

# BOLETÍN RENAL

VOLÚMEN 5, NÚMERO 3

DICIEMBRE 2016

## EN CARRERA POR MIS SUEÑOS

Por **ÁNGEL TOMÁS CABÁN NIEVES**,  
paciente de hemodiálisis,  
17 años

Trabajo en el Hipódromo Camarero en Canóvanas llevando a entrenar los caballos de carrera. Los caballos necesitan ser cuidados y preparados para sus carreras. Algunos de esos cuidados y tareas que hago en el Hipódromo Camarero son:

1. Llevarlos a la playa y a la piscina para nadar
2. Llevarlos a la pista a entrenar para la carrera
3. Hacerle el "grooming", que es aliviar el



Ángel Tomás en el Hipódromo Camarero.

caballo poniéndolo bonito para la carrera

5. Bañarlos
6. Darles comida para que estén bien nutridos

Me disfruto mucho este trabajo. Espero por mi trasplante de riñón para lograr otras metas como poder jugar el deporte

que siempre me ha gustado desde chiquito: *baseball*. Me gustaría poder estar en un equipo otra vez, y en mi tiempo libre, montar a caballo y tomar un curso de jinete.

Mi sueño es trasplantarme y vivir la vida más feliz. Deseo vivir en los Estados Unidos con mis abuelos y primos. Compartir todos juntos por solo dos años...¡para después irnos de crucero! También, quero estudiar un curso de barbería y hacer *par de pesos* para comer habichuelas, mofongo, "king crab", papa, pulpo, camarones, langosta, jueyes y pescado. Seguir hacia adelante...

## UN APP PARA TI: PARRANDA BORICUA

Por **BOLETÍN RENAL**



Comienza la Navidad, época de compartir, hacer resoluciones de año nuevo...¡y parrandear! ¿No tienes instrumentos? *Parranda Boricua* es una aplicación que permite tocar instrumentos musicales (palitos, maracas, güiro, entre otros) para acompañar tus canciones navideñas favoritas. Cuenta con un listado de aguinaldos con sus letras. Disponible gratis para iPhone y Android.



### SABÍAS QUE...

- ...el segundo jueves de marzo, se celebra el día mundial del riñón. La campaña de orientación de 2017 será sobre la obesidad y la enfermedad renal.
- ...mayo es el mes de la prevención de enfermedades renales en Puerto Rico.
- ...el Centro Renal Pediátrico de Centro Médico es la única institución en Puerto Rico que ofrece diálisis a la población infantil.
- ...la meta para pacientes en diálisis es recibir un trasplante de riñón.
- ...la cirugía de trasplante es cubierta por el seguro de Medicare, algunos planes médicos comerciales o el Fondo de Enfermedades Catastróficas.
- ...las familias recaudan fondos para costear transportación, suplementos, primas de seguro médico para pacientes renales y otros costos no cubiertos por planes médicos.

## ¿QUÉ ES LA ANEMIA?

Por **MARTA SUÁREZ**, *nefróloga pediátrica*

La anemia se define como una disminución en el número de células rojas o hemoglobina en la sangre. Pacientes de fallo renal desarrollan anemia porque es el riñón el encargado de dar la señal (la hormona eritropoietina) para la producción de células rojas a la

medula ósea. Los síntomas de la anemia incluyen cansancio, palidez, mareos, dolores de cabeza y dificultad respiratoria.

En los años noventa, se comenzó a utilizar la eritropoietina inyectable en pacientes renales para evitar las transfusiones de sangre. El hierro, la vitamina B12 y el ácido fólico también son esenciales para que la eritropoietina

funcione y por eso también se suplementa.

La inyección debe ser administrada semanalmente para que sea efectiva. La meta para el nivel de hemoglobina es de 10.5 a 11.5 gramos. Esto lo logramos ajustando la dosis mensualmente. Consulte con su equipo médico su nivel de hemoglobina y su plan de tratamiento.

¿QUIERES PARTICIPAR EN LA EDICIÓN DE **ABRIL** DE BOLETÍN RENAL? PUEDES COMUNICARTE AL 787-474-0333 EXTENSIONES 7293 Ó 7043 CON LA TRABAJADORA SOCIAL, ZAIKA PACHECO CRUZ O

## ¡A cooperar!

¿Tienes un juego de cuarto que no usas? Una familia te agradecerá la donación. Comunícate al 787-474-0333 exts. 7043 ó 7293. También, puedes escribirnos a: [boletinrenal@gmail.com](mailto:boletinrenal@gmail.com)

## BOLETÍN RENAL TE INFORMA

-  **Taller Recreativo.** Lunes, 12 de diciembre de 2016 a las 9:00 a.m. en el Centro Renal Pediátrico. Habrá actividades de orientación y relajación.
-  **De Parranda con el Círculo de Química.** Visitarán el Centro Renal Pediátrico el lunes, 19 de noviembre de 2016 a las 9:00 a.m.

*Gracias por apoyar a la población renal pediátrica*



Consejo Renal de Puerto Rico  
 Fundación Puertorriqueña del Riñón  
 Club Cívico de Damas  
 Hilda Vizcarrondo  
 Transcita  
 Fundación Reliable Financial  
 Pro Bono Derechos de los Niños y Adolescentes  
 I Care Inc.  
 Atlantis  
 Círculo de Química  
 Fundación Go GoGo  
 Colectivo Sin Nombre  
 Caribbean Cinemas  
 Héroes Anónimos de PR  
 Baxter  
 Municipio de San Juan  
 Otr@s voluntari@s anónim@s...