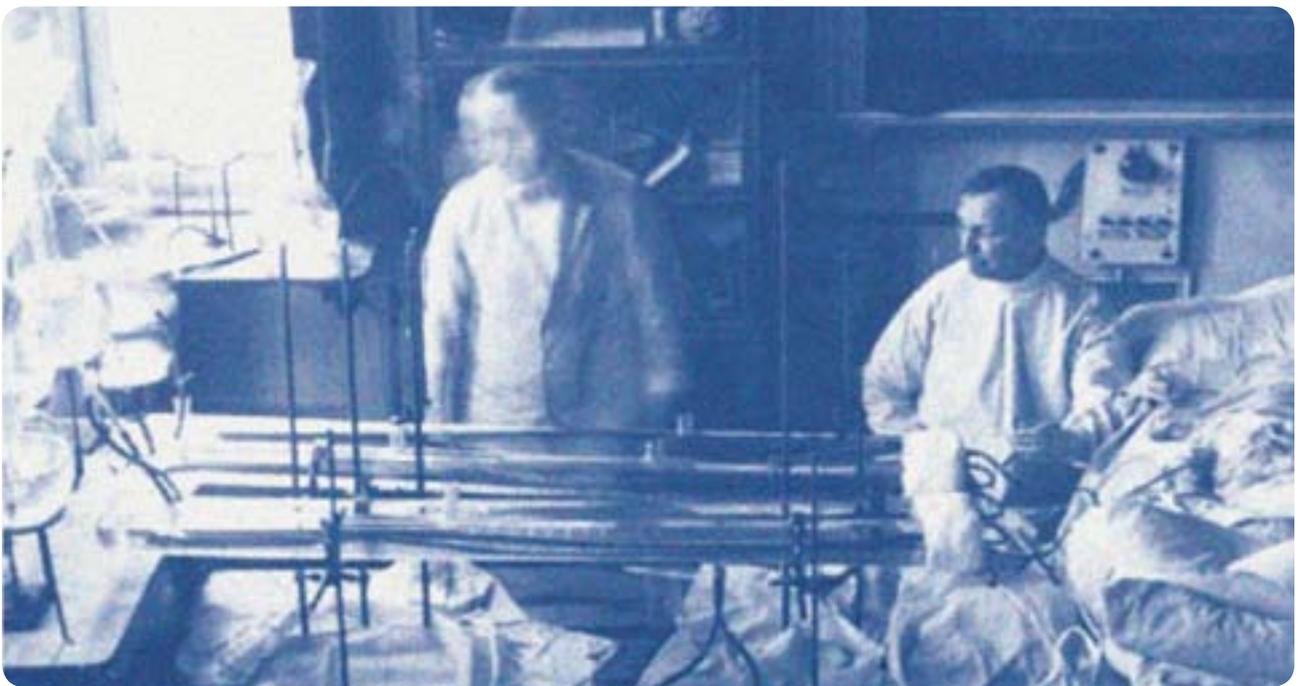
Máquina Vividiffusion de Abel y sus compañeros, 1913

“Dializaron” animales anestesiados extrayendo la sangre del cuerpo a través de líneas con membranas semipermeables hechas de colodión (un material a base de celulosa). Abel llamó a este proceso el vividiffusion. Se consideró como un gran avance y Abel lo hizo extensivo y público presentándolo también en Europa. Uno de los artículos de prensa en el periódico londinense “Times” dio a la invención su nombre: “El aparato maravilloso de John Jacob Abel llamado el “riñón artificial”.²

La diálisis, sin embargo, aún no se consideraba como un tratamiento útil para la enfermedad renal. Todavía tenía que superar las principales dificultades técnicas que planteaba la membrana (colodión) y el anticoagulante (hirudina) utilizado por Abel.

Haas: la primera hemodiálisis humana

Más o menos al mismo tiempo que Abel estaba haciendo sus desarrollos en los EE.UU., un médico alemán llamado Georg Haas estaba haciendo sus propios avances. Durante la Primera Guerra Mundial, Haas se había enfrentado a muchos casos de soldados que morían de insuficiencia renal aguda.



Dr. Georg Haas realizando diálisis a un paciente en la Universidad de Giessen

Cuando Haas comenzó, no tenía conocimiento del trabajo de Abel y sus colegas. Sin embargo, él dializó a los primeros pacientes en el verano de 1924 con una membrana colodión e hirudina como anticoagulante. Cuando el agente beneficioso anticoagulante de la heparina se introdujo para el tratamiento de la trombosis, a finales de la década de 1920, Haas la utilizó con éxito en lugar de hirudin.³ Haas llevó a cabo un total de 11 tratamientos de hemodiálisis antes de 1928 y publicó sus experiencias en los trabajos científicos.

Por desgracia, se vio obligado a suspender su trabajo en diálisis debido a la falta de apoyo y aceptación por parte de sus colegas de la comunidad médica. En ese tiempo la diálisis se había visto como un tratamiento insuficiente, ya que no pudo curar finalmente al paciente. Pero a pesar de que su tratamiento de diálisis era todavía ineficiente en términos de “proceso de limpieza de la sangre”, Haas fue el primero en demostrar que la hemodiálisis, de hecho, si funcionaba en los seres humanos.

Mejores anticoagulantes: de la sanguijuela a la heparina

La sangre forma coágulos muy rápidamente cuando entra en contacto con el aire o materiales extraños fuera del cuerpo. Este mecanismo es importante para cerrar heridas y frenar la entrada en el sistema sanguíneo de ciertos elementos como las bacterias. Sin embargo, hay situaciones, como la diálisis, en las que se necesita una sustancia que impida la coagulación (anticoagulantes).

Los antiguos egipcios fueron los primeros en usar sanguijuelas como anticoagulante para mantener la sangre fluyendo. Se ha utilizado en medicina y cirugía desde entonces. En la medicina moderna, la calidad de la saliva de la sanguijuela como anticoagulante se aisló por primera vez por el fisiólogo británico John B. Haycraft en 1883 y el producto químico se le dio el nombre de hirudin.

Sin embargo, la hirudina provocaba a menudo reacciones alérgicas y complicaciones causadas por las impurezas que quedaban en la sustancia después del proceso de aislamiento. Así que se necesitaba algo nuevo. Llegó en forma de heparina – un anticoagulante universal en los mamíferos, que llegó a estar disponible para su uso experimental en 1923. Esta sustancia causaba complicaciones sustancialmente menores que la hirudina y se podía producir en cantidades mucho más grandes. La heparina se convirtió y continúa siendo el anticoagulante de elección hasta hoy.



Willem Kolff

Kolff: el primer tratamiento de diálisis con éxito

El primer hemodializador que se puede considerar que salvó la vida de un paciente con insuficiencia renal aguda fue el dializador tambor giratorio, diseñado durante la Segunda Guerra Mundial en los Países Bajos por un brillante médico llamado Johan Willem Kolff (1911–2009).

Durante la invasión alemana, Kolff crea un banco de sangre, el primero en Europa. Esta experiencia le dio la confianza en el manejo de la sangre fuera del cuerpo, que es un requisito previo fundamental cuando se utiliza un riñón artificial.

Cubiertas de embutidos y latas de jugo de naranja

Trabajando durante la Segunda Guerra Mundial, Kolff tuvo que usar su ingenio para superar la falta de recursos.

Su riñón artificial consistía en cubiertas de embutidos envueltas alrededor de un tambor de

madera y situado en una solución salina. También usó latas de jugo de naranja y una lavadora para algunos de sus diseños posteriores. De hecho, el uso de celofán (el material de las cubiertas de las salchichas) para reemplazar el colodión como línea membranosa del riñón de tambor giratorio fue clave para su éxito.

En 1945, Kolff utiliza un riñón artificial de tambor giratorio para tratar a un paciente de 67 años de edad que había sido ingresado en el hospital con insuficiencia renal aguda. El tratamiento de una semana de duración le permitió al paciente tener una función renal normal. Se convirtió en el primer avance importante en el tratamiento de los pacientes con enfermedad renal y demostró la utilidad de los conceptos desarrollados por Abel and Haas unos 30 años antes.

Hoy en día, Kolff es ampliamente considerado como el padre de los órganos artificiales. Después del riñón artificial, desarrolló una membrana oxigenator portátil (un dispositivo que se utiliza para agregar oxígeno, y eliminar el dióxido de carbono de la sangre). También creó el primer corazón artificial y estimuló a los científicos a desarrollar un ojo artificial.

