



¡Saludos del equipo de CKiD! Estamos agradecidos por las vacunas y los esfuerzos de todos aquellos que trabajan para disminuir el COVID y mantener la salud de todos los niños y adultos durante la pandemia.

Sin embargo, seguimos siendo cautelosos y la orientación local determinará cuándo podremos verte para una visita en persona (si corresponde) o una visita telefónica o en línea. Todos los tipos de visitas nos proporcionan información valiosa sobre las formas de ralentizar o prevenir la progresión de la enfermedad renal. Sin embargo, las visitas en persona, cuando pueden realizarse de manera segura, te dan la oportunidad de recibir comentarios en persona sobre tu salud al revisar tus informes de presión arterial (PA) y PA en el hogar las 24 horas, las pruebas sobre cómo piensas y aprendes, tu actividad física y los resultados de tus pruebas de función renal. Si has completado algunas de estas pruebas en visitas anteriores y estás interesado en la información, pregúntale a tu coordinador de CKiD por esos resultados. Si completaste una encuesta en línea en lugar de una visita en persona, es posible volver a las visitas en persona en muchos casos.

¿Sabías que?



¡CKiD está en Facebook!

Creamos un grupo de Facebook llamado "[CKiD Families](#)".

Este grupo de Facebook es para los participantes de CKiD y sus familias. Consulta con tu coordinador para asegurarte de que la participación en el grupo esté aprobada en tu sitio. Objetivos del grupo de Facebook de CKiD:

- Proporcionar una comunidad en línea para los participantes y sus familias
- Permitir que los participantes de CKiD se conecten con otras personas que participan en el estudio
- Compartir el trabajo científico que está haciendo CKiD, así como los hitos de CKiD, de una manera que sea fácil de acceder

En este número:

Consejos de alimentos y actividades durante una pandemia: 2

Trivia para mayores de 18: Anexo A

Rincón infantil: Anexo B

Información de CKiD: 3

Respuestas: 4



¿Necesitas horas de voluntariado para tu solicitud de ingreso a la universidad o al empleo? Habla con tu coordinador de CKiD para que pueda proporcionarte un formulario de Horas de voluntariado de CKiD.



La comida más importante del día



Mezcla y combina los alimentos para hacer un DESAYUNO saludable en una dieta renal.

Granos:

Tostadas blancas con mantequilla, bagel pequeño común o sabor a fruta, bollito de pan con mermelada o jalea, rosquillas bajas en sal, crema de trigo hecha con agua, panqueques o gofres aptos para pacientes renales (recetas publicadas anteriormente), galletas graham, pasteles de arroz, muffin de arándanos o semillas de amapola.

Fruta:

Zumo (excepto zumo de naranja), panes o panecillos rellenos de frutas, manzanas, puré de manzana, cualquier tipo de baya (arándanos, frambuesas), mandarinas, uvas, melocotones o peras en conserva, piña fresca, sandía, conservas de frutas, ensalada de frutas o sidra de manzana.

Lácteos/sustitutos lácteos:

Crema no láctea y/o sustituto de la leche (como la leche de almendras) en cereales, queso crema en un bagel o una tostada, cobertura batida para frutas, pudín de limón o crema agria en un burrito de desayuno.

Proteína:

Recuerda que necesitas algo de proteína, pero no demasiada (aproximadamente 4 onzas de carne) durante el día. El desayuno es un buen momento para consumirla y que se "quede en el cuerpo" hasta el almuerzo. Trozo de carne común (como una rebanada de jamón baja en sodio) en pan o galletas saladas; huevos, especialmente, claras de huevo; tortillas, en especial, con verduras mezcladas; requesón o una pequeña porción de queso blanco.

No tradicional: Nadie dijo nunca que tienes que comer "alimentos para el desayuno" en el desayuno

Tu cazuela, pasta o verdura de sobra favorita, sándwiches, pasta o arroz, palomitas de maíz o tortilla de maíz (para un burrito de desayuno).

