VIVIR CON INSUFICIENCIA RENAL | EDICIÓN 2-2019

share for care

VIDA SANA

Bálsamo para el cuerpo y el alma: el estilo chino

HISTORIAS DE PACIENTES

Personas que nunca se rinden: el viaje de un atleta

RECETA

Pollo agridulce al estilo asiático

HISTORIAS DE VIAJES

EN LAS ANTÍPODAS

La fascinante combinación de vida salvaje y belleza de Australia

NÚMERO 2-2019

share for care

Estimados lectores:

Sabemos, por los estudios científicos, que los tratamientos médicos ofrecen mejores resultados cuando los pacientes participan activamente en el cuidado de su salud.

Puede sernos útil realizar ejercicio habitualmente, llevar una dieta sana y practicar la relajación. Es importante que nos responsabilicemos de nuestra propia vida. Para ello, es esencial comprender el estado de salud y el tratamiento a seguir.

Por eso, si busca información, intenta estar al día y desea descubrir lo que es importante para usted, está bien que disponga de este nuevo número de *share for care*. Esperamos que aquí encuentre consejos y trucos útiles para convivir con la insuficiencia renal crónica.

Seguro que a estas alturas ya se ha preguntado qué ocurre en realidad durante la hemodiálisis en casa. En el tema especial de esta publicación le explicamos cómo funciona esta opción, pensada especialmente para los pacientes que quieran asumir la responsabilidad del tratamiento, y cuáles son sus ventajas y retos.

También podrá leer sobre cómo puede facilitar el día a día de la gente que le ayuda, ya sea familia o amigos; por qué debe volver a vacunarse contra la gripe; y por qué debería probar ese mágico ejercicio de movimientos lentos denominado chi kung para mejorar su bienestar.

Si prefiere otro tipo de ejercicio más rápido, como correr, por ejemplo, quizás le interese la historia del paciente húngaro de este número, Róbert Gelencsér. Este deportista entusiasta y competitivo convive con una insuficiencia renal desde que tenía 13 años. Está convencido de que fue el ejercicio que realizó, gracias a su pasión por correr, lo que le ayudó a seguir adelante durante los años de diálisis y a recuperarse rápidamente tras el trasplante de riñón. Y el esfuerzo tuvo recompensa: hoy Gelencsér puede disfrutar de una vida familiar feliz y ya ha recibido dos veces la nominación de paratleta húngaro del año. Son los referentes como Róbert los que animan a los demás a seguir sus propios pasos para lograr más actividad y más alegría de vivir. No importa lo pequeños que sean los primeros pasos.

Esperamos que disfrute de esta nueva edición de *share for care*. Para complementar la información de este número sobre la dieta y el ejercicio, puede descargarse en su móvil, de forma fácil y gratuita, la app Renal Care Compass.

Le deseamos unos días llenos de alegría y actividad.

Atentamente,

Christopher Boeffel

Martin Kuhl

ÍNDICE

04
NOTICIAS
Manténgase al día de las últimas novedades sobre diálisis

06
TEMA ESPECIAL
Cómo funciona la hemodiálisis en casa y cómo mejora la calidad de vida de muchos pacientes

10
HISTORIAS DE PACIENTES
Las personas con una enfermedad renal también pueden llevar un estilo de vida activo y saludable. Este paciente no pierde de vista sus metas

14
CONSEJOS
Vivir con una enfermedad renal es un esfuerzo de equipo. Cómo implicar a la familia y los amigos

16
HISTORIAS DE VIAJES
Una visita al continente australiano no pondrá su vida patas arriba

20
RECETA
Pollo agridulce al estilo asiático: pruebe esta refrescante versión del clásico plato asiático

22
VIDA SANA
Chi kung: Cómo tomarse las cosas con calma con esta antigua técnica china buena para el cuerpo y el alma

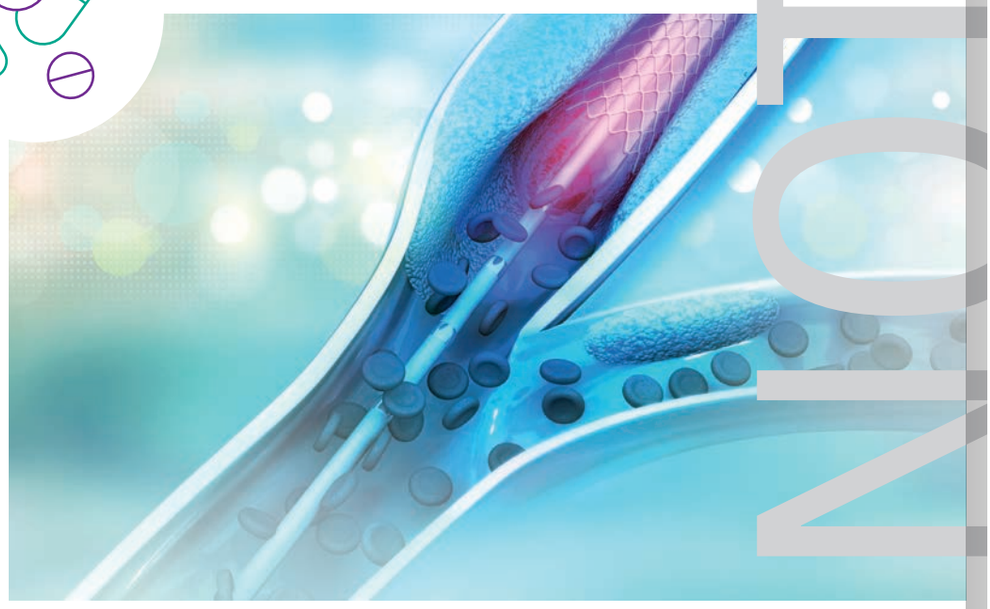
24
HISTORIAS LOCALES
En la salud y en la enfermedad, todos los días de mi vida

PROMOVER LA ACTIVIDAD OCUPACIONAL

Los pacientes de diálisis que pueden seguir trabajando están más sanos y podrían gozar de una mayor esperanza de vida que los que pierden su trabajo durante el tratamiento. Según un estudio reciente, la integración social que implica el trabajo puede mejorar la autoestima, y el hecho de tener menos preocupaciones financieras también tiene un efecto estabilizador en la salud física. Si es posible, los pacientes que pueden trabajar deberían recibir formas de tratamiento más adecuadas que les permitan combinar el trabajo con la diálisis.

MENOS MEDICACIÓN CON LA DIÁLISIS EN CASA

Los pacientes que utilizan una máquina de diálisis en casa necesitan un 30 % menos de medicación que los pacientes que acuden al centro de atención renal. En concreto, les basta con unas pocas pastillas para controlar la hipertensión y necesitan menos quelantes de fosfato. Eso es lo que ha demostrado un estudio sobre la ingesta de fármacos en el que se comparó a 236 pacientes de diálisis. En promedio, un paciente de centro de diálisis necesita 16 pastillas al día, mientras que el paciente externo puede pasar con 10-11 pastillas.



