



Kidneys R Us

DEL COMITÉ
ASSESSOR DE PACIENTES DE
QIRN3

Comida para los Días Festivos: Postres para el Goloso que Todos Llevamos Dentro

La comida para los días festivos es uno de los placeres que todos esperamos ansiosamente en esta época del año. El desafío para los pacientes en tratamiento de diálisis es encontrar los alimentos adecuados para satisfacer los antojos y al mismo tiempo mantenerse dentro de la dieta para la insuficiencia renal. ¡Esto es posible, así que no sienta que no puede satisfacer su afición a los dulces!

CulinaryKidneyCooks.com ofrece la siguiente información. Entre los mejores postres para la dieta renal se encuentran:

Postres de fruta con bajo contenido de potasio hechos con manzanas, moras, cerezas, arándanos, frambuesas, duraznos o piña, para aquellos que deben limitar su nivel de potasio.

Ingredientes con un bajo contenido de fósforo como harina refinada, sustitutos de leche no lácteos y cobertura para postres hecha sin productos lácteos. Limite el consumo de nueces, coco, crema agria y otros productos lácteos.

Disminuya el contenido de sodio al utilizar menos sal y margarina sin sal en las recetas. El bicarbonato de sodio y el polvo de hornear aportan sodio a los productos horneados. (Tenga en cuenta que reducir estos ingredientes puede alterar la calidad del producto final).

Consejos útiles: Puede disminuir la cantidad de carbohidratos al reducir la cantidad de azúcar, mediante el uso de edulcorantes artificiales y sirviendo porciones más pequeñas.

Se recomienda utilizar la mezcla de budín para cocinar y servir en vez de la mezcla de budín instantánea, ya que algunos productos no lácteos alteran la consistencia del budín instantáneo, y además, la mezcla de budín instantáneo contiene el doble de sodio que la mezcla de budín para cocinar y servir. El uso de los productos no lácteos en lugar de la leche mantiene el contenido de potasio y fósforo a un nivel bajo.

Torta de Galletas Graham

Porciones: 1/10

Ingredientes:

- 12 galletas Graham (galletas de 2.5 x 5 pulgadas cada una)
- 2 tazas de sustituto de leche no lácteo
- 1 paquete pequeño de mezcla de budín de vainilla sin azúcar para cocinar y servir
- 2 tazas de cobertura batida hecha con productos no lácteos

Preparación:

1. Cubra la parte inferior de un recipiente rectangular de 8 x 12 pulgadas con 6 galletas Graham.
2. Mezcle el sustituto de leche no lácteo con la mezcla de budín y cocine a fuego medio hasta que espese.
3. Esparza la mitad de la mezcla de budín por encima de las galletas. Agregue otra capa de galletas Graham y esparza el resto del budín encima. Enfríe a temperatura ambiente.
4. Cubra el budín con una cobertura batida hecha con productos no lácteos.
5. Cubra el recipiente con envoltura de plástico y refrigere durante 24 horas.

Corte en 10 porciones y sirva.

Nutrientes por porción:

Calorías: 194; Proteínas: 1g; Carbohidratos: 25g
Potasio: 47mg; Fósforo: 78mg
Colesterol: 0; Grasa: 9g ; Sodio: 196mg