Probado en Corea: El riñón de tambor rotativo de Kolff-Brigham

Después de la Segunda Guerra Mundial, los ejemplos de máquina de diálisis Kolff cruzaron el Atlántico y se sometieron a importantes mejoras técnicas en el Hospital Peter Brent Brigham en Boston. La máquina modificada llegó a conocerse como el riñón Kolff-Brigham y pasó su prueba práctica en condiciones extremas durante la Guerra de Corea.

En ese momento, ocho de cada diez soldados heridos con insuficiencia renal post-traumática morían. El Mayor Paul Teschan, un médico militar del Ejército de los EE.UU., se llevó una de las máquinas del Hospital Walter Reed Army para una unidad MASH (Hospital Quirúrgico Móvil de la Armada) en Corea, donde dializó a 31 pacientes. En las condiciones más extremas, el uso de la diálisis fue capaz de aumentar significativamente la tasa de supervivencia media de los pacientes gravemente enfermos y ganar tiempo para procedimientos médicos adicionales.

Preparado para la diálisis moderna

Al demostrar que los pacientes urémicos pueden ser tratados con éxito utilizando el riñón artificial, Kolff había desatado una oleada de actividad en todo el mundo para desarrollar, mejorar y establecer más dializadores eficaces. Se habían sentado las bases para el cambio de tratamiento de una insuficiencia renal experimental a una terapia de rutina. El trabajo pionero de Haas, Able, y Kolff había sentado las bases de la diálisis moderna, aunque todavía quedaban muchas mejoras por realizar. Lea más en la próxima edición de la sección “Volver a las Raíces”.

1. Graham T: *The Bakerian lecture: On osmotic force. Phil Trans R Soc Lond 1854;144:177–228.*
2. Abel J, Rowntree L, Turner B: *On the removal of diffusible substances from the circulating blood of living animals by means of dialysis. J Pharmacol Exp Ther 1913;5:275–283.*
3. Haas G: *Versuche der Blutauswaschung am Lebenden. Klin Wochenschr 1925;4:13–14.*

Venza la tristeza del invierno – manteniendo sus niveles de energía

Al igual que un coche necesita combustible para funcionar, necesitamos energía suficiente para todas nuestras actividades, ya sea mental o física. Si tiene muy poca energía, se siente cansado y débil, su cuerpo es más susceptible a las infecciones, y puede carecer de la motivación y la energía que necesita para hacer frente a las cosas apropiadamente.

Mucha gente come demasiados alimentos ricos en energía, que puede derivar en problemas de peso y otros problemas de salud. Para los pacientes de diálisis, sin embargo, la situación es a menudo diferente. El tratamiento de la enfermedad renal crónica con diálisis requiere una gran cantidad de energía de su cuerpo, y usted tiene mayores necesidades de energía que una persona sana. Además, el invierno puede consumir aún más su energía, con tardes que anohecen antes, temperaturas que descienden y con tos y resfriados por todas partes. Para los pacientes de diálisis, la clave para vencer la tristeza del invierno es mantener al día sus niveles de energía – ¡vea cómo su dieta puede ayudarle!

Ingesta de energía recomendada

Obtenemos nuestra energía de los alimentos, lo que significa que tenemos que considerar cuidadosamente qué y cuánto comemos. La ingesta de energía recomendada para los pacientes en diálisis con actividad física moderada es de al menos 35 kcal/kg de peso corporal/día. Por ejemplo: Una persona que pesa 65 kg necesitaría al menos 2.275 kcal por día – suponiendo que sólo realiza una actividad física liviana.

¿Sabías que ... ?

... los pacientes de diálisis a menudo no llegan a cubrir sus necesidades diarias de ingesta de alimentos?¹ Por ejemplo, en un estudio con 1.000 participantes, el 76 % de los pacientes en diálisis consumía menos de 28 kcal/kg de peso corporal por día.²

Fuentes de energía

El cuerpo humano puede utilizar tres fuentes primarias de energía: carbohidratos, proteínas y grasas. De estos tres componentes, necesitamos una “mezcla”. Las Guías para los pacientes de diálisis recomiendan que los carbohidratos





deben constituir la mayor parte, entre un 45–50 %, seguido de las grasas, entorno a un 35–40 % y, finalmente, las proteínas, que supondría un 15–20 % de nuestra alimentación.

Existen varios tipos de hidratos de carbono (por ejemplo, azúcar o harina). Los carbohidratos simples, como el azúcar que se vierte en el café, se descomponen y absorben muy rápidamente en el torrente sanguíneo y pueden causar un aumento rápido en los niveles de azúcar. Hay también hidratos de carbono complejos, como los que se encuentran en los granos de arroz o el pan, así como en muchas frutas o verduras. Los hidratos de carbono complejos tardan mucho más tiempo en descomponerse y se absorbe y proporcionar energía durante un período mucho más largo de tiempo.

Las grasas son la fuente principal y más eficiente de las calorías y por lo tanto de energía alimentaria. Se pueden encontrar en los frutos secos, aceites, productos lácteos y cárnicos. Un gramo de grasa tiene aproximadamente nueve calorías, que es dos veces más que un gramo de carbohidratos o proteínas. Las grasas también tienen muchas otras funciones importantes, por ejemplo, ayudan a construir células sanas, ya que son una parte vital de la membrana que rodea a cada célula del cuerpo. También son necesarios para

adquirir vitaminas, ya que muchos de ellas son solubles en grasa, lo que significa que la grasa en los alimentos ayuda a los intestinos a absorber estas vitaminas en el cuerpo.





La tercera fuente de calorías es la proteína. Las proteínas son moléculas muy importantes en nuestras células. Ejemplos de alimentos ricos en proteínas son la carne, el pescado, los huevos, la leche y los productos de soja. Están implicadas en casi todas las funciones celulares. Cada proteína tiene una función específica dentro del cuerpo. Algunas están implicadas en el apoyo estructural, mientras que otras son necesarias para el movimiento, el sistema inmunológico o la función celular. Esta es la razón por la que las proteínas no deben utilizarse como la principal fuente de calorías. Su comida diaria debe suministrar suficiente energía procedentes de los carbohidratos y las grasas para que las proteínas lleven a cabo sus funciones principales en el cuerpo.

Cómo mantener sus niveles de energía:

- Comer regularmente: Para la mayoría de los pacientes de diálisis, tres comidas principales y dos o tres bocadillos son una buena manera de cubrir las necesidades del día

- El truco para subir de peso es comer más alimentos ricos en energía sin sentirse lleno antes de tiempo. La forma más sencilla de hacer esto es por el consumo de alimentos con ingredientes de alto contenido energético como los aceites vegetales, mantequilla o crema
- Tome aceite, mantequilla o crema de verduras, salsas y purés.
- Complementar su dieta con aperitivos de alto contenido energético, como los cereales, “bolas de energía”, etc. Encontrará algunas ideas de recetas en las páginas siguientes.
- Recuerde envolver la comida adecuadamente cuando vaya a salir. Si va a estar fuera de casa durante más de dos horas, debe llevarse un pequeño snack, por ejemplo, un sándwich, una barra de muesli, etc

- Otro truco que puedes probar es añadir un poco de canela a un plato dulce, o simplemente espolvorearla sobre tostadas con mantequilla y será un sabroso manjar – la canela es un estimulante natural del apetito. Otras especias que aumentan el apetito son el jengibre, la menta y el eneldo.
- Si tiene dificultades para implementar una dieta adecuada y equilibrada, hable con su equipo de diálisis sobre la corrección de las deficiencias nutricionales.

Y finalmente recuerde, la variedad no es sólo la sal de la vida, también es muy útil. Los humanos de forma natural buscan diferentes tipos de alimentos con el fin de satisfacer la necesidad de la variedad de los nutrientes necesarios para una vida sana. De hecho, es mucho más fácil comer

y disfrutar de cinco pequeños platos, que de un plato enorme de un solo tipo de alimento

Aumente su apetito

Muchos pacientes en diálisis tienen el apetito reducido. Lo primero que puede hacer para estimular su apetito es ¡hacer algo de ejercicio! Le ayudará a desarrollar músculo, y su cuerpo puede compensar en exceso las calorías que ha quemado. Si no tiene miedo del viento o la lluvia, puede ayudar dar un paseo al aire libre, y además de tomar aire fresco, puede levantarle el ánimo. ¿O qué tal un poco de ejercicio en casa? Pruebe nuestras sugerencias prácticas sobre cómo hacer ejercicio en la comodidad de su hogar en las páginas 50–53.