VASOS SANGUÍNEOS DE LABORATORIO

Cuando se deterioran los vasos sanguíneos de los pacientes de diálisis, hasta ahora la solución era trasplantar vasos de donantes o utilizar vasos sanguíneos sintéticos. Todas esas soluciones disponibles implicaban el riesgo de rechazo, rotura e infección. Por primera vez, se han generado con éxito vasos sanguíneos en el laboratorio. Para ello, los investigadores liberaron el material genético de todas las células originales que el sistema inmune podría reconocer como extrañas. Tras ser implantados en el cuerpo del receptor, los vasos generados en el laboratorio se desarrollaron como tejido endógeno y no provocaron ningún rechazo ni reacción alguna del sistema inmune en ninguno de los pacientes de diálisis que participaron en el estudio.

INVESTIGAR LOS *genes*

Para ayudarnos a comprender mejor las causas de las enfermedades renales, los científicos han analizado los datos de más de un millón de participantes en un estudio de investigación internacional a gran escala. Los resultados identificaron 166 ubicaciones de genes asociados al riesgo antes desconocidos y 11 genes especialmente importantes para la enfermedad renal. Estos descubrimientos pueden ser útiles para el desarrollo de fármacos y programas de prevención, entre otras cosas, y también pueden favorecer la aparición de nuevos tratamientos.

¿CÓMO FUNCIONA la diálisis en casa?

La diálisis en casa es una opción atractiva para pacientes activos que tienen compromisos de trabajo y pueden y quieren asumir la responsabilidad de su propio tratamiento.

La mayor ventaja de los pacientes que tienen una máquina de diálisis en casa es obvia: pueden incluir el proceso de limpieza de la sangre en su rutina diaria, cuando quieran y cuando lo necesiten. Los pacientes que deciden realizar hemodiálisis en casa son personas con una mentalidad abierta y están dispuestas a aceptar el reto que implica este tipo de tratamiento. «Puedo llegar a casa antes, disfrutar del día y de la tarde, y empezar la diálisis después», explica un paciente que describe su nueva rutina diaria. «Ahora mi calidad de vida es mucho mejor. ¡No me gustaría tener que cambiarla!»

Poder organizarse el día como quieran y de forma independiente es un elemento decisivo, sobre todo para los pacientes que trabajan. También tienen la opción de poder hacer exactamente lo que quieran durante la diálisis: llevar la ropa que les apetezca, hablar por teléfono con los amigos sin miedo a molestar a nadie o escuchar música, con toda la libertad que su propio espacio privado les ofrece.

Por otro lado, los pacientes (normalmente junto con su pareja o familiar que actúa como «cuidador/a de diálisis») son quienes desempeñan el papel principal del tratamiento: manejar la máquina de diálisis, documentar el procedimiento y perforar el acceso arteriovenoso (AV). No hay personal de enfermería. El material necesario para el tratamiento se entrega a intervalos regulares, y el personal técnico del centro renal se ocupa de instalar y realizar el mantenimiento regular de los aparatos. Se dispone de un número de teléfono para emergencias y una línea directa con el servicio técnico para las preguntas o los problemas que puedan surgir. Generalmente, el centro de atención renal es el que se encarga de ambas líneas. Si todo va bien, el doctor y el paciente solo deben verse una vez en varias semanas para un control rutinario.

«Ahora mi calidad de vida es mucho mejor. ¡No me gustaría tener que cambiarla!»

Gracias a los avances técnicos, esta forma de tratamiento, pensada concretamente para ofrecer una mayor autonomía, es adecuada para un número de pacientes cada vez mayor, pero no para todos, en absoluto. Incluso hoy, satisfacer unos criterios médicos estrictos es muy importante para la diálisis en casa: la salud del paciente debe ser estable, con un acceso AV que funcione bien, y contar con la destreza y la habilidad técnica necesarias para llevar a cabo el proceso con seguridad. Además, siempre hay pacientes que se sienten más cómodos en el centro de diálisis. Se aconseja que los pacientes que realizan diálisis en casa cuenten con el apoyo de su pareja o un familiar durante la sesión, por si necesitan ayuda o en caso de emergencia. Sin embargo, siempre existen soluciones técnicas especiales para quienes pueden realizar la hemodiálisis en casa sin compañía.

Además de las habilidades personales necesarias, se requiere también un espacio adecuado para recibir el tratamiento. La casa o el apartamento deben contar con espacio para alojar la máquina de diálisis y una instalación técnica para producir agua ultrapura, así como la silla/cama de diálisis y los materiales necesarios para el tratamiento.

APRENDER CORRECTAMENTE LAS NUEVAS TÉCNICAS

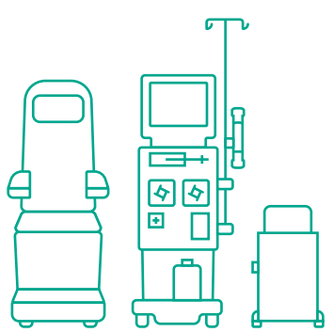
Antes de empezar la hemodiálisis en casa, los pacientes (y sus cuidadores) reciben preparación para ello en cursos específicos y sesiones de formación. Normalmente se imparte en el centro y más tarde en el domicilio. Cada acción se practica repetidas veces hasta que se domina toda la técnica, desde lavarse correctamente las manos y tomarse la presión, hasta la preparación de jeringas y la conexión de los tubos. Este proceso puede durar varias semanas, incluso meses.

Muchos pacientes sienten aprensión ante el hecho de tener que perforar el acceso AV. Pero no hay de qué preocuparse, como dice un paciente que lleva ya varios años realizando la hemodiálisis en casa. Personalmente, él piensa que duele menos cuando se lo hace él mismo. Ya no le inquieta en absoluto que algo pueda ir mal. Incluso si surgiera algún problema, cree que él mismo podría manejar la situación, y, si fuera necesario, podría desconectarse él solo.

Muchos pacientes se sienten más motivados con la hemodiálisis en casa y realizan el tratamiento 6 veces a la semana durante dos horas y media o tres. Estos pacientes ya prácticamente no necesitan restricciones dietéticas ni en la ingesta de líquidos, porque eliminan cada día las toxinas y los fluidos. Otros siguen haciendo 3 tratamientos a la semana, pero voluntariamente los hacen más largos. Esto puede tener muy buenos efectos en la eliminación de toxinas. Ambas formas son prometedoras para la salud y el bienestar.

Todos estos argumentos son válidos, pero la responsabilidad respecto a la higiene y el manejo adecuado de las jeringas es el mismo que para los pacientes que hacen diálisis en el centro. De todos modos, la mayoría de los pacientes de hemodiálisis en casa adquieren más experiencia en la canulación de su propia fístula que la que podrá llegar a tener una enfermera. Y, normalmente, las posibles complicaciones en la fístula se detectan antes si el paciente asume la responsabilidad de su propia fístula. Los pacientes que realizan diálisis en casa se van relajando con el tiempo y no se inmutan porque, aunque la diálisis es un poco más complicada que lavarse los dientes o el cabello, tarde o temprano se convierte en un elemento más de la rutina diaria, pero a su vez permite recuperar una gran libertad.

