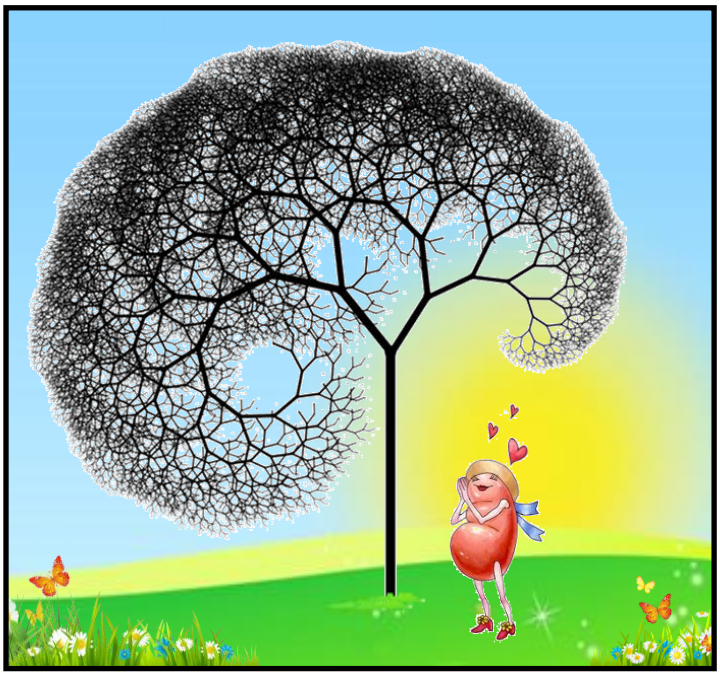
Boletín de noticias

Volumen I, Edición 7 **Primavera 2015**

Estimados familiares y participantes del estudio CKiD:

Ha pasado otro año tan rápidamente que parece que no hace mucho tiempo se inscribió nuestro primer participante. Como ya saben, logramos nuestro objetivo de inscripción en marzo de 2014 con un total de 891 participantes inscritos en el estudio. ¡GRACIAS a todas nuestras MARAVILLOSAS familias de CKiD! No podríamos haberlo logrado sin su disposición para formar parte de este estudio histórico.

ACTUALIZACIÓN DEL ESTUDIO: en los últimos 2 años, el estudio ha pasado por algunos cambios emocionantes. Ahora realizamos pruebas de aptitud física año por medio, comenzando con la 3.ª visita anual (Visita 3). En algunos participantes, medimos además la rigidez de las arterias con un sensor de presión y tomamos una fotografía del corazón con una cámara especial que utiliza ondas de radio, imanes y una computadora, también llamada resonancia magnética (Magnetic Resonance Imaging, MRI) cardíaca. Esperamos que estas pruebas nos proporcionen más información acerca de cómo la enfermedad renal afecta la capacidad de realizar ejercicios y el nivel de aptitud física, así como los cambios que ocurren en el corazón y los vasos sanguíneos. También evaluamos qué partes del estudio nos han brindado suficiente información necesaria para responder las preguntas de nuestra investigación. Por ejemplo, ya no tienes que responder preguntas sobre la exposición al sol o sobre la frecuencia con la que consumes ciertos alimentos (Cuestionario sobre la frecuencia de los alimentos). Los ecocardiogramas ahora se realizan cada 4 años y las pruebas de psicología ya no se realizarán al comenzar la 10.ª visita anual (Visita 9). Esperamos que estos cambios hayan simplificado las visitas para todas las personas involucradas y esperamos ansiosos verte en tu próxima visita del estudio.



Atentamente.