1. Cano NJM et al. Clin Nutr 2009;28:401-414
2. Rocco M et al. Am J Kid Dis 2002, 39 :245-256

Añadir calorías a su dieta

Estos ingredientes simples pueden añadirse en pequeñas cantidades a sus platos favoritos dulces y salados. Sólo unas pocas cucharaditas al día puede mejorar su balance de energía sin agotar el potasio y los niveles de fósforo en exceso.

Alimento	Cantidad habitual a añadir	Calorías
Aceite	20 ml (2 cucharadas)	144 kcal
Mantequilla	20 g (4 cucharadas)	155 kcal
Crema de Turrón	20 g (4 cucharadas)	106 kcal
Crema (30 % grasa)	20 ml (2 cucharadas)	62 kcal
Nata (40 % grasa)	20 ml (2 cucharadas)	91 kcal



Su chequeo personal de nutrición

La pérdida de peso y malnutrición a menudo puede pasar desapercibida durante largos períodos de tiempo. La desnutrición es especialmente difícil de detectar en los pacientes cuyo peso fluctúa debido a la retención de agua. Así que por favor tenga mucho cuidado con su dieta. La siguiente prueba le ayudará a evaluar su estado nutricional. Responda a las diez preguntas con “Sí” o “No”.

¿Ha perdido peso en las últimas semanas o cree que su masa muscular ha disminuido?

Sí No

¿Ha perdido el apetito o está comiendo menos?

Sí No

¿Hace menos de tres comidas al día?

Sí No

¿Padece molestias por las que no disfruta de la comida, por ejemplo, problemas gastrointestinales, como vómitos, náuseas, diarrea?

Sí No

¿A menudo se deja más de medio plato sin comer?

Sí No

¿Se ha sentido menos ágil de lo habitual en las últimas semanas?

Sí No

¿Evita ciertos alimentos, por ejemplo, porque no los tolera o tiene una especial aversión a ellos?

Sí No

Si su respuesta en más de dos preguntas es un “sí”, es probable que no esté comiendo adecuadamente. Si no está seguro sobre su estado nutricional, consulte a su médico o a un dietista en su centro de diálisis. Ellos le ayudarán a equilibrar su dieta.

Aperitivos cargados de energía

Tostada francesa

(1 porción)

Esta receta es mundialmente conocida. Es un plato muy simple hecho con rebanadas de pan blanco. También se puede usar pan duro. Muchas personas disfrutan de este plato clásico en el desayuno, pero también es ideal como aperitivo a cualquier hora del día.

Ingredientes:

- 50 g de pan blanco (2 rebanadas)
- 20 ml de nata, 30 % de grasa
- 20 ml de agua
- 2 cucharaditas de azúcar en polvo
- 1 pizca de canela
- ½ cucharadita de azúcar o esencia de vainilla
- ½ huevo
- 10 g de mantequilla
- Jarabe de arce o mantequilla derretida para espolvorear encima



Preparación:

Cortar las cortezas del pan. Vierta la nata, el agua, el azúcar glas, la canela y el azúcar o esencia de vainilla en un plato hondo y mezcle todo bien. Agregue el huevo batido. Sumerja el pan en la mezcla de huevo y leche y déjelo en remojo durante unos minutos. Derrita la mantequilla en una sartén. Cocine las rebanadas de pan a fuego lento durante 3–5 minutos hasta que estén doradas. Tenga en cuenta que conseguirá una tostada más crujiente cuanto más tiempo se cocine. Espolvorear la tostada francesa con el jarabe de arce o la mantequilla derretida.

Información Nutricional por porción

Calorías	412 kcal
Proteínas	8 g
Hidratos de Carbono	52 g
Grasas	19 g
Potasio	181 mg
Fósforo	123 mg



Consejo: las tostadas francesas también se pueden preparar como un sabroso aperitivo. Utilice los mismos ingredientes, pero sin el azúcar en polvo, la canela y el azúcar de vainilla. Coloque el jamón y el queso mozzarella o rodajas de tomate entre dos rebanadas de pan tostado francés. También sabe muy bien con setas a la plancha o bacon.

Rebanadas de sémola

(10 porciones)

Ingredientes:

250 ml de nata, 30 % de grasa
250 ml de agua
250 g de sémola de trigo integral
1 litro de leche entera
50 g de pasas sultanas
40 g de azúcar
10 g de zumo de limón
cáscara de limón
½ huevo batido
1 pizca de sal
Canela y azúcar para espolvorear



Preparación:

Ponga la crema y el agua en una cacerola y llevar a ebullición. Añada la sémola y mezcle todo. Continúe la cocción de la sémola a baja temperatura. Lave el limón y cortelo por la mitad. Ralle la cáscara de medio limón y exprima el zumo de medio limón. Agregue el jugo de limón, la ralladura, el azúcar y las pasas a la sémola y cocinar durante unos minutos. Extienda la mezcla de sémola en una bandeja para hornear forrada con papel de horno y dejar enfriar. Coja la mezcla de sémola de la bandeja, y cortela en rebanadas de 2 cm de ancho y pongalas en dos bandejas para hornear. Unte las rebanadas de sémola con el huevo batido y metalas en el horno a 160°C durante unos 10 minutos. Al final del tiempo de horneado se puede espolvorear un poco de azúcar y canela sobre las rebanadas.

Información Nutricional por porción

Calorías	137 kcal
Proteínas	2 g
Hidratos de Carbono	13 g
Grasas	8 g
Potasio	67 mg
Fósforo	36 mg



Sugerencia: Puede hacer rebanadas de sémola saladas con queso o tacos de jamón y omitiendo el azúcar, la canela y las pasas.

Bolas de energía - bolas de muesli con copos de coco

(10 porciones de 2 bolas cada uno)

Ingredientes:

- ½ plátano
- 100 g de copos de avena fina
- 2 cucharadas de pasas de uva
- 50 g de avellanas trituradas
- 50 g de almendras molidas
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de crema (si es necesario)
- 30 g de coco desecado

Información Nutricional por porción

Calorías	133 kcal
Proteínas	4 g
Hidratos de Carbono	11 g
Grasas	8 g
Potasio	172 mg
Fósforo	73 mg



Preparación:

Machaqué el plátano. Añada todos los demás ingredientes excepto la crema y mezcle todo hasta obtener una suave y no pegajosa masa. Si la masa es demasiado quebradiza, puede agregar una cucharada de nata para que sea más suave. Cuando la masa tenga la consistencia adecuada, haga bolas del tamaño de una nuez y cubralas de copos de coco.

Consejo:

Mantenga las bolas en un recipiente hermético y guardelas en la nevera para mantenerlas frescas durante más tiempo.

Variaciones:

Esta receta se puede adaptar fácilmente con otros ingredientes, por ejemplo, agregando otros frutos secos o nueces, o cubriendo las bolas con cacao en polvo.



Es importante mantener los niveles de energía! Sin embargo, siempre hay que prestar atención a su ingesta diaria de potasio, especialmente cuando consume frutos secos, nueces y plátanos.

El nadador intercontinental

El Sr. Sedat Hepçakar lleva en hemodiálisis más de diez años, pero eso no le ha impedido cruzar el Bósforo a nado. En este relato conocerá lo que le motivó a participar en la carrera de natación en el Bósforo Cross Continental.

El Sr. Hepçakar no se describe a sí mismo como una persona deportista a pesar de que puede nadar mucho más que la mayoría de la gente. La gente se sorprende cuando conocen sus logros pero a él, le resulta fácil combinar la natación con su tratamiento de diálisis en casa. Se lo recomienda a todos los pacientes en diálisis: “Me gustaría sugerir a otras personas que están en una situación similar a que se motiven y participen en actividades deportivas.”

Inspiración

El Sr. Hepçakar va a nadar al mar dos veces al día, 1,5 kilómetros por la mañana y la misma distancia por la tarde. No le gusta las piscinas y prefiere nadar en el mar durante los seis meses del año cuando el agua está aun lo suficientemente caliente. No es de extrañar que le inspirara la idea del Cross Continental.



Nació en 1955 en Esmirna, en la costa egea de Turquía. Después de terminar sus estudios universitarios en Erzurum, comenzó su carrera como Contable Público Certificado. Está casado y tiene dos hijos.

Los primeros signos de su insuficiencia renal aparecieron en 1993. Entre 1995 y septiembre de 2001, siguió una dieta de proteína especial que ayudó a frenar el deterioro de su función renal, y le permitió posponer el inicio de la diálisis hasta 2001.