Si le interesa la hemodiálisis en casa, háblelo con su médico. Juntos podrán analizar si sería una buena opción de tratamiento para usted.



Se requiere una determinada infraestructura para prestar el servicio de hemodiálisis en casa. Es posible que esta opción de tratamiento no esté disponible en todos nuestros centros.

Llevar una vida saludable, activa y feliz a pesar de la insuficiencia renal, la diálisis y el trasplante: Róbert Gelencsér, de Hungría, describe cómo lo ha conseguido.

Actualmente, conocer a Róbert Gelencsér es encontrarse con un deportista perfecto (con su espalda ancha, su musculatura, su sonrisa carismática...), siempre de camino a la siguiente sesión de entrenamiento. Siempre que puede practica su disciplina favorita: el esprint de 100 o 200 metros, o los relevos de 4 × 100 metros. Y con gran éxito: en 2019 este húngaro, nacido en 1971 en el pequeño pueblo de Pápa, fue nominado paratleta del año por segunda vez. Y también en su profesión como paramédico, igual de difícil, consigue grandes resultados, porque también ha sido nominado dos veces paramédico del año.

Nadie habría pensado que terminaría dedicándose a esto. La historia de Róbert empezó con una calamidad cuando tenía 13 años. Ya entonces era un fanático del deporte, pero una amigdalitis viral, que avanzó hasta los riñones con inflamación de la pelvis renal, cambió su vida de la noche a la mañana. Aunque Róbert salió del hospital al cabo de dos semanas, los problemas renales volvieron cuando cogió un resfriado unos meses más tarde, y el funcionamiento de los riñones se deterioró irreversiblemente. Durante los años que siguieron consiguió combatir la insuficiencia renal una y otra vez. Por consejo médico, solo comía alimentos sin gluten, prestaba atención a la ingesta de proteínas y experimentó con plantas medicinales, yoga y control mental. Y con estos métodos consiguió evitar la necesidad de diálisis durante veinte años.

Cuando recibió el diagnóstico de insuficiencia renal, a los treinta y pocos, incluso un gran luchador como Róbert cayó en la depresión. «Fue una época muy triste. Pasé por una crisis. No importaba lo que pensara, nunca iba a saber qué ocurriría después», recuerda. Finalmente, se decidió por realizar la diálisis peritoneal en casa, supervisado por el centro de atención renal de B. Braun en Veszprém, al oeste de Hungría. Lo que hizo que se decidiera por esa terapia fue el hecho de que le permitiría continuar con lo que para él era más importante: su actividad deportiva y su trabajo.

El hecho de que por aquel entonces la diálisis peritoneal no fuera muy conocida no disuadió a Róbert de su plan. Recibió el apoyo del equipo de B. Braun y el personal médico del centro. En especial agradeció la atención intensiva que prestaron a sus necesidades específicas y cómo respondían a sus preguntas. «Asistí a la formación necesaria, y me tranquilizaron. Y el tratamiento empezó al cabo de un mes de espera y de preparación.»

Mirando atrás, sigue pensado que fue la mejor decisión que pudo haber tomado. Róbert podía seguir trabajando, aunque, por supuesto, tuvo que reducir un poco el ritmo al empezar con la diálisis peritoneal. Las cosas fueron a mejor cuando fue capaz de realizar la diálisis durante la noche. Por aquel entonces, recuerda, bastaba con enviar los registros de los resultados al centro una vez al mes. «En definitiva, me sentía totalmente libre.»

En 2019 Róbert Gelencsér fue nominado paratleta húngaro del año por segunda vez.

Cuando en 2006 recibió la oferta de un trasplante de riñón, al principio Róbert descartó la idea. Había conseguido integrarlo todo en su rutina diaria. El trasplante implicaría cambios, sobre todo una pausa prolongada para la rehabilitación y el entrenamiento. Por eso declinó el primer riñón y pidió tiempo para prepararse mentalmente para ese nuevo período de su vida.

PERSONAS QUE NUNCA SE RINDEN

CUANDO HAGO DEPORTE

ME SIENTO BIEN

«Sabía que mi vida iba a ser distinta después.» Para prepararse, Róbert necesitaba más información, y acudió a la asociación húngara de pacientes con trasplante de órganos. Necesitó varios meses para reconciliarse con el trasplante de riñón. «Tenía que aceptar que era una solución mucho mejor que la diálisis. Sabía que después del trasplante no tendría que pasar por el tratamiento diario y mi estado no empeoraría.» Cuando se le ofreció otro riñón, Róbert ya estaba preparado para ello, por lo que la intervención tuvo lugar al día siguiente.

Aunque los doctores habían previsto que no podría hacer deporte durante seis meses, Róbert empezó a correr tan pronto como pudo. Desde el principio, le motivaba la idea de que, a través de la asociación húngara de pacientes con trasplante de órganos podría tener la oportunidad de calificarse como paratleta internacional.

Hoy lleva una vida sana y feliz con su esposa y sus dos hijas en su pueblo natal de Pápa. Siempre que pueden salen a caminar o en bicicleta juntos. Está convencido de que su pasión por correr le ha ayudado a recuperarse más rápido del trasplante. «El deporte mantiene nuestro equilibrio físico y mental. Cuando hago deporte me siento bien.» La perseverancia y el compromiso de Róbert tuvieron su recompensa cuando fue reconocido como paratleta del año por segunda vez en 2019. Para Róbert, el deporte no es solo un sueño para toda la vida, sino también una fuente de energía que le ha ayudado a superar sus dificultades. Cuando le preguntamos si tiene algún consejo especial para los pacientes de diálisis, Róbert dice que recomienda cultivar o desarrollar el amor por el deporte y las actividades. Simplemente porque es muy importante

«contar con un cuerpo fuerte y robusto que pueda contrarrestar los efectos físicos del tratamiento.»

«En definitiva, me sentía totalmente libre.»