Dra. Susan Furth y Dr. Brad Warady
Investigadores Principales, Centros de Coordinación Clínica de la Costa Este y Medio Oeste

Dr. Álvaro Muñoz y Dr. George Schwartz
Investigadores Principales, Centro de Coordinación de Datos y Laboratorio Central

Dra. Marva Moxey-Mims
Instituto Nacional de la Diabetes y de las Enfermedades Digestivas y del Riñón

En esta edición:

Prueba de aptitud física 2
Archivo de recetas 3
Publicaciones de estudios relacionados con cuestiones cardiovasculares 4
Respuestas al rincón de los niños 4
Suplemento del rincón de los niños

¿Sabías qué?

- El ejercicio no solo fortalece los huesos y los músculos, sino que además previene enfermedades, aumenta la energía y la serotonina en el cerebro, que mejora el humor y la claridad mental.
- Bailar es un ejercicio cardiovascular igual de bueno que correr.
- Aunque la dieta y el ejercicio son ambos importantes para mantenerse saludable, el ejercicio es más importante para mantener un peso saludable.

Pruebas de aptitud física del estudio CKiD

Uno de los objetivos de este estudio es ver cómo la enfermedad renal afecta la fuerza de una persona. Esta edición del boletín de noticias habla sobre la prueba que usamos y sobre la importancia de mantenerse activo.

Hasta el momento, la mayoría de ustedes ha participado en una visita del estudio CKiD en la que han realizado pruebas de aptitud física. En estas visitas, les pedimos que aprieten un dispositivo lo más fuerte que puedan, varias veces con cada mano. Esta prueba de agarre se agregó al estudio a fines de 2012 y se realiza año por medio, los días que visitas al psicólogo. Cuando aprietes la manija del dispositivo, es posible que te preguntes "¿Por qué estoy haciendo esto? ¿Qué tiene esto que ver con mis riñones?"

La prueba de agarre (Hand-Grip Test, HGT) mide la "fuerza isométrica máxima" con un "dinamómetro". Dicho de otra forma, la HGT observa la fuerza muscular con un dispositivo que mide la fuerza (*dinamo-* significa "fuerza" y *–metro* significa "dispositivo para medir"). Es posible que hayas escuchado el término "isométrico" antes; se utiliza para describir ejercicios estáticos (sin movimiento) en el entrenamiento de fuerza. Cuando aprietas el dinamómetro, llegas a un punto en el que ya no puedes apretarlo más fuerte. En este momento, no hay cambio en la posición de la mano, y la fuerza que ejerces es igual a la fuerza ejercida por la máquina. Este es el punto de "fuerza de agarre isométrica máxima". Las investigaciones han demostrado que la fuerza de agarre está relacionada con la fuerza muscular total general y, por lo tanto, la HGT es una forma simple y popular de calcular la fuerza muscular en lugar de realizar varias pruebas en diferentes grupos musculares.

Se ha demostrado que los niños y los adultos con enfermedad renal en etapa terminal (que se realizan diálisis o se han realizado un trasplante de riñón) suelen tener un agarre más débil que aquellos sin problemas renales y esto parece estar relacionado con lo bien que funcionan sus riñones. No sabemos si esto también sucede con los niños y adultos jóvenes con problemas renales más leves, como los pacientes inscritos en el estudio CKiD.

Es por eso que realizamos la prueba de aptitud física. Actualmente, alrededor de 300 participantes han completado una prueba de agarre. Una vez que hayamos realizado suficientes pruebas, veremos cómo les fue a todos para determinar si podemos responder alguna de esas preguntas que los científicos se realizan. La investigación científica es una herramienta interesante para el descubrimiento, y con tu ayuda, podremos mejorar la atención que brindamos, una visita del estudio por vez.

Datos curiosos sobre la prueba de aptitud física

En el cuerpo humano, hay aproximadamente de 650 a 800 músculos esqueléticos (dependiendo de qué tan amplia sea la definición de "músculos"). ¿Cuántos de estos músculos crees que están relacionados con la acción del agarre de la mano?

- ➔ Existen alrededor de 10 músculos esqueléticos relacionados con la acción del agarre de la mano.