Fue hace unos años, mientras veía en un avión una película sobre la carrera de natación Cross Continental en el Bósforo cuando le cautivó la idea de cruzar a nado el Estrecho. La carrera anual en las aguas que separan Europa y Asia lo organiza el Comité Olímpico Nacional de Turquía desde 1989 y se ha convertido en un evento de renombre.

La carrera comienza en el embarcadero Kanlica en el lado asiático de Estambul y termina en Kuruçesme Cemil Topuzlu Park en el lado europeo. Es un deporte colectivo público con más de mil participantes de todo el mundo y

los ganadores suelen terminar los 6.5 km de distancia en unos 45 minutos. El Sr. Hepçakar participó por primera vez en la 23^a edición, que tuvo lugar el 17 de julio de 2011.

Nadar contra corriente

Participar en la carrera no requiere de ninguna preparación especial, pero los médicos del Sr. Hepçakar controlaron sus valores en sangre antes de la carrera. El mayor desafío surgió por las fuertes corrientes del Bósforo. Algunas de estas corrientes van a cuatro nudos (más de siete kilómetros por hora) y casi obligaron al Sr. Hepçakar a abandonar la carrera, sin embargo superó las



corrientes empujandose a sí mismo. Después de esto, finalizó la carrera en sólo 1,5 horas.

Fue una gran experiencia. El ambiente de la carrera es muy divertido, como un gran día de picnic, con una gran cantidad de espectadores y también de competiciones de remo y vela. Las medidas de seguridad, sin embargo, son estrictas y los

nadadores van acompañados de embarcaciones de seguridad y helicópteros. Incluso la esposa del Sr. Hepçakar, que al principio se opuso a que participara, finalmente accedió.



El Bósforo tiene 32 kilómetros de largo y atraviesa el corazón de Estambul, dividiéndolo en dos mitades, una en Europa y otra en Asia. La estrecha franja de agua (que varía desde los 700 metros a 3,7 km) conecta el Mar Negro con el Mar de Mármara, que a su vez está conectado por el estrello de Dardanelos con el mar Mediterráneo. El estrecho del Bósforo siempre ha tenido una gran importancia estratégica y simbólica, pero también comercial al ser el único paso entre el Mar Negro y el Mediterráneo.

**“Con energía y persistencia
se conquistan
todas las cosas.”**

Benjamin Franklin

La vida con diálisis

El Sr. Hepçakar lleva en diálisis más de diez años. Asumir que el tratamiento de diálisis se convertiría en una parte de su vida no fue tan difícil. Dice que su periodo de pre-diálisis hizo que fuera más fácil acostumbrarse a la diálisis una vez que la inició.

Antes de la diálisis, había estado seis años con dietas muy estrictas. Las nuevas dietas que tuve que seguir cuando empecé con mi tratamiento de diálisis fué un cambio positivo. Dice que principal reto al que se enfrenta es la limitación en la cantidad de líquidos que puede beber. Echa de menos beber multitud de bebidas diferentes. Pero el Sr. Hepçakar dice que siempre trata de equilibrar sus ambiciones y expectativas. De esta manera, explica, rara vez me decepciono. Aunque sus riñones estén enfermos, siempre y cuando la diálisis no le impida nadar a través de continentes, se siente fuerte.



Fresenius Medical Care en Turquía introdujo la posibilidad de la hemodiálisis domiciliaria en el año 2010. Desde entonces, y bajo la coordinación del Prof. Dr. Ercan Ok muchos pacientes en Turquía han estado recibiendo este tipo de tratamiento, siendo el Sr. Hepçakar uno de los primeros en el país.

Mantenerse en forma durante el invierno

En invierno tendemos a “hibernar” – nos quedamos en casa, en un ambiente cálido, acogedor y tranquilo. Pero si su cuerpo no se mueve con regularidad, su circulación no puede funcionar correctamente. Así que trate de salir a dar un paseo regularmente si no hace demasiado frío. Si está al aire libre no sólo consigue aire fresco y estar en movimiento, sino también un poco de luz solar. La luz solar es un buen aliado contra la tristeza del invierno, por lo que aproveche cualquier oportunidad para estar a la intemperie. Pero si prefiere quedarse en casa, no es un impedimento para hacer ejercicio de forma regular. Hay un montón de maneras de hacer ejercicios en casa, lo que puede ayudar a su corazón y además de tener otros muchos beneficios. No tiene que invertir en costosos equipos, encontrará todo lo que necesita en casa. ¡Preparados, listos... ya!

Como ayuda el ejercicio

Los beneficios del ejercicio son múltiples: no sólo tiene efectos positivos físicos, sino también alienta un estilo de vida más saludable. Un ejercicio habitual le da más energía para hacer las cosas y un mayor sentido de control sobre su vida. Es bueno para la presión arterial, y puede ayudar a prevenir problemas del corazón. Se puede fortalecer los músculos y hacer que sus articulaciones sean más flexibles, por lo que le resultará más fácil hacer actividades diarias que involucren

movimientos como el de extender o flexionar. Ser más flexible también puede mejorar su sentido del equilibrio. Todo lo que tienes que hacer es invertir un poco de su tiempo. En cualquier caso, siempre debe consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Pregunte qué tipo de ejercicio debe realizar o evitar según el estado de salud y el tipo de acceso vascular.

Beneficios del ejercicio

- Mejora su digestión
- Aumenta los niveles de energía
- Duerme mejor
- Baja los niveles de colesterol
- Reduce el estrés
- Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón

Controle su ingesta de líquidos

El ejercicio puede hacer que sude, y esto puede afectar su ingesta de líquidos. Debería hablar de este tema con su dietista antes de realizar cambios en la cantidad de líquidos que bebe.

Tres tipos de ejercicio

Hay básicamente tres tipos de ejercicio, que se definen de acuerdo con lo que te proporcionan:



Flexibilidad, fuerza y resistencia. Es bueno tener un poco de cada uno. Los tres tipos de ejercicio se pueden hacer fácilmente en casa. Hay, por supuesto, una gama casi interminable de ejercicios para mantenerse en forma. En este artículo, vamos a presentar algunos ejemplos que querrá probar.

1 Flexibilidad:

Los ejercicios de flexibilidad te mantienen flexible y ágil: estire los músculos y asegurese de que sus articulaciones no se ponen rígidas. Esto también es importante como un calentamiento previo a los demás ejercicios, ya que hace que la sangre fluya. Si no hace el calentamiento previo puede darle

Ejemplos:



Encoger y girar los hombros
(para los hombros, la parte superior de la espalda y pecho)

Comience de pie o sentado, en una posición recta y encojase de hombros hacia su cabeza. Mantenga esta posición y repita. Ahora gire sus hombros. En primer lugar, hacer círculos hacia adelante con su hombro derecho. Luego, con el hombro izquierdo. Ahora gire el hombro derecho hacia atrás y repetir con el hombro izquierdo.

Estirar la rodilla
(para la zona lumbar y el dorso de los muslos)

Comience sentado en una silla en posición recta. Inclínate y rodee la rodilla con ambas manos, tire de ella hacia el pecho. Luego baje la cabeza y trate de tocar con la frente la rodilla. Mantenga esta posición durante un momento. Ahora baje la rodilla y repita el ejercicio con la otra pierna.

Estirar la cabeza
(para el cuello)

Puede hacerlo de pie o sentado en posición recta. Comience estirando los brazos lo más alto que pueda. Inclínase hacia un lado. Manténgase así durante un segundo o dos. Vuelva a poner la espalda recta e inclínase hacia el otro lado. Repita el ejercicio un par de veces y luego vuelva a la posición inicial y baje los brazos.

un tirón en el músculo. La gran ventaja de estos ejercicios es que no necesita mucho espacio ni ningún equipamiento especial. Asegúrese de tener especial cuidado con su acceso vascular. Consulte a su médico antes de empezar.

2 Fuerza:

Los ejercicios de fuerza son lo que hacen los levantadores de pesas, pero no se preocupe, no tiene que convertirse en un culturista para notar los beneficios. Estos ejercicios se realizan levantando, tirando o empujando pesas o levantando

su propio peso corporal. El objetivo es aumentar el flujo de sangre y fortalecer sus músculos, que le protegerá de lesiones y le permitirá hacer una rutina diaria más fácil.

Para los pacientes en diálisis el levantamiento de pesas puede que no sea el ejercicio correcto, ya que podría dañar su acceso vascular – pregunte a su médico qué ejercicios son recomendables para usted. Al igual que con los ejercicios de flexibilidad, no necesita equipamiento especial, y son fáciles de realizar en casa.

