

RENATA,

la meua nefròloga





ELS
RENYONS
NO FAN
MAL

RENATA,

la meua nefròloga

és un projecte de la **Fundación Renal Española.**



Autors

Xavier Altimiras · escriptor i il·lustrador

M. Dolores Arenas · nefròloga escriptora

Assessors infantils

Martina Altamiras · Adriana Guinea Sandín · Elena

López Lorente · Fabián Andrés Martínez García ·

Hugo Ricardo Barrios Ventura

Gràcies a una idea de Tino Soengas i Elena Gómez



La malaltia renal pot passar desapercibuda durant molt de temps, ja que els renyons no fan mal i, per això, a vegades es detecta massa tard. La bona notícia és que es pot prevenir si ens informem a temps i si evitem els factors que la produeixen.

I, quin millor moment per a conèixer-la que des de la infància? És cert que la malaltia renal afecta més les persones majors, però també és cert que és el resultat dels hàbits de vida que hàgem tingut des de xiquets; per això, és especialment important començar prompte a prevenir-la.

Per això, la Fundació Renal, que fa més de quaranta anys que es dedica a la cura de persones amb malaltia renal i en fomenta la prevenció, ha volgut publicar aquest llibre dirigit als xiquets, perquè sàpiau des de la infància com viure d'una manera saludable i què han de fer per a cuidar i protegir els seus renyons. I una vegada que ho hagen après, per a donar-los la poderosa missió de transmetre-ho.

Encara que sempre es pensa en xiquets i joves aprenent i en adults ensenyant, els xiquets poden ser uns excel·lents educadors dels pares, dels avis, de tot un barri o una comunitat. Els xiquets són i poden ser els més poderosos agents de canvi dels adults, i a ells va dedicat aquest llibre.

Hola, soc
la doctora
Martina,



la doctora de tots els meus ninots.





Encara que aquesta setmana també em toca cuidar de mon pare. Quan arriba a casa està tan cansat que ja no juga amb mi.

Ma mare està molt preocupada i tot el dia li diu:

- No és normal que estigues tan cansat. Has d'anar al metge. Demà mateix sens falta.





Com que jo soc doctora,
he demanat que em deixen
acompanyar-los.
La metgessa li ha preguntat un
munt de coses, l'ha punxat per a
traure-li sang.
A mi no m'agrada gens que em
traguin sang.
Demà en sabrem el resultat.
Quins nervis!

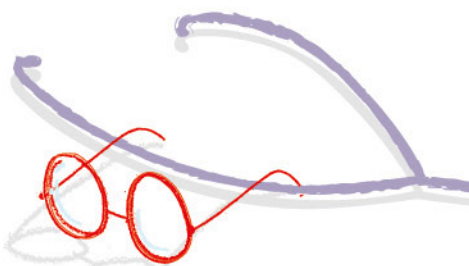


La doctora ha telefonat aquest matí.



Mon pare té alguna cosa als renyons. Ha d'anar al nefròleg. Quin nom més estrany! Seria més fàcil anomenar-lo 'renyonòleg'.

Per fi hem anat a la
metgessa del renyó.
És una metgessa i li
diuen Renata.



M'encanten els seus cabells blaus
i curtets. Porta unes ulleres roges
redones molt boniques.



Ens han explicat que a mon pare els renyons li han deixat de funcionar.
Però, i com ho sap? Sembla que té molta **creatinina**, o com s'anomene, en la sang.
Quin embolic! Crea... què? Quant de nom nou!



Doctora Renata, jo soc la doctora Martina i sempre cure els meus ninots.
M'ho podria explicar tot bé?
Què li passa a mon pare?



Els renyons són dos òrgans bessons amb forma de fesol que tenim en el cos.

FESOLS, GARROFONS, MONGETES

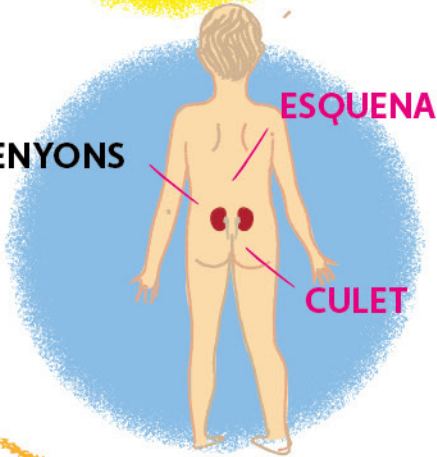


...Just al final de l'esquena i abans del culet

RENYONS

ESQUENA

CULET



ha dit culet...