Recetas saludables para los riñones

Comer bien y hacer ejercicio son extremadamente importantes para mantener la salud de los riñones y de todo el cuerpo. Aquí presentamos algunas recetas saludables para los riñones, pero como todos somos diferentes, asegúrate de seguir el consejo de tu nutricionista o de tu nefrólogo.

Hamburguesas de cordero a la griega con salsa de menta

Porciones: 4 ▪ Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

Salsa de menta

- 2 cucharadas de jalea de menta
- 2 cucharadas de puré de manzana
- 2 cucharaditas de jugo de lima

Hamburguesas

- ½ taza de pan rallado blanco
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 libra de carne de cordero molida
- ¼ taza de ginger ale
- Rocío vegetal

Instrucciones

1. Precalentar la parrilla.
2. En un tazón mezclar pan rallado, ajo y romero.
3. Agregar la carne de cordero molida y ginger ale a la mezcla de pan rallado. Mezclar para humedecer. Dejar reposar durante 10 minutos para que el pan rallado absorba la humedad.
4. Rociar la parrilla con rocío vegetal. Formar cuatro hamburguesas y colocarlas en la parrilla. Cocinar durante cinco minutos de cada lado hasta que estén listas.
5. Colocar la jalea, el puré de manzana y el jugo de lima en una pequeña cacerola y llevar al fuego hasta que hierva. Colocar la salsa de menta encima de las hamburguesas y servir.

Calorías: 309 ▪ Proteínas: 22 g ▪ Carbohidratos: 11 g ▪ Colesterol: 83 mg
Grasas: 17 mg ▪ Sodio: 102 mg ▪ Potasio: 326 mg ▪ Fósforo: 180 mg

Ensalada crujiente de cuscus

Porciones: 6 ▪ Tamaño de la porción: ½ taza

Ingredientes

- 1 pepino mediano
- ½ taza de pimiento rojo
- ¼ taza de cebolla dulce
- 2 cucharadas de aceitunas negras
- ¼ taza de de perejil
- ½ taza de cuscus crudo
- ¾ taza de agua

Aderezo

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz sin condimentos
- 2 cucharadas de queso feta
- 1 ½ cucharadita de albahaca seca
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Cortar los pepinos en rodajas finas y luego en cuartos. Picar el morrón, la cebolla, las aceitunas y el perejil.
2. Preparar el cuscus de acuerdo con las instrucciones del envase.
3. Agregar el pepino, el morrón, la cebolla, las aceitunas y el perejil.
4. Mezclar aceite de oliva, vinagre, queso feta, albahaca, sal y pimienta para hacer el aderezo. Mezclar con la ensalada de cuscus.
5. Refrigerar durante al menos una hora y servir fría.

Calorías: 121 ▪ Proteínas: 3 g ▪ Carbohidratos: 14 g ▪ Grasas: 6 g ▪ Colesterol: 4 mg
Sodio: 167 mg ▪ Potasio: 105 mg ▪ Fósforo: 51 mg ▪ Calcio: 47 mg ▪ Fibra: 1,4 g

Cuadrados de limón

Porciones: 17 ▪ Tamaño de la porción: 2 cuadrados

Ingredientes

- 1 taza de azúcar en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de harina para todo uso
- ½ taza de manteca sin sal
- 1 taza de azúcar granulado
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 2 huevos apenas batidos
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de manteca sin sal, blanda
- 1 cucharada de ralladura de la cáscara de limón

Base

1. Mezclar ¼ taza de azúcar en polvo, 1/8 cucharadita de sal y ½ taza de manteca. Colocar en un molde cuadrado de 8” no enmantecado y cocinar a 350° F durante 15 minutos. Retirar del horno.

Relleno

1. Mezclar el azúcar granulado con el polvo para hornear, 1/8 cucharadita de sal, los huevos batidos, 2 cucharadas de jugo de limón y la ralladura de la cáscara de limón. Verter sobre la masa y esparcir uniformemente.

