

Frijoles, Frijoles, la fruta mágica. Cuanto más comes, más.....

Julio es el Mes Nacional de los Frijoles Horneados, un momento para celebrar las legumbres y disfrutar de una guarnición estadounidense favorita. Los frijoles pertenecen a la familia de las leguminosas. Los frijoles no sólo son deliciosos sino también increíblemente nutritivos. Son ricos en fibra, vitaminas y minerales, lo que los convierte en una fantástica adición a cualquier dieta. Si bien los frijoles pueden tener un alto contenido de potasio, un mineral generalmente restringido en pacientes en diálisis, los frijoles pueden ser una excelente adición a una dieta amigable con los riñones. Éstos son algunos de los beneficios para la salud de los frijoles:

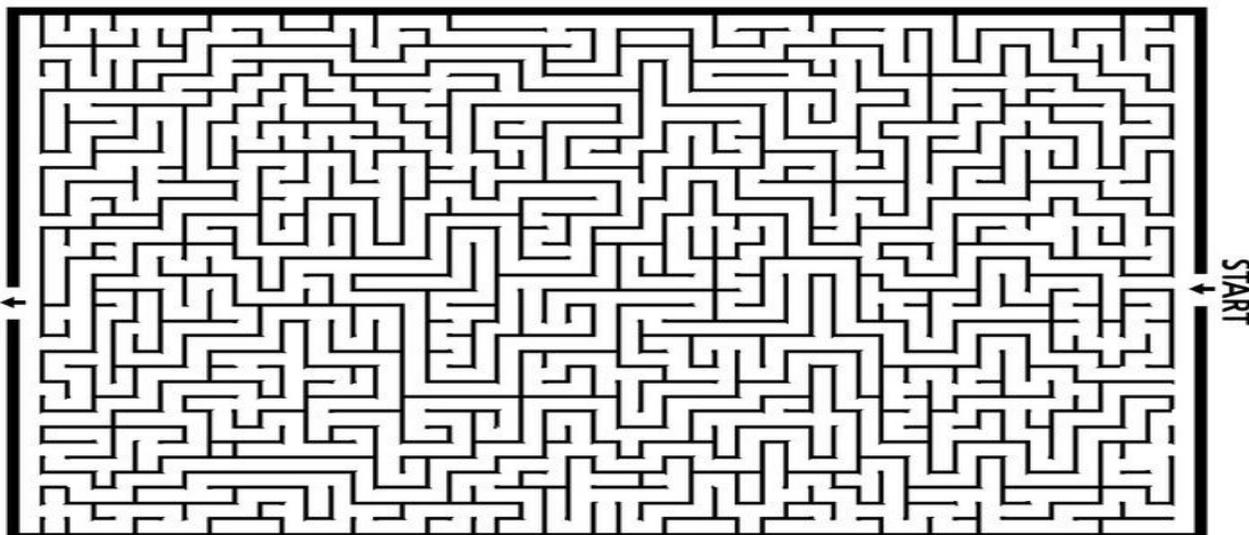
- ◆ **Potencias de fibra:** Los frijoles están llenos de fibra dietética, que favorece la salud digestiva, ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y promueve la saciedad.
- ◆ **Proteína de origen vegetal:** Proporcionan una excelente fuente de proteína vegetariana, lo que los hace ideales para veganos y vegetarianos.
- ◆ **Rico en vitaminas y minerales:** Los frijoles contienen nutrientes esenciales como folato, magnesio y hierro.
- ◆ **La salud del corazón:** El consumo regular de frijoles puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- ◆ **Salud intestinal:** La fibra de los frijoles favorece un microbioma intestinal saludable

Exploremos el contenido de potasio en varios frijoles:

Frijoles Blancos o Cannellini (1/2 taza, cocida):	203 mg
Frijoles (1/2 taza, cocida):	227 mg
Frijoles blancos (1/2 taza, cocida):	184 mg
Grandes frijoles del norte (1/2 taza, cocida):	213 mg
Frijoles pintos (1/2 taza, cocida):	210mg
Frijoles negros (1/2 taza, cocida):	253mg
Garbanzos/garbanzos (1/2 taza, cocida):	137mg
Lentejas (1/2 taza, cocida):	316mg
Habas (1/2 taza, cocida):	969 mg
Frijoles adzuki (rojos) (1/2 taza, cocida):	612 mg



Utilice esta información para encontrar legumbres bajas en potasio para disfrutar con sus comidas. Hable con su dietista registrado si tiene alguna pregunta sobre cómo agregar frijoles a su dieta



Dos deliciosas recetas de frijoles:

Ensalada de garbanzos:

Ingredients:

- 1 lata (15 oz) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 pepino, cortado en cubitos
- 1 pimiento rojo picado
- 1 cebolla morada pequeña, finamente picada
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- Perejil o cilantro fresco, picado
- Jugo de 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande..
2. Rocíe con aceite de oliva y jugo de limón..
3. Condimentar con sal y pimienta.
4. Mezcle bien y refrigere durante al menos 30 minutos antes de servir.