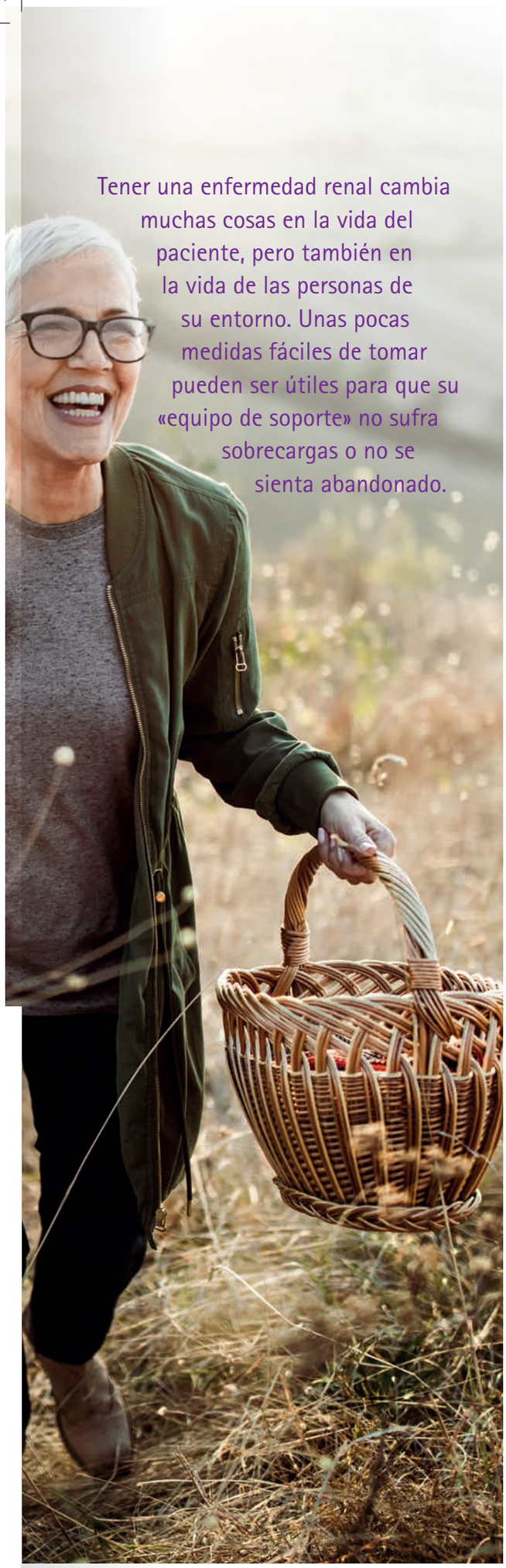
CONSEJOS

COMO REFORZAR SU equipo personal

1 Hable con sus familiares sobre su tratamiento, las instrucciones médicas y los posibles efectos en su vida cotidiana. Por ejemplo, si las personas que le rodean saben que el cansancio y la falta de concentración son posibles efectos secundarios de la enfermedad, podrán adaptarse mejor a la situación.

2 Comer juntos crea una vinculación especial con la familia y los amigos. Por eso es absolutamente necesario encontrar la forma de disfrutar juntos de las comidas, aunque usted tenga que cambiar su rutina de alimentación. En muchos casos basta con unos pequeños ajustes. Por ejemplo, condimentar con hierbas frescas en vez de sal al cocinar. Puede pedir nuestro libro de recetas para diálisis por correo electrónico: dialysis@bbraun.com

3 A veces es bueno también hablar de cosas con personas que se encuentran en su misma situación. No solo para los pacientes, sino también para los familiares de las personas con insuficiencia renal, actualmente existen en muchos países grupos de autoayuda que pueden ofrecerle asesoramiento y asistencia. Anime a sus familiares a hacer uso de estos servicios que ofrece la red. No solo obtendrán una gran cantidad de información útil sino que además podrán crear una red a la que recurrir en aquellos momentos difíciles en los que usted y su entorno necesiten sentirse apoyados.



Tener una enfermedad renal cambia muchas cosas en la vida del paciente, pero también en la vida de las personas de su entorno. Unas pocas medidas fáciles de tomar pueden ser útiles para que su «equipo de soporte» no sufra sobrecargas o no se sienta abandonado.

PREGUNTAS FRECUENTES

TENGO DUDAS SOBRE LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO. ¿A QUIÉN PUEDO PREGUNTAR?

Por supuesto, su médico es el contacto principal para todas las dudas sobre sus opciones personales de tratamiento. Pero también puede pedir información adicional (p. ej. a su compañía de seguros médicos) sobre asociaciones de pacientes que a menudo ofrecen consejos o charlas, y pueden ponerle en contacto con otros pacientes que se encuentran en la misma situación. También en internet hay muchos foros en los que los pacientes con insuficiencia renal pueden encontrar comentarios sobre todo lo que tiene que ver con la enfermedad. Ahora muchos centros de atención renal ofrecen el servicio de mentores, es decir pacientes que han sido formados específicamente para poder asesorar, y que pueden complementar los conocimientos especializados con su experiencia personal.

¿QUÉ SIGNIFICA «EMPODERAMIENTO DEL PACIENTE»?

Los estudios científicos han demostrado que el tratamiento médico es más satisfactorio en pacientes que comprenden bien su estado, participan de la toma de decisiones y pueden contribuir activamente en el cuidado de su salud. El enfoque que implica proporcionar a los pacientes diversos servicios de información y formas de tratamiento para que decidan, se denomina «empoderamiento del paciente». La finalidad de este enfoque, que ha adquirido una gran relevancia en los últimos años, es que los pacientes sean más independientes, puedan opinar sobre el tratamiento y tengan más competencias en lo que respecta a su salud.

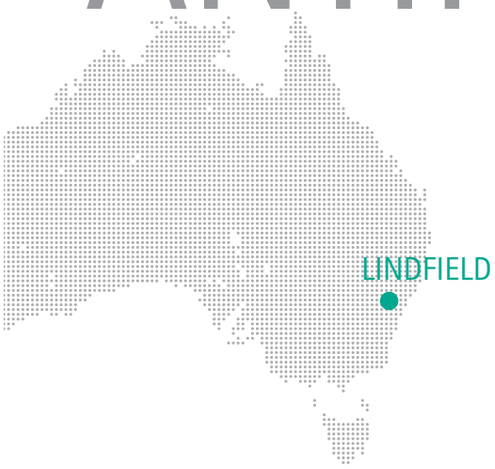
¿CÓMO PUEDO PROTEGER MI CATÉTER CENTRAL DE ACCESO VENOSO (CVC)?

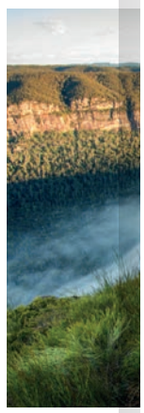
Un catéter central de acceso venoso se puede usar como ruta temporal o permanente para la diálisis, en vez de una fístula AV. A veces es la única opción, pero normalmente se utiliza solo hasta que se repara o se puede crear una nueva fístula AV. Para que el riesgo de infección sea lo más bajo posible, hay que tomar algunas precauciones especiales. Para proteger su CVC, el vendaje debe estar siempre ajustado, bien adherido y, sobre todo, debe permanecer seco en todo momento (muy importante durante la higiene corporal). Puede ducharse con un CVC siempre que tome la precaución de proteger el vendaje con algún material impermeable. Su médico le dará algunos consejos para poder lavarse correctamente. Y si nota algún síntoma de inflamación, como fiebre o hinchazón y dolor en la piel, comuníqueselo inmediatamente.