Ejemplos:



Balanceo de Piernas

(para los muslos)

Siéntese en una silla con la espalda recta y los pies planos sobre el suelo. Sujete los lados de la silla con las manos. Levante la pierna derecha de manera que los dedos apunten hacia el techo. Manténgalo en línea recta durante un par de segundos antes de bajar la pierna lentamente. Haga esto varias veces con la pierna derecha y repita con la pierna izquierda.

Bicicleta en Silla

(para muslos, espalda, pecho y abdomen)

Este ejercicio se hace mejor en un sillón con algo que pueda utilizar como reposapiés. Apoye la espalda en la silla. Agárrese a los reposabrazos de la silla para mantener el equilibrio. Doble las piernas por la rodilla, una tras otra, y poco a poco llévelas hacia el pecho como si estuviera montando en bicicleta.

Empujar la pared

(para brazos superiores)

Sitúese enfrente de una pared en posición recta. Coloque ambas manos en la pared a la altura de los hombros. Inclínese hacia adelante, doblando los codos, hasta que su cara roce la pared. Empuje hacia atrás hasta alcanzar de nuevo la posición recta. Repita este ejercicio un par de veces.

3 Resistencia:

A los ejercicios de resistencia también se les llaman aeróbico o cardiovascular, ya que ayudan a hacer que su corazón, los pulmones y la circulación funcionen mejor. Esto es muy importante para los pacientes en diálisis, ya que reduce el riesgo

de complicaciones cardiovasculares. Los ejercicios clásicos de resistencia son caminar, nadar, bailar o andar en bicicleta. Sin embargo, también hay formas de realizar ejercicios de resistencia en espacios cerrados.

Ejemplos:



Subir y correr por las escaleras

¡Subir y correr por las escaleras son una gran fuente de ejercicio! Si tiene escaleras en casa, asegúrese de que las utiliza. Si entrena regularmente, será capaz de aumentar gradualmente el tiempo que pasas en las escaleras. Trotar es una gran alternativa si usted no tiene escaleras o no quiere salir de casa. Puede comenzar lentamente y acelerar cuando se acostumbre a ello. De esta forma no tiene por qué perderse sus programas favoritos en la televisión o en la radio!

Paso a paso

Puede comenzar a hacer ejercicio sólo unos pocos minutos y aumentar gradualmente hasta llegar a la media hora diaria. Es mejor no hacer ejercicio con el estómago lleno, y los pacientes diabéticos deben recordar que el ejercicio afecta a los niveles de azúcar en la sangre, lo que puede tener que ajustar su insulina o la ingesta de alimentos.

Hacer ejercicio para estimular el apetito

Hacer ejercicio en casa puede abrirle el apetito, lo que hace que adquieras la energía que su cuerpo necesita. Para saber más sobre la energía diríjase a las páginas 39–41.

Organice su programa de ejercicios

El programa de ejercicio ideal es aquel que le guste, y que encaje en su rutina diaria. Aquí le mostramos algunas indicaciones:

Tipo de ejercicio	Frecuencia	Consejo
flexibilidad	cada día	Estos ejercicios también funcionan bien como parte de un ejercicio de calentamiento antes del ejercicio de resistencia.
fuerza	días alternos	Su propio peso corporal probablemente le proporcione suficiente resistencia al principio.
resistencia	por lo menos dos veces por semana	Después de una buena sesión debe sentirse un poco cansado, pero no agotado.

Tenga en cuenta que hay un montón de ejercicios que pueden hacerse sin necesidad de costosos equipamientos, suscripciones al gimnasio o ropa deportiva de lujo. Dele una oportunidad. ¡Vale la pena!

Estos somos nosotros en...

Málaga, España

Centro de diálisis de Málaga-El Consul

El Centro de Hemodiálisis Málaga – El Cónsul prácticamente me vio nacer profesionalmente, y actualmente tengo el honor de ser la supervisora de este centro. Espero que a través de estas líneas os podáis hacer una idea de cómo es nuestro centro y lo que significa para nosotros.

El Centro se encuentra situado en la parte Noroeste del centro de la ciudad de Málaga. Está muy cerca del Hospital Virgen de la Victoria y del Hospital Regional de Carlos Haya. En sus alrededores se encuentra la ciudad universitaria. Comenzó su andadura en Mayo de 1983, cuando ALCER, (la asociación de enfermos renales de Málaga) se instaló en este edificio dando tratamiento de

hemodiálisis a 20 pacientes. La planta alta, se usaba como oficina y para la realización de talleres dirigidos a sus pacientes. A lo largo de los años, por el aumento de los pacientes, se tuvo que adecuar la planta alta como sala de diálisis.

En el año 1994 el centro pasa a formar parte del grupo de Fresenius Medical Care. Hoy día es el mayor centro de la empresa en España, tratando en la actualidad a casi 200 pacientes, distribuidos en 6 turnos asistenciales, abriendo 6 días a la semana de 07:00 a 23:00 h.

Debido a la gran afluencia turística, llegan hasta nuestras puertas gran cantidad de pacientes que vienen a pasar sus vacaciones a nuestra linda





Supervisora
Inmaculada Lastre Escalona

tierra, brindándoles nuestra hospitalidad y alegría, a la vez que el más efectivo y profesional tratamiento.

El centro tiene aproximadamente 1400 metros cuadrados distribuidos en dos plantas. La planta baja consta de una gran sala de tratamiento con amplios ventanales que la iluminan con la luz única de Andalucía, con su sala de espera para pacientes y familiares, almacenes, taller, tratamiento de aguas, cocina, vestuarios, aseos y una sala de reanimación donde atender la emergencias de la forma más eficaz. En la 1ª planta están las oficinas, el despacho médico, otra gran sala de espera y dos salas de tratamiento, que también disfrutan de nuestro maravilloso sol, una de las cuales está destinada a pacientes VHC+.

El Cónsul es un centro muy acogedor a pesar de su gran amplitud, y aunque lleve muchos años en funcionamiento está en constante transformación y mejora. Prueba de ello es que estamos introduciendo los sistemas terapéuticos 5008 para comenzar a realizar hemodiafiltración online, y posee los certificados de calidad ISO 9001, ISO 14001 de gestión ambiental, TÜV, y la acredi-



Directora Médico
Mª Victoria Moreno Muñoz

tación de la Agencia de Calidad Andaluza. Además, en el año 2011 conseguimos el primer puesto en el concurso "5S" de Fresenius Medical Care por ser los que mejor cumplimos las 5 fases. Todo esto es un orgullo para nosotros, y se debe al esfuerzo constante del personal del centro, que afronta el trabajo con energía y dedicación, apoyándonos como una gran familia, en los momentos buenos y en los momentos difíciles que nos toca vivir.

Como consecuencia de todo este esfuerzo diario conseguimos que el paciente sienta total tranquilidad durante su tratamiento de hemodiálisis.

Horario de Apertura

Lunes – Sábado 7:00 am – 23.00 pm

Información de contacto:

Centro de Diálisis de Málaga-El Consul

C/ Aristófanos, nº 2, 29010 Málaga

Teléfono: +952 39 36 09

Fax: +952 27 70 04

Estos somos nosotros en...

Sevilla, España

Centro de diálisis de Sevilla-Bellavista

En un lugar de Andalucía, de cuyo nombre sí quiero acordarme (Sevilla), se encuentra anclado el centro de diálisis de Sevilla-Bellavista. Su ubicación en una amplia avenida a las afueras de la histórica ciudad hispalense, la hace fácilmente accesible al mismo tiempo que próxima al hospital de referencia, el Hospital Virgen del Rocío.

Tras inaugurar sus nuevas instalaciones el 27 de diciembre del 2007, se concedió paso a una nueva era en la confortabilidad del tratamiento de nuestros pacientes así como en la posibilidad de dar acceso a una mayor cobertura de tratamientos. Así fue que pasamos de un edificio antiguo en el que disponíamos de dos unidades de tratamiento con 12 y 8 puestos respectivamente, a un nuevo edificio constituido por 2 unidades con mayor capacidad.