Sopa de lentejas:

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas verdes o marrones, enjuagadas
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias, cortadas en cubitos
- 2 tallos de apio, picados
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 lata (14 oz) de tomates cortados en cubitos
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco para decorar



Instrucciones:

1. En una olla grande, saltee la cebolla, las zanahorias, el apio y el ajo hasta que se ablanden..
2. Agrega las lentejas, el caldo de verduras, los tomates cortados en cubitos, el comino, el cilantro, la sal y la pimienta.
3. Deje hervir, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Adorne con perejil fresco antes de servir.

¡Disfruta de estas nutritivas recetas de frijoles y siéntete libre de ser creativo agregando tus hierbas y especias favoritas!



Follow us on Facebook!

Learn:



- Staff and Patient achievements
- What Dialysis Events are coming up
- What the staff is up to
- And much much more!



LIBERANDO LA ESPERANZA: EXPLORACIÓN DE VALES PARA DONANTES DE RIÑÓN Y ESTRATEGIAS INNOVADORAS PARA ENCONTRAR UN DONANTE

By Karol Franks

Me gustaría compartir un programa increíble llamado programa de vales para donantes. ¿Estás familiarizado con él? Este programa de intercambio emparejado ofrece una forma innovadora de fomentar las donaciones de riñones en vida y salvar vidas. El programa está asociado con el Registro Nacional de Riñón y la mayoría de los centros de trasplantes ofrecen esta opción a posibles donantes vivos. Este programa difiere de un programa típico de intercambio o trasplante de intercambio emparejado.

El programa de bonos de donante es una iniciativa única que permite a las personas donar un riñón por adelantado. El donante entrega el vale a una persona que necesita un riñón de forma inmediata, quien luego puede optar por utilizar el vale para sí misma o, si recibe un riñón fallecido, puede pasárselo a un ser querido que lo necesite para usarlo en el futuro.

Otro tipo de bono permite que un posible donante reciba un bono para un miembro de la familia que pueda necesitar un riñón en el futuro. Esto es particularmente beneficioso en los casos en los que un padre quiere donar a su hijo que puede necesitar un trasplante en el futuro, pero quiere donar ahora para asegurarse de que el niño tenga un trasplante de respaldo.

Lamentablemente, los trasplantes son sólo una forma de tratamiento y muchos supervivientes de riñón a largo plazo requieren más de un trasplante de riñón.

La idea de los vales surgió en 2014, cuando el juez retirado Howard Broadman le hizo al Programa de Trasplante de Riñón de UCLA una pregunta única: si donara un riñón a un extraño, ¿podría su nieto de 4 años, que tenía una enfermedad renal, tener prioridad para ¿Un trasplante en el futuro? Se esperaba que la enfermedad renal del nieto de Broadman provocara insuficiencia renal en 10 a 15 años, lo que requeriría un trasplante. Para entonces, Broadman tendría unos 80 años, demasiado viejo para calificar como donante. La donación de Broadman en diciembre de 2014 inició una cadena con tres destinatarios.

El programa de cupones tiene dos ventajas importantes. En primer lugar, el donante puede programar la cirugía en el momento que le resulte más conveniente. En segundo lugar, el receptor en nombre del cual donan recibe prioridad en el grupo de donantes de riñón, lo que aumenta las posibilidades de encontrar una persona compatible más rápidamente. Aquí hay un escenario. Digamos que estoy interesado en donar mi riñón para ayudar a alguien pero no conozco a nadie que necesite un riñón inmediatamente. En lugar de donar directamente a una persona específica, puedo donar a través de un centro de trasplantes designado. A cambio, emitirán un vale que podrá transferirse a otra persona que lo necesite, ya sea un familiar, un amigo o incluso un destinatario anónimo.

En otro escenario, consideremos una persona que inicialmente tenía la intención de donar un riñón a un amigo o familiar. Sin embargo, debido a un cambio en la condición médica del destinatario previsto, éste dejó de ser elegible para recibir el riñón. Sin embargo, el donante todavía quiere donar a otra persona que lo necesite. El donante puede iniciar una cadena de donaciones que salvan vidas.

Recuerdo haber leído una historia que ilustra esta situación. Una persona no pudo donar un riñón a su propia madre debido a cambios en la elegibilidad de la madre para el trasplante. En cambio, el donante optó por honrar a su madre participando en el programa de vales y donando su riñón a alguien que lo necesitaba antes.

Quizás se pregunte por qué alguien donaría un riñón sin conocer al destinatario. La brillantez de este programa reside en su impacto en cascada. Al realizar una donación de riñón por adelantado, se puede iniciar una serie de trasplantes de riñón para quienes los necesitan.