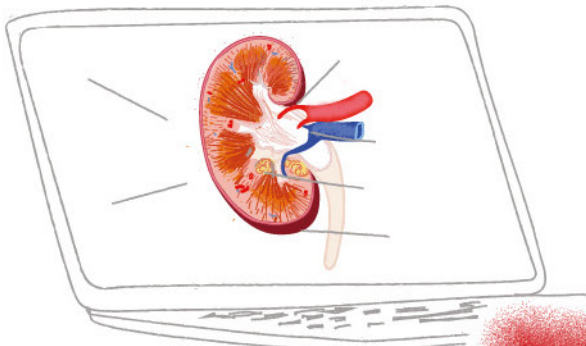


Quan mengem, una part del menjar ens fa créixer i una altra és fem que cal eliminar. Aquest fem que està en la sang es diu creatinina i els renyons són els encarregats d'eliminar-la quan fem pipí.

Els renyons són importants perquè netegen la sang.



En l'anàlisi de sang de ton pare hem descobert que té molta creatinina, per això sabem que els seus renyons no treballen bé.



Però a mon pare
no li fan mal els
renyons.

Els renyons són molt forts.
Un sol renyó podria fer tot
el treball. El problema és
que quan es cansen ho fan
els dos alhora!

ELS RENYONS NO FAN MAL



Però, per què
emmalalteixen els
renyons?

només es cansen i
deixen de treballar.

Hi ha molts motius,
i alguns de molt
complicats.
Martina, pren nota
del que has de fer a
partir d'ara perquè
els teus renyons
estiguen sans.



Menja sa i natural

Evita les pastes industrials i el menjar ràpid i preparat. Aquest menjar té una substància que al renyó no li agrada gens: el fòsfor inorgànic.



No prengues molta sal

Ens costa molt d'eliminar la sal que no necessitem. S'ha acabat el saler! Creïlles fregides! Olives! Pren-ne, però sense abusar-ne, d'acord?



Fes esport i beu aigua

Jordi, has de fer esport i beure aigua.

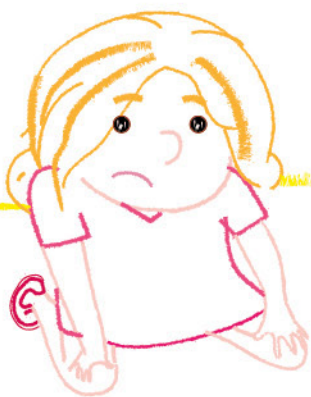
Cada medicina per a la seua cosa

Pregunta al teu metge, ell sí que en sap.



Aquestes coses hem de fer-les tots els dies per a tenir els renyons sans.

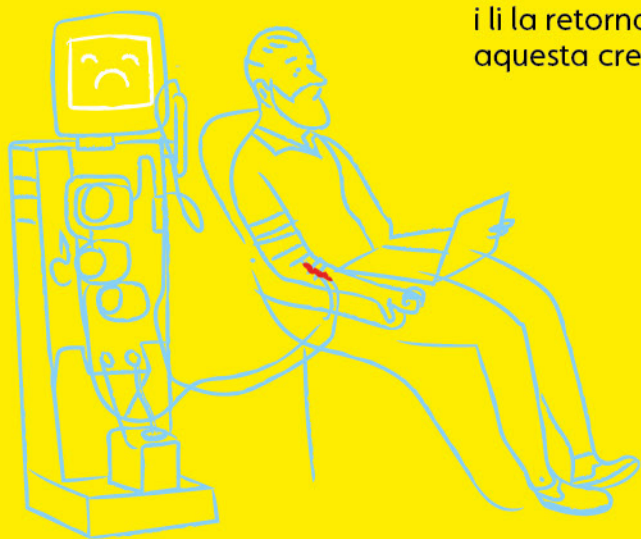
I ara, què fem?