Nuestro centro compuesto por un equipo multidisciplinar formado por nefrólogos/as, enfermeros/as,

auxiliares, celadores, administrativa y limpiadoras, ha sido considerado como centro satélite hasta mayo del 2010, momento en que pasaron a formar parte de nuestro equipo, nefrólogos y nefrólogas propias de la empresa Fresenius Medical Care. Dicha característica siempre ha hecho que nuestro centro hasta dicho momento fuera un híbrido en el cumplimiento de los estándares de calidad, puesto que quedaba al margen el campo médico, dirigido por nefrólogos del servicio de nefrología del hospital de referencia (con el cual siempre existió y existe una magnífica relación, lo que tiene como repercusión una estrecha continuidad del cuidado de nuestros pacientes cuando tienen que ser remitidos al hospital).

Es por tanto a partir del 1 de mayo del 2010, con la incorporación de nefrólogos de nuestra empresa, cuando existe un punto de inflexión, en el desarrollo completo del sistema de gestión integrado de calidad.





Supervisor
Rubén Sierra

El centro de diálisis de Bellavista dispone de dos certificaciones de calidad, una de ellas de la ISO 9001 e ISO 14001 de gestión medioambiental TÜV y otra de la Agencia de Calidad Andaluza obtenida en julio del 2011, tras ser auditada en el cumplimiento de los estándares requeridos.

Las nuevas instalaciones que componen nuestra clínica está constituida por una sola planta baja de 700 m² aproximadamente, en la que destacan dos salas de tratamiento de diálisis: una con una capacidad de hasta 22 puestos y otra con una capacidad de 6, dotados todos ellos con consolas de concentrado centralizado. Destacar la amplitud de las mismas, así como la luminosidad natural. Ambas salas, están dotadas de televisores para cada dos pacientes con un sistema de sonido individualizado por auriculares, lo que hace que destaque un silencio relajante interrumpido únicamente por las conversaciones de nuestros pacientes entre ellos y/o nuestro personal. Destacar en las nuevas instalaciones una sala de reanimación cardiopulmonar equipada con todos los elementos imprescindibles para atender cualquier emergencia vital, los amplios vestuarios de los pacientes, que garantizan la intimidad requerida para ellos y los aparcamientos



Director Médico
Juan Vázquez

próximos a la entrada del centro, que hacen más cómodo su acceso.

En la actualidad nuestro centro atiende a 72 pacientes en 4 turnos asistenciales. La realidad, es que las nuevas instalaciones de nuestro centro, nos han ayudado a cumplir el objetivo fundamental del equipo multidisciplinar que lo compone, que es el tratar con la máxima calidad posible a nuestros pacientes siempre acompañado de un gran componente humano, que es característica inherente del centro de diálisis Bellavista.

Y como dijo Cervantes “No mires la vida tal como es, sino como debería ser.”

Horario de Apertura

Lunes – Viernes 7:30h a 20:30h
Sábados 7:00 a 19:30h

Información de contacto:

Centro de Diálisis de Sevilla-Bellavista

Avda. de Jerez, 21, 41014 Sevilla
Teléfono: +954 69 35 07
Fax: +954 69 44 54

Los centros de diálisis de Osuna y Bellavista reciben el certificado de calidad avanzada por el trabajo de sus profesionales

Ambos han realizado su proceso de certificación con un manual específico que aborda el proceso asistencial 'tratamiento sustitutivo de la insuficiencia renal crónica: diálisis y trasplante renal'.

Los centros de hemodiálisis de Osuna y de Bellavista (Sevilla), pertenecientes a la red de centros NephroCare del grupo Fresenius Medical Care y concertados con el Servicio Andaluz de Salud, recibieron el pasado 4 octubre la placa y el certificado que acreditan la consecución del nivel avanzado de calidad, según un programa específico de certificación para centros y unidades de hemodiálisis puesto en marcha por la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía, organismo dependiente de la Consejería de Salud y Bienestar Social. Ambos centros ofrecen atención sanitaria a pacientes con insuficiencia renal crónica y en sus carteras de servicios se recoge, entre otras prestaciones, la realización de diálisis, la prestación de los cuidados de enfermería relacionados con este proceso, así como la extracción y el envío de muestras necesarias para el seguimiento del enfermo, el control del agua de diálisis y el acceso vascular del paciente, todo ello

en continua colaboración con el centro sanitario público de referencia, que en los dos casos es el hospital Virgen del Rocío.

El centro de hemodiálisis de Osuna trata a 91 pacientes fijos en dos turnos de mañana y tarde de lunes a sábado. Cada paciente recibe, en líneas generales, tres sesiones de tratamiento por semana de aproximadamente cuatro horas, lo que aporta unas cifras de unos 14.000 tratamientos anuales.

Por su parte, el centro de hemodiálisis de Bellavista, con un funcionamiento similar, cuenta en estos momentos con 71 pacientes, que reciben también tres sesiones de tratamiento por semana, lo que supone una cifra anual de unos 14.000 tratamientos. La continua relación de los centros con sus pacientes hace que los profesionales realicen una captación activa de sus sugerencias, intentando adaptarlas al trabajo asistencial, para ofrecer una asistencia sanitaria de calidad y segura a la vez que cercana, debido a la continua relación que se establece con ellos.



En este sentido, la información al usuario es de gran importancia en los centros, y en general en todo el grupo Fresenius, que ha elaborado un 'pack de bienvenida' a los pacientes en los que se les informa de las características del tratamiento, de los cuidados y de su estancia en los centros.

La formación del personal médico y de enfermería y sus esfuerzos en garantizar la seguridad de los pacientes son algunos de los aspectos que se han destacado a lo largo de los procesos de acreditación de los centros de hemodiálisis de Osuna y Bellavista, que se han completado con un nivel de cumplimiento de estándares muy alto, superior al 70 %, lo que indica la calidad del trabajo de los profesionales de los dos centros.

El Programa de Acreditación de Unidades de Hemodiálisis se enmarca en la estrategia de la Consejería de Salud de promover la mejora continua de todos los elementos del sistema sanitario, y se suma, desde su puesta en funcionamiento en 2006, a los distintos programas en

el ámbito de los centros y unidades sanitarias ya puestos en marcha por la Agencia de Calidad Sanitaria, como la acreditación de centros en su globalidad, unidades de gestión clínica, oficinas de farmacia, laboratorios clínicos, unidades de diagnóstico por la imagen, centros de atención infantil temprana o centros de transfusión sanguínea, entre otros.

**Este artículo ha sido extraído de la página web de la Junta de Andalucía*



Calistenia Cerebral

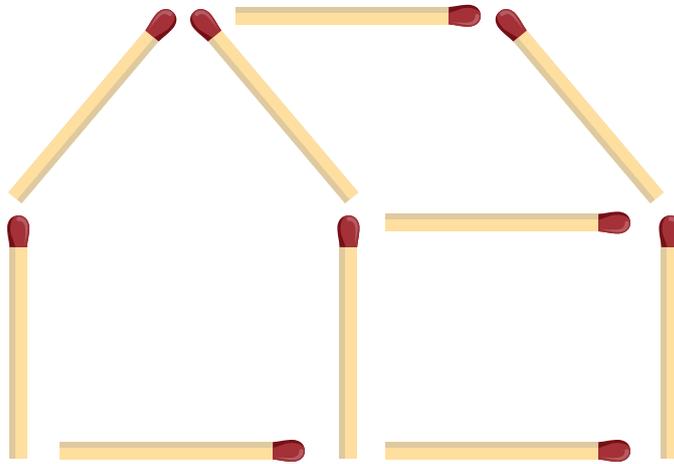
Sudoku es un rompecabezas de lógica que consiste en un cuadrado dividido en nueve cuadrantes. Cada cuadrante está a su vez dividido en 9 casillas con algunos de los números del 1 al 9. El objetivo es rellenar cada casilla de modo que cada columna vertical y cada fila horizontal de los 9 cuadrantes contengan todos los números del 1 al 9.

4	5						7	8
	2		7		3		5	
3				6				2
	4		1		9		3	
		8				7		
	9		8		5		4	
1				5				4
	6		4		2		8	
5	3						2	7

Las soluciones se pueden encontrar en la página 59.

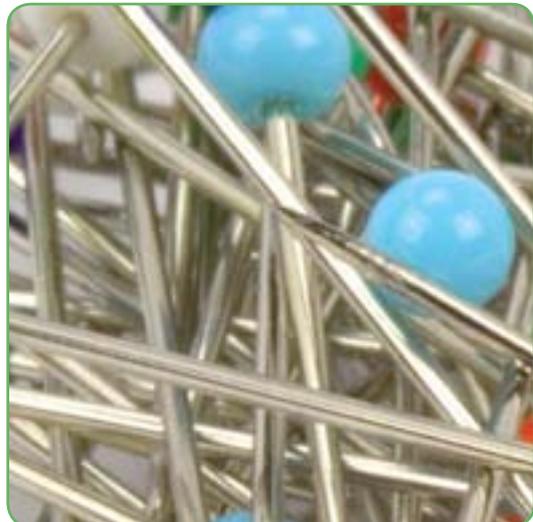
Cerillas mágicas

Hacer que la casa mire a la derecha, moviendo sólo dos cerillas.