2. Volver a llevar al horno y cocinar durante 20 minutos más a 350° F. Retirar del horno y dejar enfriar.

Glaseado

1. Mezclar las 2 cucharadas restantes de jugo de limón, ¾ taza de azúcar en polvo y 1 cucharada de manteca blanda.

2. Cuando los bordes de la masa y el relleno estén completamente fríos, esparcir el glaseado por encima. Refrigerar, cortar en 36 cuadrados y servir.

Calorías: 146 ▪ Proteínas: 2 g ▪ Carbohidratos: 22 g ▪ Grasas: 6 g
Colesterol: 39 mg ▪ Sodio: 45 mg ▪ Potasio: 22 mg
Calcio: 16 mg ▪ Fósforo: 32 mg ▪ Fibra: 0,2 g

Centros de Coordinación Clínica:
Children's Hospital of Philadelphia
Dra. Susan Furth
Jackie Ndirangu, Jon Savant
3535 Market St, Suite 870
Philadelphia, Pennsylvania 19104

Children's Mercy Hospital
Dr. Bradley Warady
Julie Starr, Chris Smith
2401 Gillham Road, M503.02
Kansas City, Missouri 64108

Centro de Coordinación de Datos:
Johns Hopkins University Bloomberg
School of Public Health
Dr. Álvaro Muñoz
Judith Jerry-Fluker
615 North Wolfe St, E7648
Baltimore, Maryland 21205

Laboratorio central:
University of Rochester
School of Medicine
Dr. George Schwartz
Paula Maier
601 Elmwood Avenue, Box 777
Rochester, NY 14642

Nuestro sitio web

http://www.statepi.jhsph.edu/ckid

Artículos publicados del estudio CKiD sobre factores de riesgo cardiovascular:

- Furth SL, Abraham AG, Jerry-Fluker J, Schwartz GJ, Benfield M, Kaskel F, Wong C, Mak RH, Moxey-Mims M, Warady BA. Metabolic abnormalities, cardiovascular disease risk factors, and GFR decline in children with chronic kidney disease. Clin J Am Soc Nephrol 2011;6:2132-2140. PMCID: PMC3358991
- Wilson AC, Schneider MF, Cox C, Greenbaum LA, Saland J, White CT, Furth S, Warady BA, Mitsnefes MM. Prevalence and correlates of multiple cardiovascular risk factors in children with chronic kidney disease. Clin J Am Soc Nephrol 2011;6:2759-65. PMCID: PMC3255369

- Para conocer la lista completa de publicaciones del estudio, visita nuestro sitio web (enlace a continuación) y haz clic en la pestaña "Publicaciones".

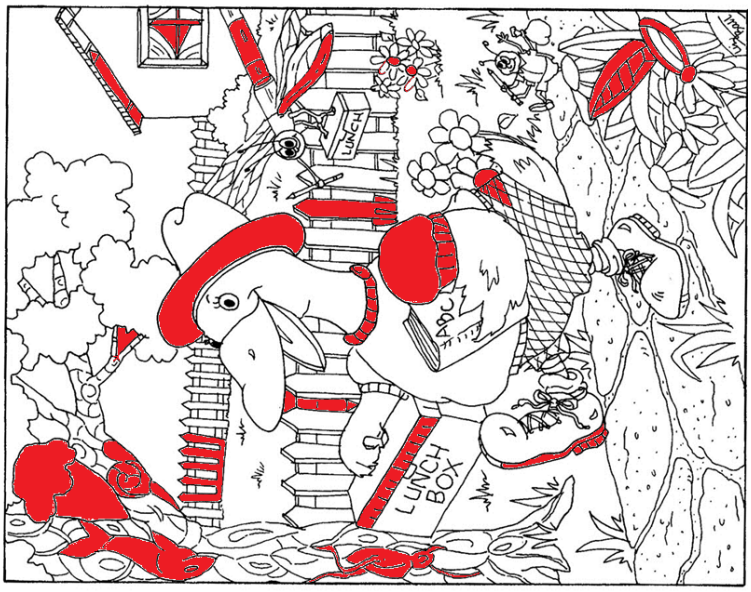
Comunicado de prensa sobre el estudio CKiD:

Los resultados del estudio publicados en el American Journal of Kidney Diseases de la Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation) proporcionan información nueva sobre por qué la enfermedad renal crónica (ERC) de un niño puede empeorar la insuficiencia renal. Entre aproximadamente 500 niños y adultos con ERC de leve a moderada, los investigadores identificaron factores, como presión arterial alta, pérdida de proteína de los riñones y anemia, que predijeron el empeoramiento de la enfermedad, pero que podían tratarse para cambiar idealmente el curso de la enfermedad. El nefrólogo pediátrico, el Dr. Bradley Warady del Children's Mercy Kansas City es un coinvestigador principal del estudio de enfermedad renal crónica en niños (Chronic Kidney Disease in Children, CKiD) financiado por el Instituto Nacional de Salud (National Institute of Health, NIH), el estudio más grande de su tipo realizado en Norteamérica.

"Estos son resultados interesantes porque identificamos varios factores de riesgo tratables en estos pacientes con enfermedad renal", dijo el Dr. Warady. "Mediante una intervención, podemos cambiar el curso de la enfermedad a largo plazo al prevenir la insuficiencia renal y retrasar o evitar la necesidad de realizar diálisis o trasplante de riñón".

El estudio multicéntrico de observación CKiD se lleva a cabo desde hace más de 10 años y ha generado importantes resultados en una variedad de problemas clínicos, incluidos un medio mejorado para medir la función renal en niños, el tratamiento de la presión arterial, factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular y calidad de vida relacionada con la salud. El riguroso diseño del estudio y el seguimiento a largo plazo fueron fundamentales para presentar resultados, que ayudarán a tomar la decisión clínica y ayudarán a medir el impacto de futuras intervenciones.

