



KIDNEYS R US

DEL COMITÉ DE ASESORÍA PARA PACIENTES DE QIRN3

Comida para los días festivos: Postres para el goloso que todos llevamos dentro

Diciembre de 2012

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!

Culinary Kidney Cooks.com ofrece la siguiente información. Entre los mejores postres para la dieta para la diálisis 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** consumiendo menos sal y utilizando 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 terminado).

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: 10

Ingredientes:

- 12 galletas Graham (galletas de 2.5 x 5 pulgadas [6 x 12.7 cm] cada una)
- 2 tazas de sustituto de leche no lácteo
- 1 paquete pequeño de mezcla de budín de vainilla [para cocinar y servir](#) sin azúcar
- 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 (20.3 cm x 30.5 cm) 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: 1 g; Carbohidratos: 25 g
Potasio: 47 mg; Fósforo: 78 mg
Colesterol: 0; Grasa: 9 g; Sodio: 196 mg

La máquina

por David Foster: Centro de diálisis Jane H. Booker

Me siento en esta silla tres días a la semana;
Siempre me voy cansado y débil.
En la vida, hay cosas que debemos hacer;
Para preservar la vida: máquinas y pastillas.
Nos mantienen con vida para alargar el tiempo antes de morir.
Observo cómo la sangre va y vuelve;
¿Cómo diablos hacen eso?
La mirada de esperanza y promesa en nuestros rostros;
Cada vez que venimos a este lugar.
Esperamos que este tratamiento hoy, nos dé un día más.
Vivimos la vida como si tuviéramos que despertar cada día;
desearía que fuera de esa manera.
Cuando estás saludable, no lo piensas así; pero la vida es
un REGALO y puede desaparecer en cualquier
momento.
A veces sentimos lástima de nosotros mismos y
queremos rendirnos; pero si lo hacemos entonces ahí
acaba todo.
Así que, hasta que esté mejor, me siento aquí.
Maldición, esto es todo un viaje.

Solo uno

Anónimo

Una canción puede suscitar un momento,
Una flor puede despertar un sueño
Un árbol puede comenzar un bosque,
Un pájaro puede anunciar el comienzo de la primavera
Una sonrisa inicia una amistad,
Un apretón de manos levanta un alma
Una estrella puede guiar a un barco en el mar,
Una palabra puede darle forma al objetivo
Un voto puede cambiar a una nación,
Un rayo de sol ilumina una habitación
Una vela acaba con la oscuridad,
Una risa vencerá la tristeza
Un paso debe dar inicio a cada viaje,
Una palabra debe dar inicio a cada plegaria
Una esperanza elevará nuestros espíritus,
Una caricia puede demostrar que te importa
Una voz puede hablar con sabiduría,
Un corazón puede saber lo que es cierto
Una vida puede hacer la diferencia,
¡Ves, todo depende de ti!

Programa de Incentivo de Calidad 2013 (Quality Incentive Program, QIP)

¿De qué se trata esto?

A partir de enero del 2012, la cuota de pago de Medicare de cada centro de diálisis dependía del grado de cumplimiento de dicho centro con los estándares respecto a las medidas específicas de calidad, basadas en las medidas y los estándares especificados anteriormente por la ley y en reglamentaciones federales. A los centros de diálisis que no cumplieron o excedieron estos estándares se les redujo sus pagos de reclamaciones para el 2012 hasta en un dos por ciento. Esta práctica continuará en el 2013.

Asimismo, a partir del 2012, a cada centro de diálisis se le exigió que envíe un Certificado de su Puntuación de Desempeño que documente el desempeño del mismo en el Programa de Incentivo de Calidad (*Quality Incentive Program, QIP*) para los pacientes con enfermedad renal en etapa final (*End Stage Renal Disease, ESRD*), incluyendo la puntuación de su desempeño total, las puntuaciones en los indicadores individuales (anemia y adecuación de diálisis) y las comparaciones con el promedio nacional.

Los centros de diálisis deben mostrar el Certificado de su Puntuación de Desempeño dentro de los cinco días hábiles a partir del momento en que reciben el aviso de Medicare que indica que el certificado se encuentra disponible.

El certificado debe estar colocado durante todo el año (desde el 1 de enero del 2013 hasta el 31 de diciembre del 2013) en un área en donde sea fácilmente visible para los beneficiarios y sus familias o cuidadores. ¡Esté atento al Certificado de la Puntuación de Desempeño más reciente de su centro de diálisis durante la primera semana de enero para ver la calificación de su centro!

***Felices Fiestas de parte del Comité de Asesoría
para Pacientes de Quality Insights Renal Network 3***

¡ÚNASE AL PAC HOY!

El Comité de Asesoría para Pacientes (*Patient Advisory Committee, PAC*) de QIRN3 consta de pacientes en tratamiento de diálisis y personas que han recibido trasplantes. El comité se reúne trimestralmente para hablar sobre cuestiones pertinentes a los pacientes con enfermedad renal en etapa final (ESRD). Los miembros del PAC tienen un interés genuino en las cuestiones relacionadas con la calidad de la atención y animan a los pacientes a involucrarse en el cuidado de su salud. Ellos están dispuestos a compartir sus destrezas y experiencias con otras personas. Se alienta a cada centro a contar con un representante del PAC. ¡Comuníquese con su asistente social para ofrecerse como voluntario!

Llame a la línea gratuita 1-888-877-8400 para unirse al PAC.

Cómo comunicarse con QIRN3

Cranbury Gates Office Park
109 South Main Street, Suite 21
Cranbury, NJ 08512
Teléfono: 888-877-8400 (línea gratuita)
Fax: 609-490-0835
Correo electrónico: qirn3@nw3.esrd.net

**¡Estamos en la Web!
www.qirn3.org**