Misterio en primer plano

Alguien ha estado utilizando el microscopio. ¿Pero que están mirando? ¿Lo percibes? El diablo está en los detalles ...



Anuncios



Cada día es un nuevo día para celebrar de muchas maneras!

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

Una Nueva Experiencia, un día de convivencia

Durante el pasado 5 agosto, el Responsable Asistencial y el Supervisor del centro de diálisis de León, conjuntamente con miembros del personal, la administradora y la coordinadora regional, organizaron una excursión con pacientes y familiares en León. Más de 80 asistentes, se dirigieron en autobús al pueblo de Valdehuesa, en el interior de la montaña leonesa, para visitar el Museo de la Fauna Salvaje, con una interesantísima colección de animales disecados procedentes de los cinco continentes.

A continuación hubo un pintoresco recorrido en autobús para ver animales autóctonos en estado libertad. Se culminó con un almuerzo de camaradería entre el personal, pacientes y familiares en el restaurante de las instalaciones, que encantó a todos por sus reminiscencias

africanas y su excelente comida. En el viaje de regreso, a sugerencia de un paciente, se hizo una parada en el pueblo de Cerezales del Condado, para visitar un belén expuesto de forma permanente de más de cincuenta años de antigüedad y que fue la admiración de todos. Todos los participantes volvieron encantados tras un día divertido, enriquecedor y distinto a lo habitual, esperando la ocasión de poderlo repetir.

Fresenius responde al huracán Sandy

El pasado 1 de Noviembre, Rice Powell, CEO de Fresenius Medical Care en America del Norte, remitió a todas las filiales de Fresenius, este comunicado en referencia al huracán Sandy.

El huracán Sandy ha resultado ser una tormenta devastadora para los residentes de la costa Este de los Estados Unidos. Se estima que 50 millones de personas se han visto afectadas a lo largo de



la costa con mayor densidad de población de todo el país. Para Fresenius Medical Care North America (FMCNA), la tormenta ha sido un gran reto para sus pacientes y empleados. Más de 230 clínicas y 15.000 pacientes se han visto afectados, así como la ubicación de los laboratorios Spectra en New Jersey y las instalaciones que tiene Fresenius de cuidados vasculares en la región. Pero, una vez más, el personal ha demostrado que nadie responde a desastres naturales como lo hace Fresenius Medical Care. Antes de la llegada de la tormenta, muchas de las clínicas situadas en el paso del huracán abrió sus puertas el domingo y añadió turnos extra el lunes para dializar pacientes antes del huracán. A raíz de la tormenta, los responsables y personal de los centros superaron innumerables obstáculos para volver a abrir las instalaciones y poder atender a los pacientes. En Nueva York y Nueva Jersey, se espera tratar a cientos de pacientes de los hospitales locales y otros proveedores de diálisis que aún no están en funcionamiento. Nuestros equipos de apoyo han hecho entrega de generadores, combustible, diesel, agua embotellada, medicinas y comidas calientes a las instalaciones

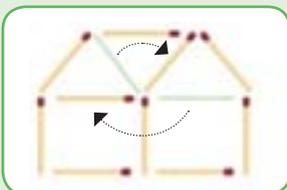
y empleados que lo necesitan. El equipo de enfermería de viaje de Fresenius (FTN) ha estado recibiendo llamadas de decenas de enfermeras y técnicos de atención al paciente de todo el país interesados en viajar a la zona para ayudar a proporcionar los cuidados necesarios. Los primeros voluntarios comenzaron a llegar a las zonas afectadas a principios de esta semana.



“Estoy muy orgulloso de nuestros empleados y cómo responden desinteresadamente en los momentos de mayor necesidad. Gracias de nuevo por todo lo que hacen para ayudar a nuestros pacientes y hacer Fresenius Medical Care una compañía tan grande”.

Soluciones a la Calistenia Cerebral

Cerillas mágicas



¿Qué es esto?

1. Flor de Pascua
2. Alfileres



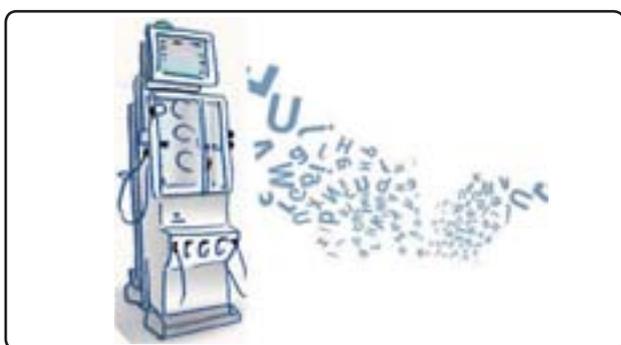
4	5	6	2	9	1	3	7	8
8	2	1	7	4	3	6	5	9
3	7	9	5	6	8	4	1	2
7	4	5	1	2	9	8	3	6
2	1	8	6	3	4	7	9	5
6	9	3	8	7	5	2	4	1
1	8	2	3	5	7	9	6	4
9	6	7	4	1	2	5	8	3
5	3	4	9	8	6	1	2	7

El primer concurso de relatos literarios organizado por NephroCare ya tiene ganadores

En la pasada edición de las revistas NC Te Informa y NC para mí anunciábamos a los pacientes, sus familiares y a todas las personas dedicadas a su cuidado en nuestros centros de diálisis, el primer concurso de relatos literarios organizado por NephroCare: **“En Nombre de la Diálisis Te Cuento”**.

Queremos agradecer a todos los participantes, pacientes, familiares, personal sanitario y no sanitario, vuestra generosidad por compartir algunas de vuestras experiencias, retos, obstáculos, sentimientos, y por hacernos partícipes de ese día a día que afrontáis con lucha y esperanza y con el objetivo de mejorar la calidad de vida para tener un futuro mejor.

Pero también queremos felicitaros a todos. A pesar de ser un concurso en el que se otorgan premios a los dos mejores relatos por cada categoría de participantes, ninguna experiencia tiene mas valor que otra. Todas son únicas, especiales, cargadas de vida y emociones.



Por este motivo, se irán publicando todos los relatos en las próximas y futuras ediciones de las revistas NephroCare Te Informa y NephroCare para mí.

Relatos Ganadores

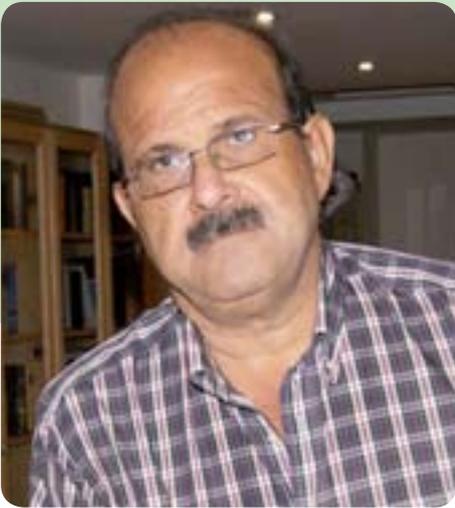
En la categoría de Pacientes, los relatos ganadores han sido:

1. **Bienvenido Cremades del Toro**, del centro de diálisis de Valencia, por su forma de transmitir, por decirlo todo en pocas palabras, por el realismo de su relato **“El punto de Encuentro”**
2. **Beatriz Boria Julián**, del centro de diálisis de Benavente, por la originalidad y detallismo de su relato **“Un Balance de mi vida”**

En la categoría de Personal del Centro, los relatos ganadores han sido:

1. **María Josefa Espinosa Calderón**, personal no sanitario del centro de diálisis de Málaga-El Cónsul, por su visión de la diálisis, por sus mensajes de optimismo y superación, por su capacidad de admiración a los demás, por la sencillez y humildad de sus palabras en su relato **“Al final de cada tarde”**.
2. **Ana María García Pascual**, del centro de diálisis de Aranda del Duero, por la forma de transmitir la delicadeza y la ayuda que ofrecemos a los pacientes en su proceso de adaptación a la diálisis con su relato **“Aprender a Seguir”**.

¡¡Enhorabuena!!