Enlace al artículo: http://www.kansascity.com/news/local/article15392309.html



El rincón de los niños

Cómo hacer
burbujas que no se revientan

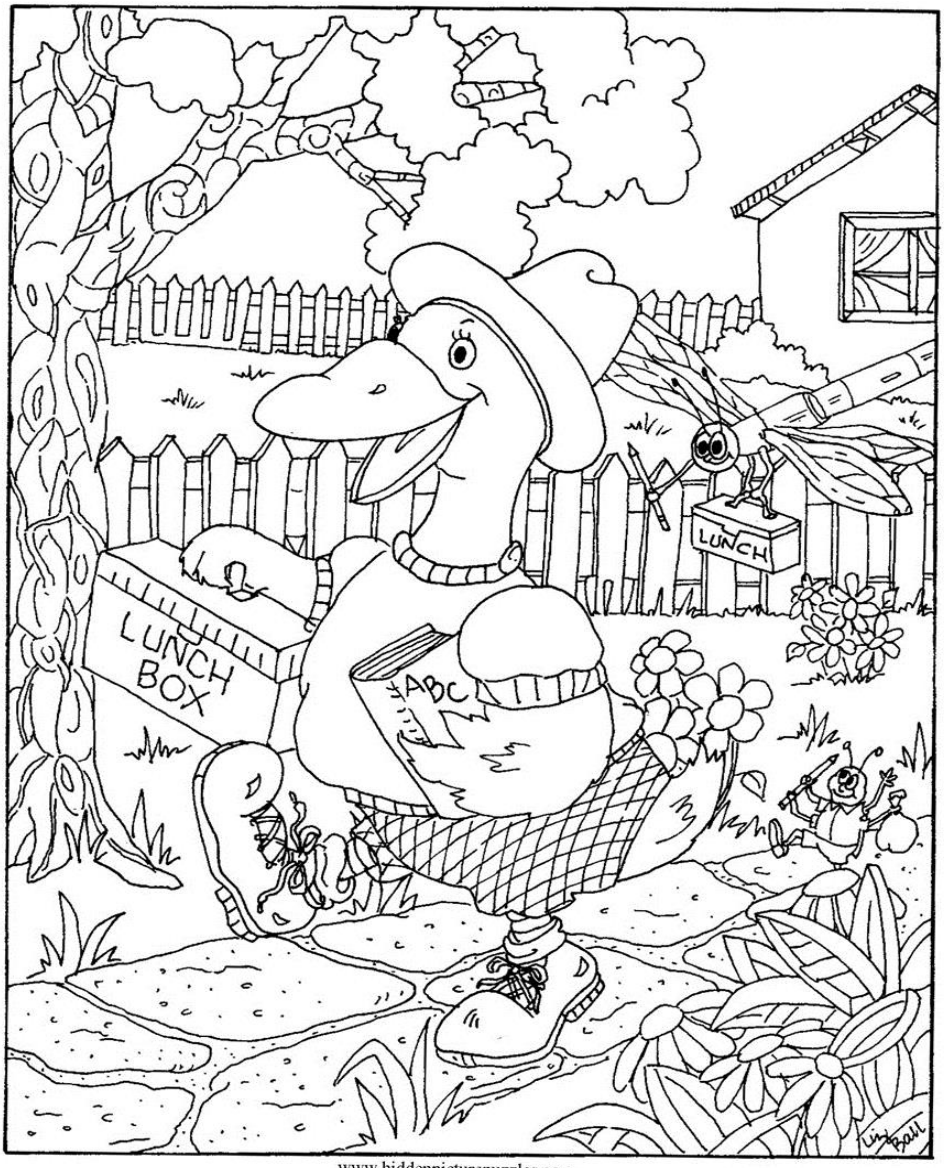
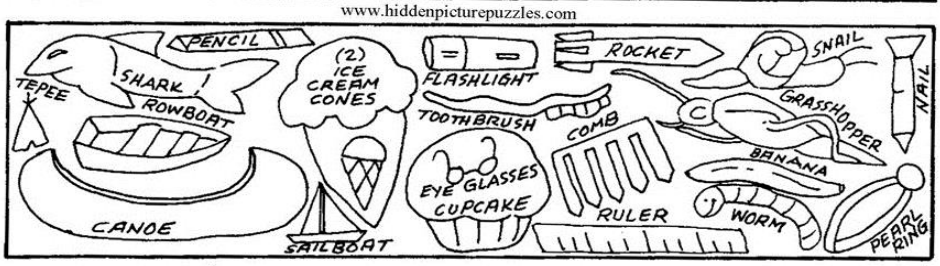
¿Quieres hacer burbujas que no se revienten cuando las atrapas con las manos?

Pídeles a tus padres que te ayuden a mezclar estos ingredientes en un tazón grande o en un balde:

- 6 tazas de agua
- 1 taza de jarabe de maíz
- 2 tazas de jabón líquido para platos

Luego necesitas una vara para hacer burbujas. Puedes usar una que ya tengas o puedes pedirle a tus padres que doblen un trozo de alambre o limpiadores de pipas y que le den forma de círculo con una parte que puedas utilizar de manija. También puedes buscar en tu casa otros objetos como un matamoscas, un embudo o los anillos de plástico de los packs de 6 latas. Cuánto más grande sea la vara, ¡más grandes serán las burbujas! Estas burbujas son pegajosas, así que asegúrate de hacerlo fuera de tu casa. Sumerge la vara en la mezcla de jabón, luego desliza la vara por el aire para formar burbujas. Esta es una gran manera de salir y disfrutar del clima, y es una manera divertida de mantenerte activo y también hacer ejercicio.

¿Puedes encontrar todos los objetos que se encuentran en la parte inferior, escondidos en esta imagen?



www.hiddenpicturepuzzles.com