Ideas para el desayuno

- 3/4 de taza de jugo de uva
- 2 rebanadas de tostadas blancas con mermelada
- 1/2 taza de puré de manzana
- Tortilla de clara de huevo

- 3/4 de taza de jugo de manzana
- 1 rebanada de carne baja en sodio para el almuerzo
- Bollito de pan para la cena
- 1/2 taza de ensalada de frutas

- 3/4 de taza de jugo de arándano
- Gofre bajo en fósforo
- Cobertura de arándanos
- Claras de huevo con 2 onzas de pollo cortado en cubitos



Mayores de 18



Haz coincidir al cantante con la canción.



What Are You Gonna Tell Her?



Dj Got Us Fallin in Love



Driver's License



Sign of the Times



Therefore I Am

¿VERDADERO O FALSO?

1. Cada día, se filtran 50 galones de sangre a través de las 140 millas de tubos y millones de filtros dentro de los riñones.
2. Los riñones tienen forma de manzanas.
3. El riñón derecho suele ser más pequeño y se encuentra más abajo en el cuerpo que el riñón izquierdo.
4. Si un niño nace sin riñón, el otro crecerá y pesará lo mismo que dos riñones juntos.
5. El cálculo renal más grande jamás registrado fue del tamaño de un coco.



¡Rincón infantil!



Chistes de comida

¿Cuál es la fruta que más se ríe?

La naranja ja ja ja

¿Qué le dice un huevo a una sartén?