Diálisis

por Arthur DeBose: FMC Harrison

La primera vez que llegue a diálisis, casi cuando estaba listo para ser pinchado,
Le dije al enfermero, “Oye hombre, espérate un minuto, espera”
Necesito que alguien me explique lo que me vas a hacer,
El respondió, muy bien, le entiendo, déjeme conseguir a alguien para usted
Tan pronto llamo, rápidamente vino un enfermero, creo que su nombre era Jack,
Jack me respondió, muy bien, se lo explicare, solo recuéstese en su silla y acomódese,
Somos uno de los pocos centros de diálisis en la ciudad, Aquí hacemos lo mejor posible para tratar su condición renal,
Usted debe venir aquí tres veces por semana para eliminar el exceso de líquido,
Le ofrecemos televisión y material de lectura para ayudarlo a pasar el tiempo,
Nuestra trabajadora social escuchara con paciencia sus problemas,
Y hará todo posible en su poder para ayudarlo a resorberlos,
Nuestra nutricionista le enseñara como y que comer, Se lo simplificara por categorías, como vegetales, frutas y carnes,
El trabajo de nuestro coordinador financiero es aliviar sus sobrecargas,
El trabajara directamente con su seguro para que usted no tenga que pagar,
Nuestro lema es “la atención al paciente es lo primero”
Nos esforzamos para tratar de aliviar su dolor,
Ahora, ¿tiene usted alguna pregunta? ¿hay algo que le

gustaría compartir?
Bueno, ¿Qué tal si quiero ir a un crucero o simplementeirme por un tiempo?
Eso no debería ser problema alguno,
Hay varios centros de diálisis en casi toda región, Cuales ofrecen personal que se esmera en proveerle la misma calidad de servicio,
Al Jack terminar nuestra conversación, se dio la vuelta y se fue,
Entonces le dije al enfermero, “Bueno hombre, a qué esperas, has lo que tienes que hacer”



Diez Cosas Anticipadas para el 2016

1. Días soleados
2. Noches tranquilas
3. Flores en la primavera
4. Días cálidos de verano
5. Relaciones con familiares y amistades
6. Amor y compañerismo de mascotas
7. Alimentos nutritivos
8. Una cama cálida para descansar su cuerpo cansado
9. Una sonrisa del personal que cuida de nosotros
10. ¡Felicidad que todos tenemos otro día para vivir la vida a lo máximo!

Felices Fiestas

De parte de todos los pacientes y familiares en el Comité Asesor de Pacientes (PAC por sus siglas en inglés), le deseamos feliz y segura temporada festiva y lo mejor que el Año Nuevo tiene que ofrecer. Esperamos que este rodeado por familiares y amistades mientras comparte las alegrías de la temporada.

¡ÚNASE AL PAC HOY!



El Comité Asesor de Pacientes (PAC, por sus siglas en inglés) de QIRN3 está formado por pacientes que reciben diálisis y pacientes que han recibido trasplantes. El comité se reúne en forma trimestral para analizar cuestiones relevantes a los pacientes con enfermedad renal en fase terminal. Los miembros del PAC tienen una preocupación real por los problemas de calidad de la atención, y alientan a los pacientes a involucrarse en su atención médica. Están dispuestos a compartir habilidades y experiencia con otras personas. Se alienta a cada centro a tener un representante del PAC. ¡Hable con su trabajador social para ofrecerse como voluntario!

Llame al número gratuito 1-888-877-8400 para unirse al PAC.

Para Presentar Alguna Querella con Respetto a su Cuidado de Diálisis Comuníquese con:

QIRN3

Cranbury Gates Office Park
109 South Main Street, Suite 21
Cranbury, NJ 08512

Teléfono: 888-877-8400 (llamada gratuita)

Fax: 609-490-0835

Email: qirn3@nw3.esrd.net

www.qirn3.org

Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-500-2013-NW003C, llamado “Organización de la red de enfermedad renal terminal número 3” (End Stage Renal Disease Network Organization Number 3), patrocinado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Las conclusiones y opiniones expresadas, y los métodos utilizados en el documento pertenecen al autor. No reflejan necesariamente la política de CMS. El autor asume toda la responsabilidad por la exactitud y la integridad de las ideas presentadas. Este artículo es un resultado directo del Programa de Mejora de la Calidad de la Atención Médica iniciado por CMS, que ha alentado la identificación de proyectos de mejora de la calidad derivados del análisis de patrones de atención y, por lo tanto, no requirió de financiación especial por parte de este contratista. Se aceptan ideas y aportes para el autor sobre la experiencia en los temas presentados.