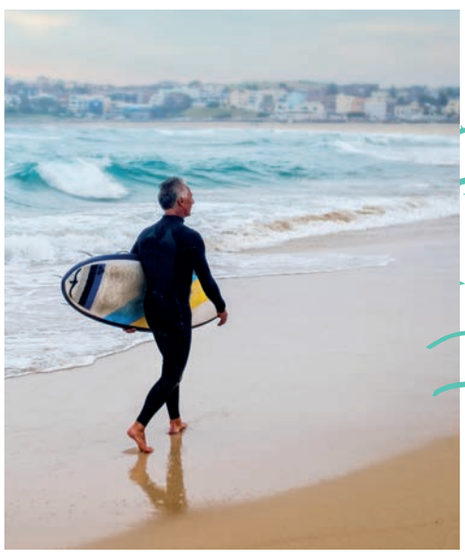
¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA VACUNA DE LA GRIPE?

En los pacientes con una enfermedad renal crónica, el funcionamiento del sistema inmune está deteriorado, y la medicación inmunológica que se requiere es menos eficaz. Por eso los efectos de una infección gripal son mucho más graves en los pacientes de diálisis. Además, los pacientes con enfermedad renal están menos protegidos contra muchos microorganismos, y corren un mayor riesgo de desarrollar una neumonía tras una infección por el virus de la gripe. Sin embargo, con una simple vacuna anual en octubre o noviembre se puede contrarrestar este riesgo de forma eficiente.

La magia DE LAS ANTÍPODAS







Encontrar canguros en una playa virgen, pasear por la selva, o sumergirse en una vibrante metrópolis de cinco millones de personas es parte de lo que se puede hacer desde Lindfield, un barrio residencial de Sídney, donde puede pasar sus vacaciones haciendo diálisis y descubriendo toda la diversidad del sudeste australiano.

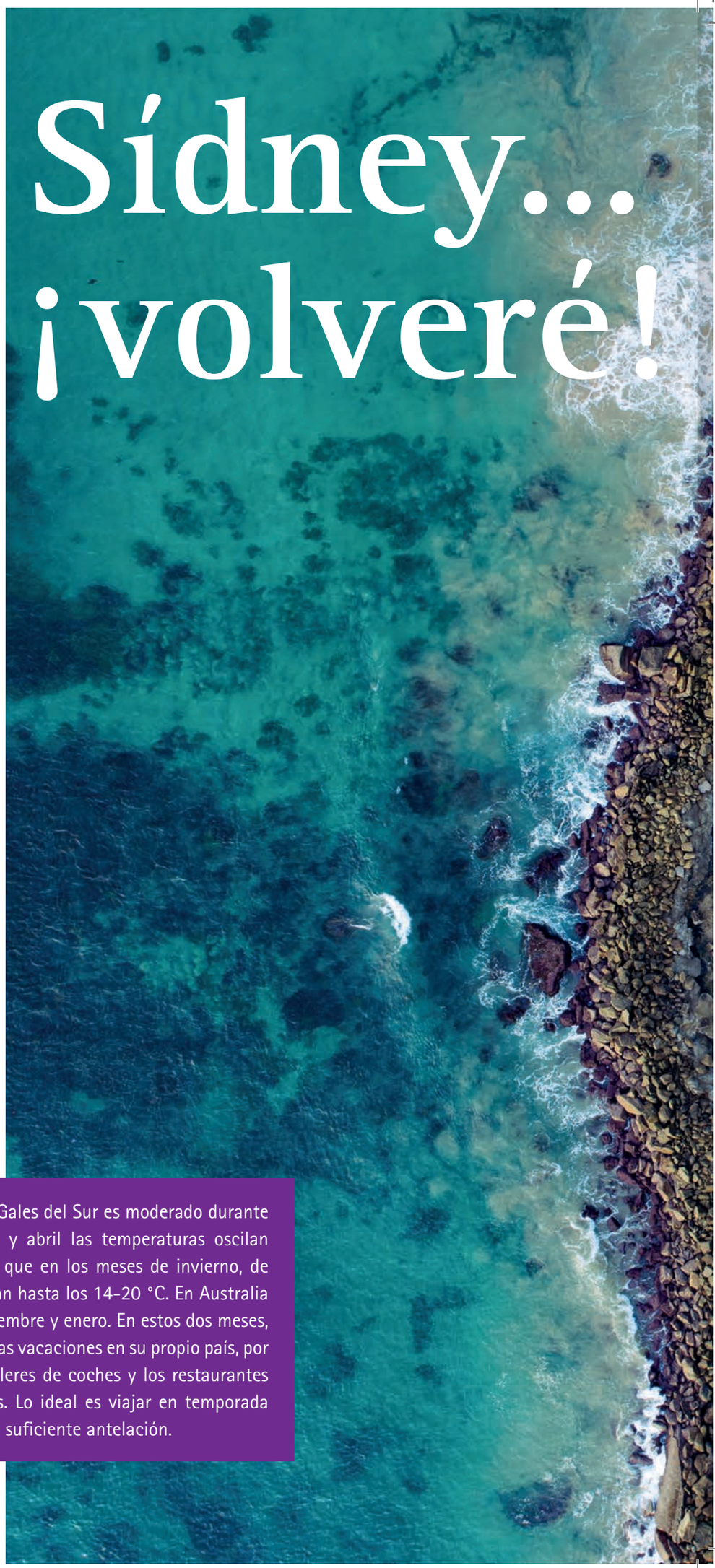
El sudeste de Australia es un destino turístico lleno de contrastes. Aquí, en el estado de Nueva Gales del Sur, todo un conjunto de playas fabulosas se funde con un paisaje de empinadas montañas, en un entorno repleto de energía, encantadoras terrazas de viñedos, selva virgen y una de las metrópolis más fascinantes del mundo: Sídney.

Lindfield se encuentra al noroeste de este núcleo de población hiperurbano, un barrio residencial verde con casas y villas históricas al estilo californiano. El centro de diálisis, magníficamente equipado para sus vacaciones, está situado directamente en la Pacific Highway. Desde Lindfield, se puede llegar al centro de Sídney en menos de 30 minutos, por ejemplo con el ferrocarril de North Shore, que enlaza el barrio con el centro de la ciudad a intervalos de diez minutos.

En contraste con la tranquilidad de Lindfield —a 13 kilómetros del centro urbano de Sídney y limitando con la zona rural australiana en la periferia—, el distrito vecino de Chatswood es uno de los distritos comerciales más dinámicos de la ciudad, con numerosas tiendas, centros culturales y restaurantes, y una amplia variedad de hoteles.

Tanto desde Lindfield como desde Chatswood, se puede llegar rápidamente a las atracciones turísticas de la ciudad, como el mundialmente famoso puente de la Bahía de Sídney, por supuesto, y la Casa de la Ópera, con su arquitectura única. Esto significa que si va a diálisis por la mañana, tendrá tiempo por la tarde de pasear por la magnífica bahía de Sídney, pasando por el exquisito centro comercial de Darling Harbour, realizar una excursión a Bondi Beach, la meca del surf, o visitar la Torre de Sídney, con sus espectaculares vistas de la ciudad.