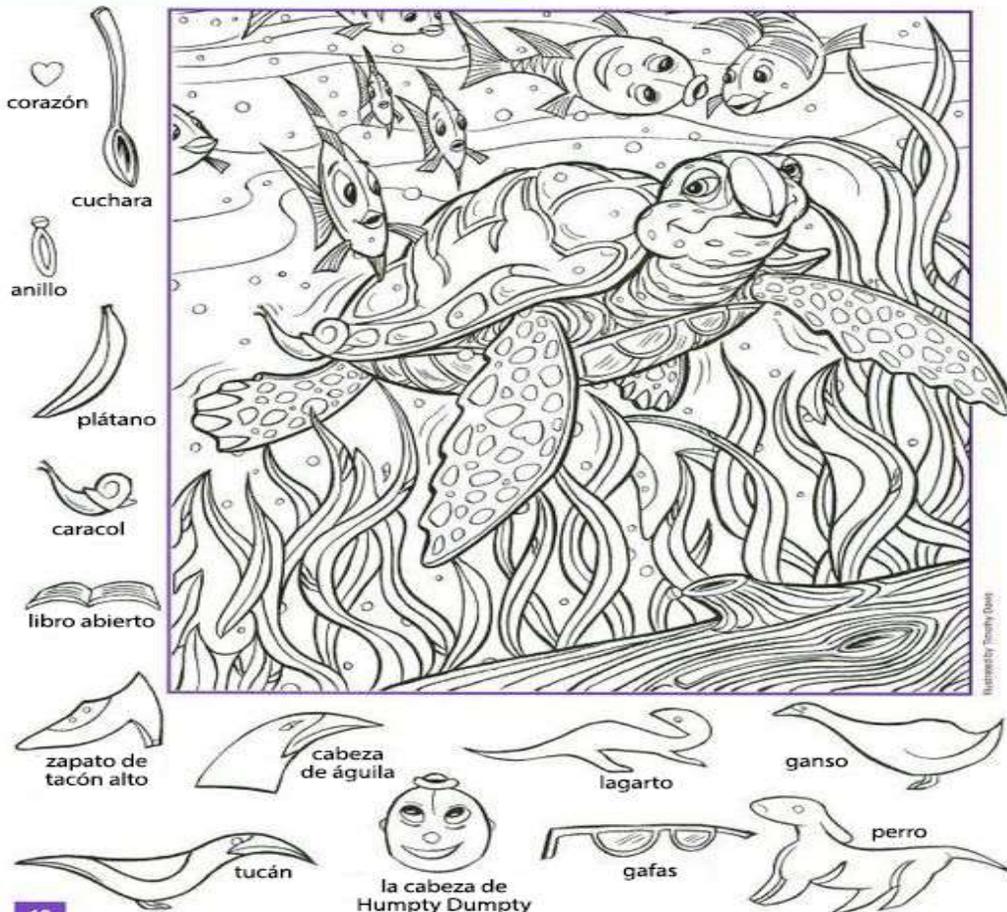
Me tienes frito

¿Cuál es el baile favorito del tomate?

La salsa

En el mar en casa

Busca estos elementos en la imagen grande.





Centros de coordinación clínica:

Children's Hospital of Philadelphia
Dr. Sue Furth
Jackie Karita Muiru, Hannah Derwick
Roberts Center for Pediatric Research
2716 South Street, RM 9123
Philadelphia, Pennsylvania 19146

Children's Mercy Kansas City
Dr. Brad Warady
Julie Starr, Chris Smith, Sarah Smiley
2401 Gillham Road, POB 2M01.04
Kansas City, Missouri 64108

Centro de coordinación de datos:

Johns Hopkins University
Bloomberg School of Public Health
Dr. Alvaro Muñoz
Dr. Derek Ng
Judith Jerry-Fluker, Lucy Mulqueen
615 Wolf St, E7648
Baltimore, Maryland 21205

Laboratorio central:

University of Rochester
School of Medicine
Dr. George Schwartz
Paula Maier
601 Elmwood Avenue, Box 777
Rochester, New York 14642

¡Estamos en la web!

<https://statepi.jhsph.edu/ckid/participants-and-families/>

Consejos de salud:



- La mejor temperatura para dormir es entre 60 °F y 67 °F.
- Se ha demostrado que comer omega 3 en alimentos como el salmón, las nueces y la linaza mejora el entorno del sistema digestivo (intestino).
- Los estudios han demostrado que la salud mental y la salud intestinal se afectan directamente entre sí.
- Sonreír reduce el ritmo cardíaco y puede ayudar a calmarte.
- Trata de disfrutar de 15 minutos de sol al día, ya que la vitamina D puede mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía.

Fuente: Mental Health American, Love and Lemons

Las personas con enfermedades renales y trasplantes de riñón tienen un mayor riesgo de tener problemas graves a partir de virus. A medida que las restricciones de COVID-19 disminuyeron y el uso de las máscaras dejó de ser obligatorio, los virus que se habían reducido ahora están regresando. Algunas fuentes sugieren que ha habido menos infecciones por influenza (gripe) y virus sincitial respiratorio (VSR) en el otoño como resultado de los esfuerzos para disminuir la propagación de COVID. Sin embargo, esa disminución parece haber terminado ahora. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han publicado un aviso de salud para actualizar a los médicos y cuidadores sobre un aumento en los casos de VSR en todo el país. Y como todos sabemos, la variante Delta de COVID se ha extendido por todo el país y es altamente contagiosa. Continúa lavándote las manos con frecuencia, vacúnate y mantén distancia de aquellos que están enfermos para que puedas asistir a la escuela y mantenerte saludable.





Respuestas



Olivia Rodrigo  Driver's License



Harry Styles  Sign of the Times



Billie Eilish  Therefore I Am



Mickey Guyton  What are You Gonna Tell Her?



Usher  DJ Got Us Fallin in Love

Respuestas de VERDADERO O FALSO:

1. Verdadero, 2. Falso, 3. Verdadero, 4. Verdadero, 5. Verdadero

En el mar en casa

Busca estos elementos en la imagen grande.

- corazón
- cuchara
- anillo
- plátano
- caracol
- libro abierto
- zapato de tacón alto
- cabeza de águila
- lagarto
- ganso
- tucán
- la cabeza de Humpty Dumpty
- gafas
- perro