Tenim diverses possibilitats per a fer el treball dels renyons quan ells no el volen fer. Et presente, Martina, els tractaments que substitueixen el renyó.

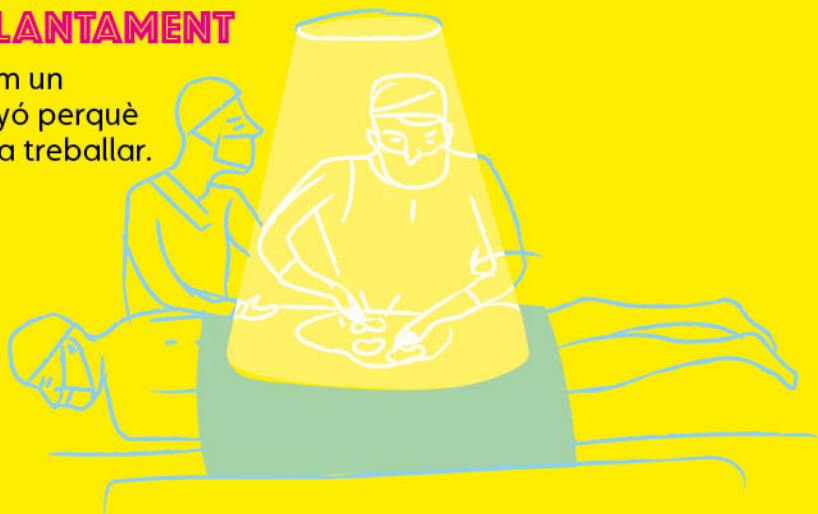
HEMODIÀLISI

Una màquina neteja la sang de ton pare amb un filtre. Separa la creatinina de la sang i li la retorna sense aquesta creatinina.



TRASPLANTAMENT

Col·loquem un tercer renyó perquè comence a treballar.



DIÀLISI PERITONEAL

El nostre propi cos té un filtre natural per a netejar la sang, es diu peritoneu, és una capeta que cobreix els nostres budells.



La primera possibilitat és l'

HEMODIÀLISI

Hemo significa sang.