“El Punto de Encuentro”

1º Relato ganador de la categoría de Pacientes del concurso en Nombre de la Diálisis Te cuento

Días hecho polvo, días que te comes el mundo, día sí, día no, el punto de encuentro “El Centro”.
Miras..., caras conocidas... ¿falta alguna cara?, ¿caras nuevas?, cara de preocupación, su primer día, mirada fija, mirada baja, miedo...

Te acercas, te presentas, le preguntas, casi no te contesta, ¿sabes lo que es la diálisis?, si me lo han contado, te responde. ¿Por qué estás aquí? se atreve a preguntar, sonrías, piensas, por lo mismo que estas tu, joder porque mis riñones no funcionan, pero no, le dices, un día mis riñones dejaron de funcionar, supongo que como a ti.

Llega la hora, empieza el ritual, saludos al personal de sala, peso, cabreo por el peso, a veces por muchísimo peso, sentarse, prepararse, la toma de tensión, la desinfección, el pinchazo, y la conexión a la maquina, la sangre sale de tu cuerpo, avanza por una vena de material plástico y llega al filtro (tu nuevo riñón, el que te va a acompañar tres veces por semana), después vuelta a tu cuerpo y empieza de nuevo el ciclo.

Pasan los minutos, los minutos se convierten en horas, las horas, cuatro horas, cuatro horas y cuarto...

siempre la última hora interminable, da igual el tiempo que estés conectado.

La clínica es tu segunda casa, tus compañeros tu segunda familia, sus problemas son tus problemas, sus alegrías son tus alegrías, celebras los cumpleaños, los nacimientos de nietos, te alegras de lo bueno y a veces, mas veces de las que quisieras sientes la falta de alguien, te deprimas, lo sientes, pero has de continuar.

Un día llegas, falta un compañero, las primeras voces, ¡lo han llamado...!, anoche...!, ¡posible trasplante...!, te envuelve una alegría inmensa, te acuerdas cuando te llamaron a ti, los nervios, el miedo, la anestesia, la operación, como me irá, funcionará, te despiertas, ya en la habitación, miras la sonda que llevas colocada y ves orina que va saliendo, después de años vuelves a ver orina salir de tu cuerpo, que sensación, no se puede explicar el sentimiento que te invade al volver a orinar, aunque al principio tengas que hacerlo cada 10 minutos, ¡qué maravilla...!

Ese día sueñas, que te vuelven a llamar, que vuelves a pasar por todo el ritual, que vuelves a orinar, puedes volver a beber sin restricciones, puedes volver a comer fruta, te envuelve el éxtasis..., despiertas y sigues soñando despierto, deseas, anhelas y también temes, que te vuelvan a llamar, el miedo a una nueva operación, nunca se pasa, aunque hayas entrado siete u ocho veces en quirófano, es algo insuperable.

Y mientras esperas que llegue día sí, día no, vuelves al punto de encuentro “El Centro”.



“Al final de cada tarde”

1º Relato ganador de la categoría de Personal del concurso en Nombre de la Diálisis Te cuento

Al final de cada tarde me encuentro con la misma escena. Los pacientes ya se han marchado tras su tratamiento, el personal sanitario cambia el uniforme por sus ropas habituales y se marchan con la satisfacción de algo más que terminar la jornada laboral. La clínica está en silencio, sólo se oyen las últimas máquinas terminando la desinfección. La mayoría de las veces únicamente las miro para que me digan cuanto tiempo les queda para apagarse y marcharme hasta el siguiente día. Pero otras veces, te paras y te das cuenta que lo que tienes delante salva la vida de muchas personas cuya sangre pasa, día si día no, dentro de ella.

Considero que la enfermedad renal es una enfermedad especial. Entre los afectados, nos podemos encontrar historias muy variopintas. Desde la abuelita que ha estado toda su vida en plena forma y de repente le fallan los riñones por la edad, hasta el chaval de 19 años que desde que tiene uso de razón sabe lo que es la diálisis. La enfermedad renal no entiende de edades, sexo, ni cultura.

Desde que empecé a trabajar en este lugar, supe que mi vida cambiaría para bien. Han pasado algo más de seis años y veo que no me equivoqué. Llegué sin saber absolutamente nada de la insuficiencia renal y mucho menos del tratamiento de la diálisis.

Cuando aterricé, la primera impresión fue impactante. Entrar en una sala de diálisis por primera vez impresiona, pero cuando vuelves a mirar, ves que al lado de las máquinas que “mueven sangre” hay personas con muchas ganas de vivir y se agarran a la vida. La mayoría de los pacientes me transmiten que han aceptado su enfermedad crónica con optimismo y que, a pesar de las cuatro largas horas que pasan conectados a la máquina, agradecen ser pacientes del siglo XXI y que hayan los suficientes medios para afrontar la enfermedad.

En general, cuando llega una persona por primera vez al centro para dializarse, se encuentra bastante desconcertada y con muy poca información. Por sus rostros puedo pensar que debe ser el momento más duro de la enfermedad; es el momento de aceptarlo y coger fuerzas para afrontar los obstáculos.

En estos duros momentos, admiro a los familiares. Por dentro están destrozados porque a un ser querido le han diagnosticado una enfermedad de cuyo tratamiento casi ninguno ha oído hablar. No saben que va a pasar, están agotados, pero sacan fuerzas para darles impulso y caminar juntos por los senderos de la enfermedad.

En las primeras sesiones, apenas te dirigen la mirada a los ojos pero a los pocos días, recibiendo el tratamiento de diálisis, empiezan a sentirse mucho mejor, levantan la mirada y te preguntan cosas como “¿por qué peso menos después de la diálisis?”.

Aunque, muchas veces, las tareas y responsabilidades laborales no me lo permitan, intento sacar unos minutos para conversar con estas personas afectadas por la enfermedad renal. Hablar con ellos es como un soplo de motivación y vitalidad que le doy a mi vida. Es de admirar la capacidad de superación y las ganas de vivir que tienen.

Dentro de la sala de diálisis no se respira un ambiente de “hospital”. Es algo más parecido a un gran salón donde las personas que están dentro forman una gran familia. Como cuando la tita Ceci habla con la tita Milagros, mientras la abuela duerme, el primo Miguel lee, la prima Caro escucha música y el abuelo ve la televisión. Nos vemos tres veces en semana. Yo estoy orgullosa de compartir mi vida con estas personas.

Sigo mirando la máquina de diálisis terminando la desinfección... Son los minutos en los que solo se ve una máquina al lado de un sillón vacío y pienso en las miles de personas que, por haber nacido en otros países y en otras condiciones, no tienen el derecho más básico, que es poder continuar viviendo. Por suerte, ni yo, ni las personas con las que comparto mi vida tienen que pasar por eso. Gracias a éste “riñón artificial” que está terminando de desinfectarse, con la

única finalidad de volver a limpiar la sangre de otras personas al siguiente día, los enfermos renales disfrutan su día a día sabiendo que hay personas que comparten la misma meta que ellos: “mejorar su calidad de vida y luchar por un futuro mejor”.

Aunque la calidad de vida de los pacientes mejora mucho con el tratamiento que reciben en nuestro centro, lo más deseado entre ellos es el trasplante. Desde siempre he comprendido sus deseos pero recuerdo el día en el que, en fechas navideñas, comenté mientras pesaba a alguno de ellos: “Bueno... a ver si este año nos toca la lotería”. Fue un comentario impulsivo y natural pero la respuesta que recibí fue totalmente distinta a lo que yo esperaba: “a ver si es verdad y este año nos llaman para trasplante”. En ese mismo instante entendí que la salud está por encima de todo. No soy personal sanitario, pero admiro a toda aquella persona que decide dedicar su vida al cuidado de la salud de los demás. Admiro a todas aquellas empresas que deciden poner en marcha proyectos para mejorar los tratamientos sanitarios y apuestan por la calidad de vida. Me siento totalmente satisfecha de pertenecer a este sector y poder aportar mi granito de arena dentro de él. Terminan las máquinas de desinfectarse, apago el agua, las luces y cierro las puertas.

Por unas horas habrá silencio absoluto, pero antes de que salga el sol volveremos a abrir las puertas para dar calidad de vida a unas personas que, me consta, saben apreciarla.



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

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

España: Fresenius Medical Care España, S.A. · Avenida Sur del Aeropuerto de Barajas, 34, 5ª planta · 28042 Madrid · Spain
Teléfono: +34 (91) 3276650 · Fax: +34 (91) 3276651

www.fmc-ag.com