Los vales son un concepto increíble que puede cambiar la vida de alguien. Gracias a los donantes vivos y al programa de bonos, dos de mis familiares han recibido trasplantes de riñón.

El programa de vales requiere un donante vivo que esté dispuesto a donar un riñón. La forma más eficaz de encontrar uno es preguntar a familiares y amigos, ya que suelen estar más dispuestos a ayudar. Sin embargo, existen otros métodos para encontrar un donante de riñón vivo. Las estrategias que las personas han utilizado, como compartir sus historias en plataformas de redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok, han aumentado las posibilidades de encontrar con éxito un donante vivo. Algunos incluso han utilizado vallas publicitarias, carteles en el jardín y escritos en las ventanillas de los automóviles para atraer la atención y encontrar posibles donantes de riñón. Estos enfoques han demostrado ser eficaces para llegar a un público más amplio y han atraído una importante atención de los medios.

Las Enfermedades Infecciosas y los Riñones

Durante el mes de julio, la educación se centrará en las infecciones comunes que pueden ocurrir y que afectan a los riñones. Este tipo de infecciones provienen del sistema urinario, o más comúnmente llamado tracto urinario, que está formado por los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. La mayoría de las personas nacen con dos riñones y cada riñón tiene un uréter que se extiende hasta la vejiga (ver Figura 1).

¿Qué es una infección del tracto urinario (ITU)?

En los riñones sanos, la orina se produce a partir del exceso de líquido y los desechos que los riñones eliminan de la sangre. La orina baja por los uréteres hasta la vejiga, donde se almacena hasta que se expulsa por la uretra. Cuando las bacterias (un tipo de germen) se multiplican en cualquier área del tracto urinario, puede ocurrir una infección, llamada ITU.

¿Cuáles son los síntomas de una ITU?

Una persona con una ITU puede experimentar una sensación de ardor al orinar, sentir que necesita orinar con más frecuencia, tener dolor al orinar o presión en la espalda o la parte inferior del abdomen, puede ver sangre en la orina o notar que la orina es oscura y turbia, o huele diferente, tiene fiebre y/o siente náuseas o vómitos a veces. Estos síntomas deben tratarse de inmediato. Si no se tratan, las bacterias pueden ascender por los uréteres y provocar una infección en los riñones. Una infección renal, llamada pielonefritis, puede ser más grave.

¿Quién tiene mayor riesgo de sufrir una ITU?

Cualquiera puede sufrir una ITU; sin embargo, las mujeres tienden a sufrir infecciones urinarias con más frecuencia porque sus uretras son más cortas que las de los hombres, lo que facilita que las bacterias entren a la vejiga. Los hombres que tienen agrandamiento de la próstata pueden experimentar una disminución en el flujo de orina. Este bloqueo del flujo de orina puede causar una ITU.

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar infecciones, en general, e incluyen infecciones urinarias. Es importante mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de los rangos objetivo para ayudar a prevenir el desarrollo de infecciones.

Tener un catéter urinario permanente (o un tubo que llega a la vejiga) durante unos días o más es un factor de riesgo para desarrollar una ITU. Las bacterias en el tubo del catéter pueden moverse hacia la vejiga y causar la infección. Es importante mantener el catéter urinario lo más limpio posible para disminuir el riesgo de infección.

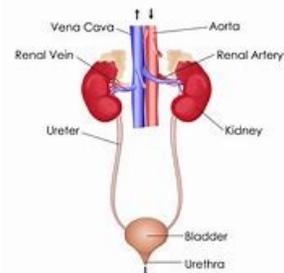
¿Cómo se diagnostica y trata una ITU?

El proveedor de atención médica (médico, enfermero practicante o asistente médico) solicitará un análisis de orina llamado análisis de orina. Los resultados le indicarán al proveedor de atención médica si hay una infección presente y, de ser así, qué bacterias están causando la infección. Esta información le permite al proveedor de atención médica ordenar el tipo correcto de antibiótico. *Nota: es importante recordarle al proveedor de atención médica que tiene una enfermedad renal crónica o insuficiencia renal para que le recete un antibiótico que no dañe más los riñones. El antibiótico se puede tomar durante 1 a 2 semanas.

¿Cómo se previenen las ITU?

Hay varias cosas que se pueden hacer para reducir el riesgo de desarrollar una ITU:

- Beber líquidos. El agua es mejor si la toleras.
- Orina cuando tengas ganas de orinar.
- Límpiense de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias de sus intestinos (o intestinos) lleguen a su vejiga.
- Mantenga limpia su área genital. Lave el área después de tener relaciones sexuales.
- Vacíe su vejiga antes y después de tener relaciones sexuales.



En la mayoría de los casos, si los síntomas de la ITU se tratan de inmediato, la infección no daña más los riñones. El tratamiento inmediato de la obstrucción urinaria, como el agrandamiento de la próstata o los cálculos renales, también ayudará a proteger los riñones.