Sídney... ¡volveré!



O quizás preferiría el programa alternativo y empezar a explorar el país fuera de la ciudad. Ningún problema. Hay una gran cantidad de rutas de senderismo por los parques nacionales vecinos que empiezan precisamente en Lindfield. También es posible que desee realizar excursiones más largas, por ejemplo a las altas y majestuosas Montañas Azules, o ver el fascinante paisaje del interior de Australia. Y, con toda seguridad, le encantará visitar las playas vírgenes de la costa este, así como el Valle de Hunter, la región de viñedos más antigua de Australia.

Tanto si prefiere la ciudad como una cita con los canguros, los ornitorrincos o los tejones, desde la periferia de Sídney podrá llegar sin esfuerzo a un montón de destinos que satisfarán sus mejores sueños personales. Y, cuando regrese al hotel en Chatswood después de la salida, le recibirá el aroma de los numerosos restaurantes asiáticos que aportan al distrito su carácter especial, así como la magia de una metrópolis siempre alegre, multicultural y fantásticamente relajada. No es de extrañar que los viajeros se enamoren de la ciudad y siempre digan: «Sídney... ¡volveré!» ¿Va a decir usted lo mismo?

TEMPORADA TURÍSTICA

El clima de Sídney y Nueva Gales del Sur es moderado durante todo el año. Entre octubre y abril las temperaturas oscilan entre 20 y 30 °C, mientras que en los meses de invierno, de junio a agosto, tan solo bajan hasta los 14-20 °C. En Australia la temporada alta es en diciembre y enero. En estos dos meses, muchos australianos pasan las vacaciones en su propio país, por lo que los hoteles, los alquileres de coches y los restaurantes suelen estar bastante llenos. Lo ideal es viajar en temporada baja o planificar el viaje con suficiente antelación.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Llegada: El aeropuerto internacional de Sídney Kingsford Smith se encuentra a unos 10 km al sur del centro de la ciudad. Muchos hoteles ofrecen servicio de lanzadera. También puede llegar fácilmente a Lindfield y Chatswood en transporte público: tome el tren hasta la estación central y haga transbordo a la línea North Shore en el andén 16. El trayecto dura unos 45 minutos.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Para más información sobre Chatswood y hoteles de la zona,
VISITE: **http://www.visitchatswood.com**

Para más información sobre Sídney y Nueva Gales del Sur,
VISITE: **www.australia.com**

Lindfield Renal Care Center
280–286 Pacific Highway
Lindfield, NSW 2070, Australia
VISITE: **www.bbraun.com/en/patients/renal-care-for-patients/renal-care-centers/australia/lindfield--nsw.html**

Para planificar su viaje y concertar las citas médicas, puede llamar al centro por teléfono:
Tel.: +61 2 9415 8800
E-mail: lindfield-reception.au@bbraun.com

RECETA

POLLO AGRIDULCE

Para 4 personas

4 pechugas de pollo, con o sin piel
8 cucharadas de aceite de oliva
2-4 ramitas de tomillo
2 ramitas de romero
1 guindilla, cortada en 4 trozos longitudinales, sin semillas y picada a dados
1 diente de ajo picado
Ralladura de la piel de 1 limón
1 pimiento, cortado a dados
1 zanahoria pelada, cortada a dados
1 cucharadita de azúcar moreno
2 puñados de judías mungo
2 cucharadas de trozos de piña (en conserva)
2 cucharadas de salsa de tomate (en conserva)
½ cucharadita de raíz de jengibre cortada en cubos muy pequeños
Unas ramitas de cilantro
½ cucharadita de guindilla, cortada a dados pequeños
1 cucharada de salsa de guindilla verde
1 cucharada de salsa de soja
200 g de arroz negro y blanco

Preparación de las pechugas de pollo

Macere las pechugas de pollo en el frigorífico durante media hora con 6 cucharadas de aceite de oliva, de 2 a 4 ramitas de tomillo, 2 ramitas medianas de romero, guindilla, ajo, y ralladura de piel de limón. Sáquelas y séllelas en una sartén caliente hasta que estén doradas, con la piel abajo (si tienen). Para cocinarlas, colóquelas en el horno entre 20 y 25 minutos a 160 °C.

Verduras agridulces

Mientras el pollo está en el horno, cueza los dados de pimiento y zanahoria en agua abundante, hasta que estén blandos. Caramelice el azúcar en un wok o una sartén honda y grande. Añada 2 cucharadas de aceite de oliva, las judías mungo, los trozos de piña, la salsa de tomate, el jengibre, el cilantro, la guindilla y la salsa de guindilla y remuévalo todo sin parar mientras se cuece durante 2 minutos más o menos. Si lo desea, puede añadir salsa de soja al gusto.

Arroz

Hierva el arroz en agua abundante y sírvalo como acompañamiento.

★☆☆ | 50 min

Los platos asiáticos, por ejemplo los preparados con arroz, son complementos altamente recomendados para su dieta en general, sobre todo para cenar fuera de casa. El pollo es la fuente de proteínas de este plato. Las judías mungo contienen bastante menos potasio y fosfatos que las judías secas, y también aportan muchas vitaminas. Los tomates no son el ingrediente principal, y solo añaden sabor a la salsa.

Valor nutricional (Toda la información nutricional por ración. Corresponde a 1/4 del total de la receta.)

Valor energético	Hidratos de carbono	UP (Unidad pan)	Proteínas	Grasas	Potasio	Fosfato	Sodio	Agua
557 kcal	45 g	3,7	31 g	28 g	530 mg	327 mg	97 mg	282 ml

Esos valores nutricionales son cifras promedio, que pueden diferir en algunos casos. Deben utilizarse solo como guía y no pueden sustituir la consulta con un médico o un experto en nutrición.

Chi kung es como se denomina el arte chino de los movimientos lentos. El objetivo es alcanzar la armonía entre cuerpo y mente. Esta combinación suave y eficaz de ejercicios físicos y meditación se puede realizar tumbado, sentado, de pie o caminando. Por eso es ideal para personas con limitaciones físicas, y se puede practicar incluso durante la diálisis.

Seguramente los ha visto en el parque: grupos de personas concentradas en ejercicios físicos lentos y que parecen hechizados, como si se movieran a cámara lenta. Es un fenómeno que desde hace siglos forma parte de la rutina diaria en China, pero en los últimos años se está haciendo cada vez más popular en muchos lugares del mundo. Las poéticas denominaciones que reciben los ejercicios, como «retozo de los cinco animales», «ocho brocados» o «la grulla blanca extiende las alas», hablan por sí solas de sus efectos saludables. Para que el efecto sea duradero en la salud, los expertos recomiendan una sesión de 10-20 minutos de chi kung cada día. Resultado: desaparecen muchos síntomas físicos, la mente se vuelve más lúcida, se calman las emociones, y el cuerpo adquiere más fuerza y movilidad.

¿QUÉ SIGNIFICA CHI KUNG?