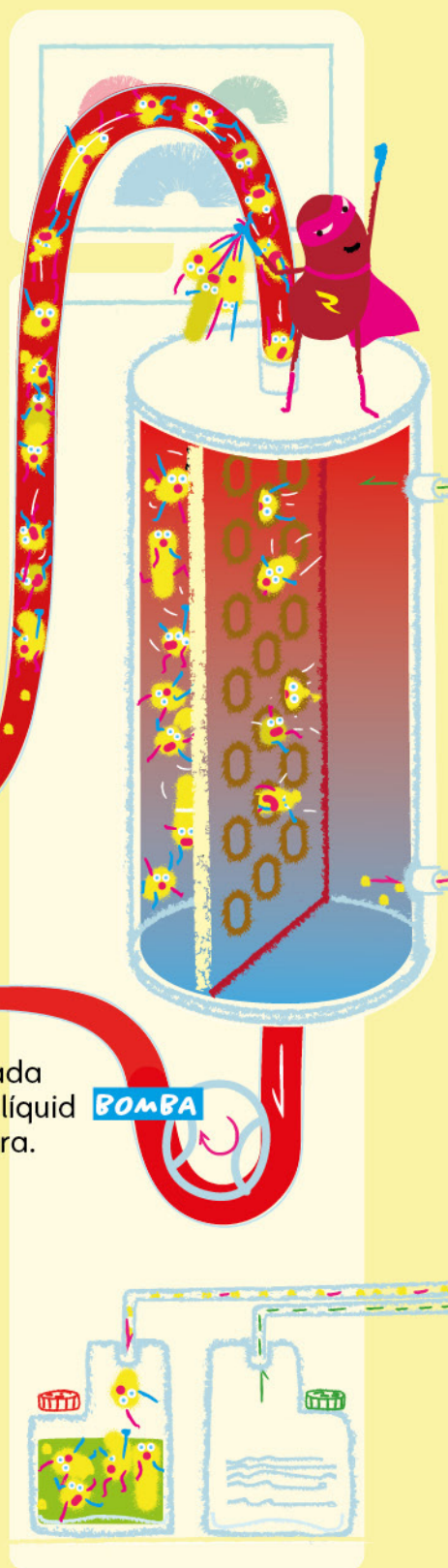
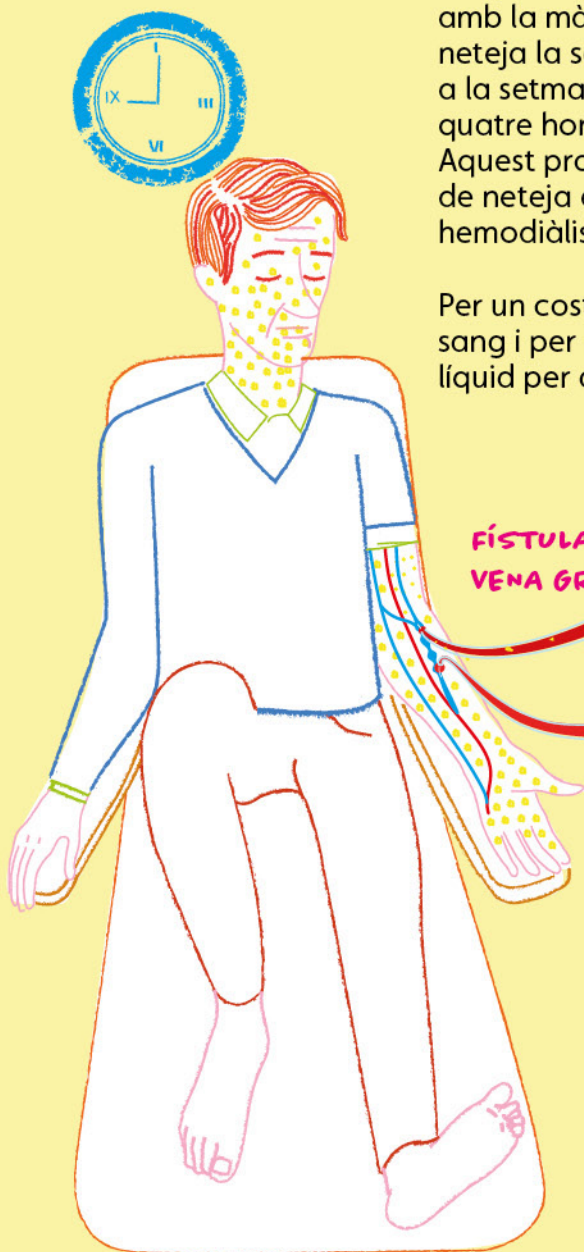
Ton pare ha d'estar amb la màquina que li neteja la sang tres dies a la setmana, durant quatre hores. Aquest procés de neteja es diu hemodiàlisi.

Per un costat entra la sang i per l'altre, un líquid per a netejar-la.

FÍSTULA O VENA GRAN

La creatinina queda atrapada en el filtre i el líquid l'arrossega fora.

BOMBA



4 HORES
DESPRÉS

ENTRA
EL LÍQUID

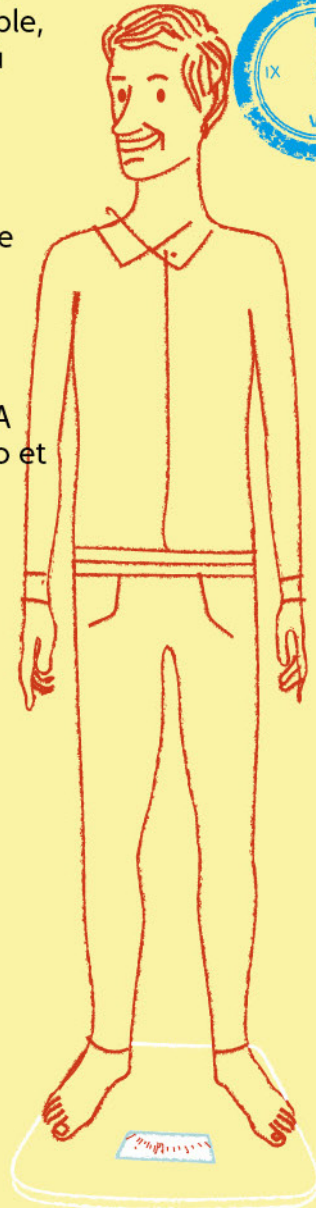
FILTRE
ATRAPA
CREATININA

SURT
EL LÍQUID

Mentre netegem la sang de ton pare, li donarem medicaments perquè es pose fort, per exemple, l'eritropoetina, una substància que produeix el renyó i que serveix per a fabricar sang.

És increïble el que fa el renyó! No sols neteja la sang, sinó que també ajuda a fabricar-la.

Per a saber si la diàlisi ha eixit bé i hem eliminat tot el líquid acumulat, pesarem ton pare. A vegades els renyons malalts no et deixen fer pipí.



DIÀLISI PERITONEAL

Aquesta tècnica, en comptes d'usar un filtre extern, usa una membrana que tenim a la panxa que es diu peritoneu.

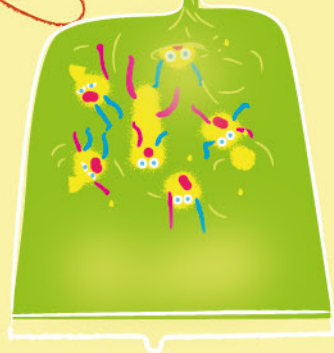


Aquesta membrana, igual que el filtre de l'hemodiàlisi, deixa passar unes substàncies i unes altres no. Entra el líquid net a la panxa i atrau la brutícia de la sang, anomenada

creatinina



Així és, doctora Martina!
Doncs bé, així fem la funció del renyó amb líquids i màquines. La diàlisi peritoneal pots fer-la a casa ficant el líquid a la panxa i traient-lo tres o quatre vegades al dia.



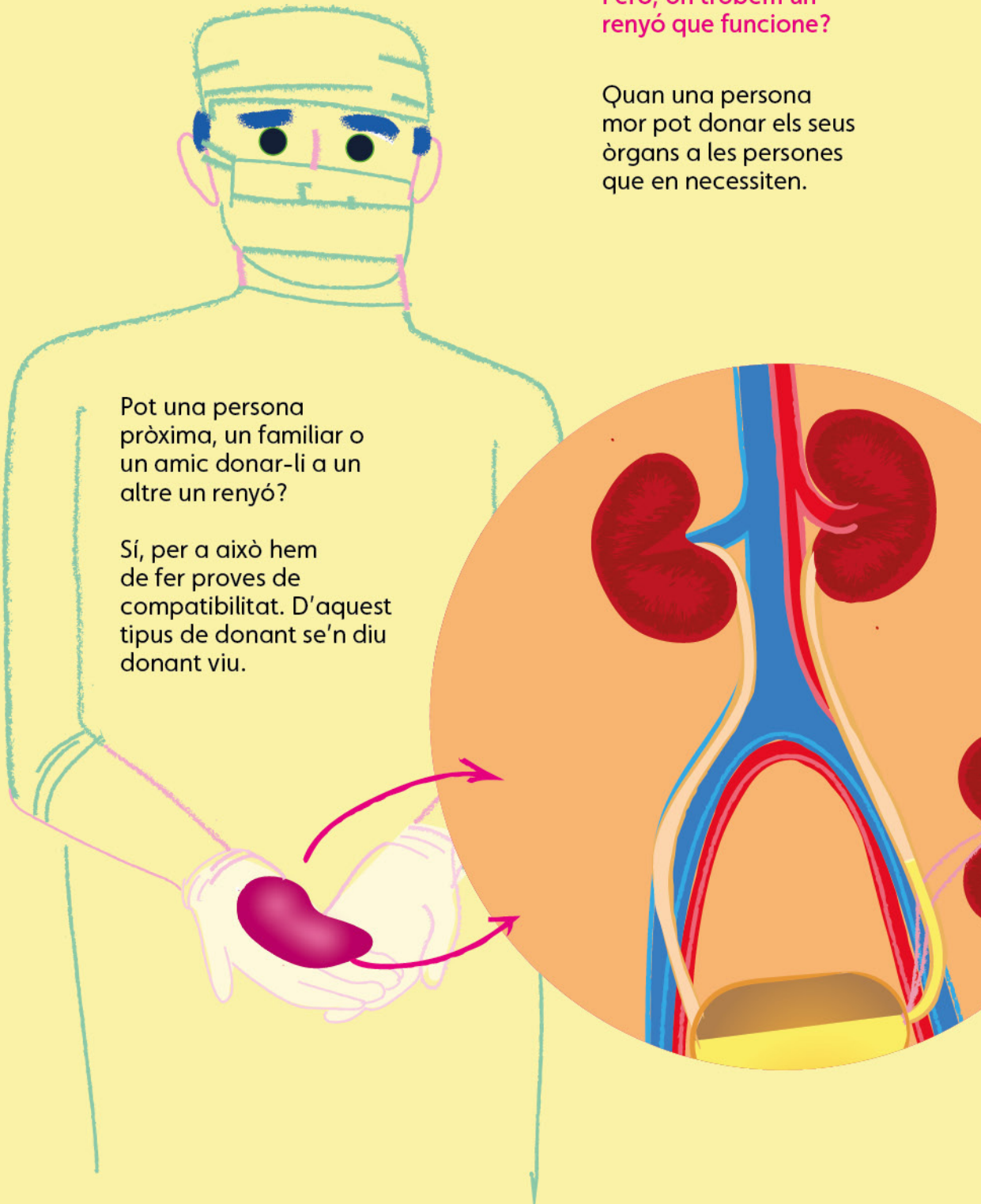
TRASPLANTAMENT

Però, on trobem un
renyó que funcione?

Quan una persona
mor pot donar els seus
òrgans a les persones
que en necessiten.

Pot una persona
pròxima, un familiar o
un amic donar-li a un
altre un renyó?

Sí, per a això hem
de fer proves de
compatibilitat. D'aquest
tipus de donant se'n diu
donant viu.



Què vol dir compatible?

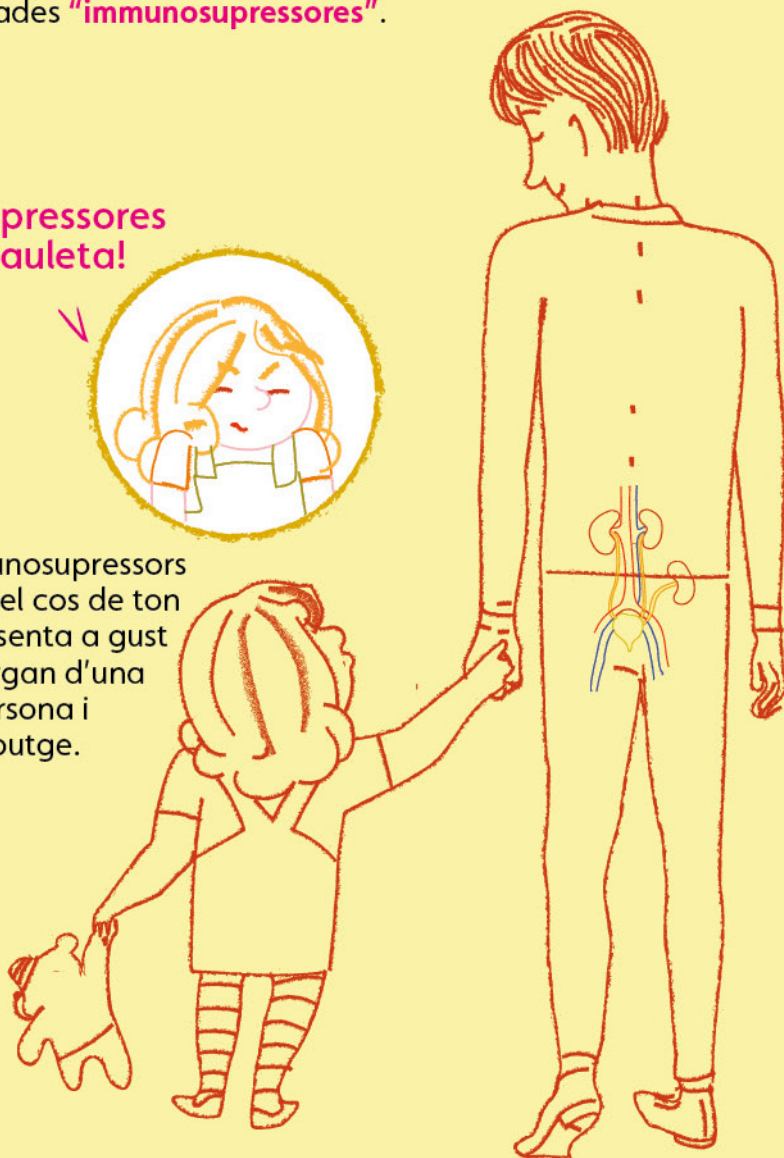
Pensa que el cos de ton pare pot no sentir-se a gust amb el renyó d'una altra persona.
Si ton pare el sent com una cosa estranya, pot rebutjar-lo.