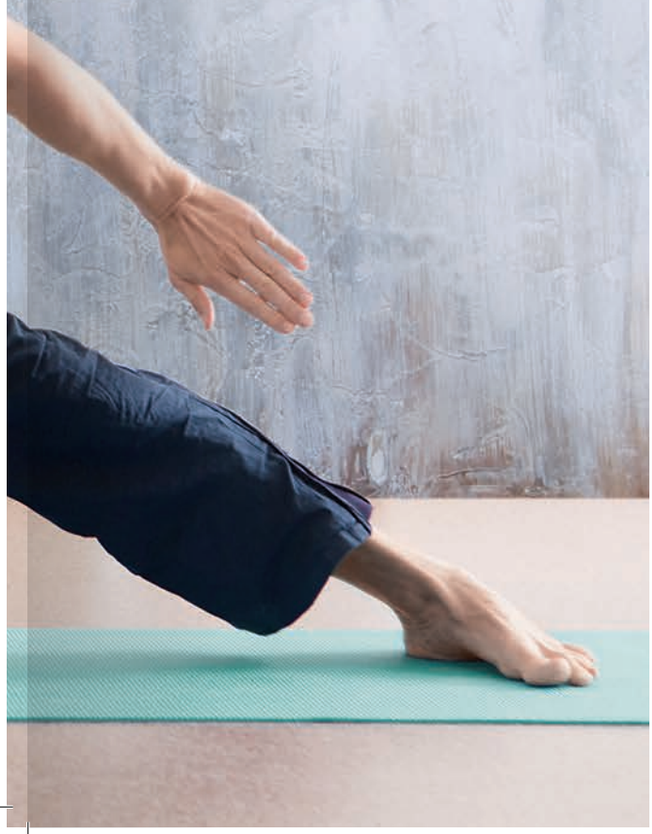
En chino «chi» significa «energía», y «kung» es «ejercicio persistente». De modo que el chi kung es el arte de incrementar la energía elemental del cuerpo, el «chi», y hacer que fluya. Según la medicina tradicional china, fluye a través de las vías energéticas del propio cuerpo (denominadas meridianos) hacia los órganos, y es la fuerza básica que sustenta nuestra salud física, espiritual y mental.

Todos los ejercicios de meditación y movimiento del chi kung están relacionados con imágenes mentales positivas, extraídas de la naturaleza, como un árbol, una grulla o un oso, cuyas formas de movimiento son las que se imitan con el ejercicio, combinando atención, respiración y movimiento.

Con la ayuda del ejercicio de visualización, la mente se puede centrar en los procesos físicos mientras se practican los ejercicios. Quienes practican el chi kung pueden mejorar así la percepción que tienen de sí mismos y sentir su propio estado físico y mental. Es un ejercicio de atención que, en combinación con la relajación física, tiene efectos que actúan directamente en las células del cuerpo.

Mucho más que RELAJACIÓN

ARMONÍA ENTRE CUERPO Y MENTE



APRENDER EL CHI KUNG:

El chi kung cuenta con un gran número de ejercicios diferentes, procedentes de varias tradiciones, con distintos niveles de dificultad física. Sin embargo, los movimientos, que siempre son suaves, flexibles, lentos y no forzados, son fáciles y asequibles para la mayoría de personas. La gente más mayor o con limitaciones físicas también pueden practicar el chi kung, por ejemplo estando sentadas, o lo que se conoce como «chi kung sin movimiento» que no implica ningún movimiento externo. Por eso algunos ejercicios se pueden practicar durante la hemodiálisis sin problema.

Para las personas que quieran aprender chi kung, lo mejor es obtener asesoramiento y entrenar en un curso impartido por un maestro de chi kung. Aunque en internet se pueden encontrar muchos vídeos sobre el tema, para empezar lo mejor es buscar a un maestro experimentado, para poder aprender los ejercicios de forma precisa y adaptarlos a sus propias necesidades personales y limitaciones físicas.

Encontrará información útil para su ***salud y bienestar*** *en nuestra página web* **www.bbraun-dialysis.com**

En la salud y en la enfermedad, todos los días de mi vida

Cada martes, jueves y sábado, Francisco o Paco, como lo llamamos en el centro de diálisis de Arcos, entra el primero, aún con la sala vacía y las máquinas de diálisis dormidas, ataviado con las mantas para preparar el sillón de su esposa Manuela. Su intención es que durante esas cuatro horas de tratamiento ella esté cómoda y calentita. Después, él se va a su sillón y también lo acomoda mientras nos da los buenos días y nos endulza el turno con sus caramelos. Así empiezan sus días en diálisis desde hace cinco años.

Primero llegó ella; en sus ojos se veía que no había tenido una vida fácil pero también que había luchado con determinación y mucho amor para salir adelante.

Tres años más tarde, Paco también sería diagnosticado de Insuficiencia Renal Crónica y terminarían por compartir la enfermedad que hoy los mantiene más unidos, si cabe, en nuestra clínica de diálisis.

Su intención es que durante esas cuatro horas de tratamiento ella esté cómoda y calentita.

MANUELA RAMÍREZ CÁRDENAS

Nació el 17 de septiembre de 1938 en Arcos de la Frontera, Cádiz. Procede de una familia humilde también de Arcos.

Manuela recuerda que sus padres trabajaban en el campo y que en más de una ocasión había ido con sus cuatro hermanas y su hermano a recoger algodón.
De toda su familia, tan solo Manuela y su hermano pudieron asistir al colegio pero pronto tuvo que dejarlo para trabajar en el campo con sus hermanas.

Manuela recuerda con mucha emoción cómo conoció a Paco: «En un cortijo. Él trabajaba en la cuadrilla de los hombres y yo en la cuadrilla de las mujeres. Yo llevaba una cajita de croché, porque me gusta mucho hacer croché, entonces cuando el manijero (el jefe de la cuadrilla) nos daba el cigarrito, yo no tenía bolsillos para guardarme la cajita y una vecina de Paco me dijo que se la diera a su vecino. Entonces cogí la cajita y fui a dársela y él me miró yo le miré y... —suspira— ahí empezó todo. Dejé un novio de Jerez con el que hablé 2 años...».

Nos cuenta que tras dos años de noviazgo se casaron el 12 de enero de 1959 y a los catorce días llegaba al mundo su primer hijo. «Me casé con un abrigo largo de esos anchos porque tenía mucha barriga», cuenta divertida.

A lo largo de su matrimonio Manuela y Paco tuvieron ocho hijos pero la vida les dio un duro golpe cuando perdieron a uno de ellos con tan solo dos años.

Paco tuvo que viajar varias veces a Francia y a Alemania para trabajar, mientras Manuela se quedaba en casa cuidando de su familia: «pero nunca me he quedado con los niños sola en mi casa, se venía o mi madre o mi hermana...», recuerda.

FRANCISCO SALGUERO GUERRERO

Nació también en Arcos de la Frontera el 22 de abril de 1933 en una familia de cinco hermanos.