Per a evitar això, li donem pastilles anomenades "**immunosupressores**".

immunosupressores
Quina parauleta!



Els immunosupressors fan que el cos de ton pare se senta a gust amb l'òrgan d'una altra persona i no el rebutge.



Amb aquest trasplantament mon pare podria fer pipí tots els dies i no hauria de fer diàlisi.

Quantes coses m'has explicat, Renata! Però
necessite saber-ho tot, perquè vull ajudar mon
pare.

Em promets que m'ho explicaràs tot? I així els
ho contaré als meus amics i als meus ninots.



CREATININA



Sempre podràs
comptar amb
mi! Ara soc
Renata, la teua
nefròloga!





FUNDACIÓN **RENAL**
— ESPAÑOLA —

L'autora



Lola Arenas, nefròloga des de 1994, ha dedicat la seua vida professional a l'atenció de les persones amb malaltia renal.

Ha exercit la seua especialitat a Alacant, Barcelona i actualment a Madrid.

Lola sempre ha entés que el tractament de la malaltia renal va més enllà de l'atenció integral. La prevenció de la malaltia ha sigut, i és, un altre dels seus cavalls de batalla. Parlar de prevenció és parlar d'educació, d'ensenyament i d'aprenentatge, aspectes que, per a la Dra. Arenas, no necessàriament han de venir de la mà dels adults, sinó que considera que els xiquets són poderosos agents de canvi.

Amb aquest objectiu ha escrit el seu primer llibre "Renata, la meua nefròloga" per a prevenir des de la infància.

Aquest llibre compta amb l'aval científic de la Societat Espanyola de Nefrologia, la Federació Nacional d'Associacions ALCER i la Societat Espanyola d'Infermeria Nefrològica (SEDEN).



Les opinions expressades pels autors no reflecteixen necessàriament la posició de la SEN.

Títol original: Renata, mi nefróloga
Primera edició: setembre 2023

Depòsit legal: AL 3771-2023

ISBN: 978-84-1061-104-7

© Del text: M^a Dolores Arenas Jiménez

© Versió en valencià: Servei de Llengües de la Universitat d'Alacant



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

© Il·lustracions, disseny i maquetació: Francesc Xavier Altimiras Corderroure

© Imatge de coberta: Francesc Xavier Altimiras Corderroure

El paper utilitzat per a imprimir aquest llibre és 100% lliure de clor i, per tant, ecològic.

Imprés a Espanya - Printed in Spain

Més informació:



Edita:



Tothom sap què és un cardiòleg (metge del cor) o un pediatre (metge dels xiquets), però poques persones saben què és un nefròleg (metge del renyó), fins i tot quan ho escrivim en Google, el corrector ens canvia la paraula per "neuròleg" (metge del sistema nerviós).



En aquest llibre ens endinsarem en el món dels renyons, dos òrgans amb forma de fesol que són fonamentals per a la nostra vida, i ho farem de la mà de Martina, una xiqueta de huit anys, i de Renata, una simpàtica nefròloga.

A través de la seua lectura i de les seues il·lustracions, coneixerem què són, on estan, per a què serveixen, què passa quan deixen de funcionar, quins símptomes produeixen i, el que és més important, aprendrem com identificar quan estan malalts i què hem de fer per a evitar que empitjoren.