Francisco nunca fue a la escuela; su experiencia se reduce a un único día en el que tuvo la posibilidad de asistir a clase pagando un real a un profesor particular que enseñaba muy bien. «Pero yo era muy travieso y no sé qué hice pero me devolvió el real y me dijo que no volviera más», explica entre risas. Desde entonces, dice haber trabajado siempre: «Cuando ya tenía 17 o 18 años y como había tanta hambre, cogía un saquillo y me iba a robar habas o garbanzos en el campo. Mi padre no era capaz pero yo sí, el hambre me obligaba».

Su historia de amor con Manuela empezó, como apuntaba ella, en un cortijo: «Ella estaba con su padre, que estaba de manijero con una cuadrilla de mujeres, entonces yo fui para allá para estar a la vera de ella», dice.

Al tiempo de casarse, tuvo que viajar al extranjero en varias ocasiones. Estuvo dieciséis veces en Francia trabajando en la remolacha y también en Alemania en la construcción. «En Alemania estuve tres veces trabajando en la construcción porque aquí no se ganaba ni para comer y para hacer algo tenías que irte por ahí. Yo me fui en el 62 durante tres años... y me harté de estar siempre solo sin mis hijos y mi mujer. La que hizo 3 veces rompí el pasaporte para no ir más», destaca.

Como cuenta Paco, no fue fácil estar lejos de los suyos pero eran tiempos en los que había que sacrificarse para disfrutar de la maravillosa familia que había formado. En la actualidad su gran familia sigue creciendo pues ya tienen trece nietos y su octavo bisnieto nacerá en marzo.

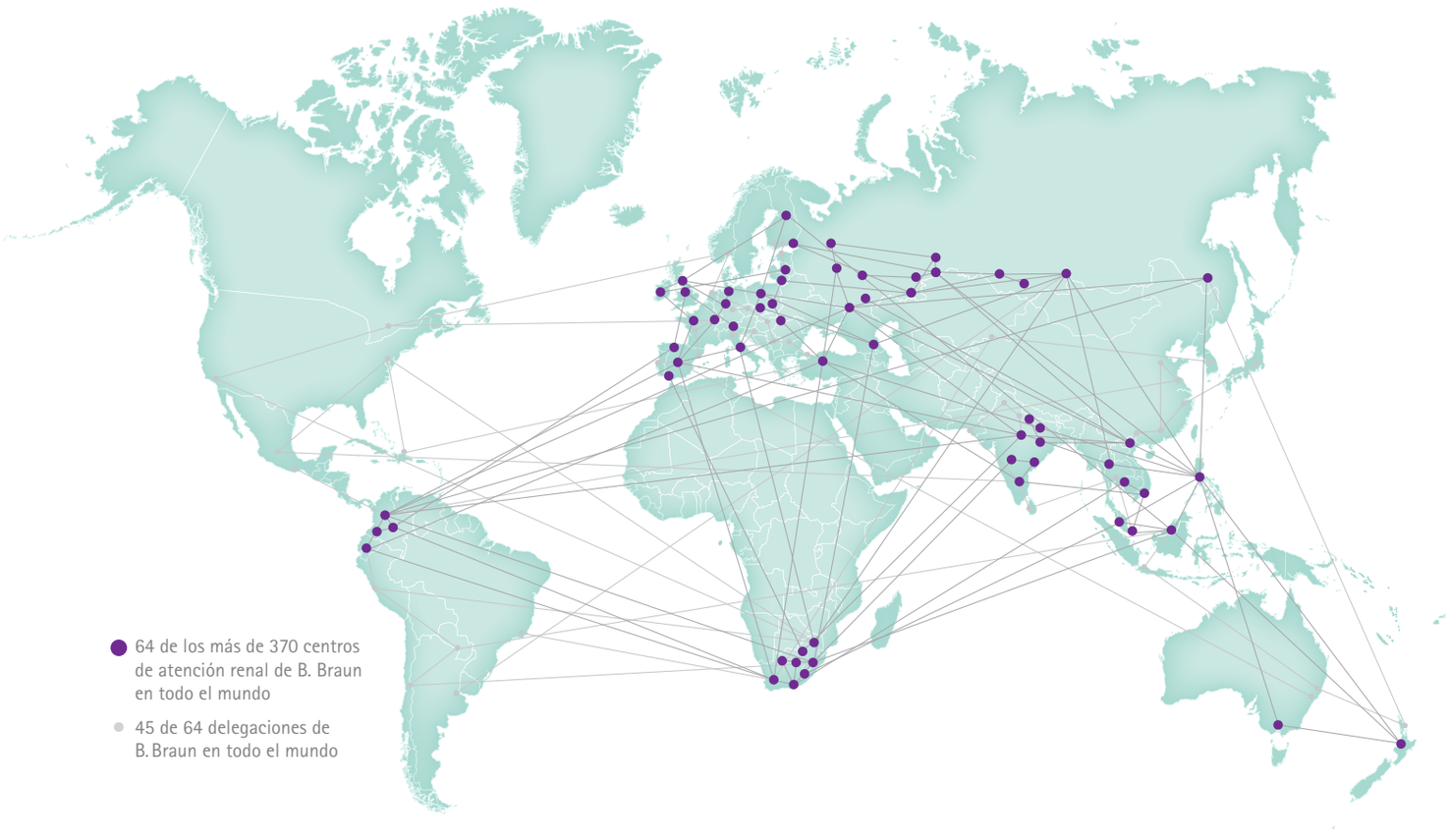
Historias de vida como las de Paco y Manuela son de aquellas historias con corazón, de personas que se sobreponen a las adversidades que les presenta la vida y lo hacen desde el convencimiento de sentirse afortunados a pesar de todo. Es extraordinario como después de tantos años sigue presente ese amor, y son muchas las lecciones que nos dan sin palabras. La clínica de Arcos no sería la misma sin pacientes como Manuela y Paco.

GRACIAS

POR HACERNOS LAS MAÑANAS TAN DULCES.

UNA RED DE COMPETENCIA

Explorando el mundo con B. Braun



B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73-79 | 34212 Melsungen | Alemania
Tel. +49 5661 71-0 | dialysis@bbraun.com | www.bbraun-dialisis.com

COPYRIGHT Y CRÉDITOS

PUBLICACIÓN	B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73–79 | 34212 Melsungen | Alemania
EDICIÓN	Responsable: Marcina Damm | Tel. +49 5661 71-6738 | dialysis@bbraun.com | www.bbraun-dialysis.com ABW Wissenschaftsverlag GmbH | Altensteinstraße 42 | 14195 Berlín | Alemania
DISEÑO/MAQUETACIÓN/IMPRESIÓN	Responsable: Marcina Damm sxces Communication AG | Wigandstraße 17 | 34131 Kassel | Alemania | info@sxces.com | www.sxces.com
DECLARACIÓN	Toda la información corresponde a nuestros últimos conocimientos, pero no está garantizada. No se asume responsabilidad alguna.

www.bbraun-dialysis.com

7082048A