

Novedades

Una publicación especial para personas con enfermedad renal.

En esta edición

- 📌 Consejos para viajar para
 - 📌 TLC su acceso
 - 📌 Honrando una vida bien vivida
- ...¡Y más artículos solo para ti!



Paciente a Paciente

Para obtener más información, solicitar una copia impresa de este boletín o para presentar una queja, comuníquese con:



Qsource ESRD Network 12
920 Main, Ste. 801
Kansas City, MO 64105

Teléfono: 800-444-9965
Correo electrónico: net12@nw12.esrd.net
Web: www.heartlandkidney.org
Recurso: www.mykidneykit.org
redes sociales: www.facebook.com/heartlandkidney

¡Sus comentarios son importantes para nosotros! Visite <http://bit.ly/2DjNTas> para decirnos lo que piensa de este boletín.

A lo largo de esta edición, verá un símbolo de una lupa.



Cuando vea ese símbolo, puede encontrar más información en el 'KIT de mi riñón' (en la clínica de diálisis) o en línea en www.mykidneykit.org.

Nota: todas las personas que aparecen en esta publicación han dado su consentimiento para publicar su nombre, imagen e información con respecto a los contenidos discutidos.

Este recurso fue desarrollado bajo contrato con los centros de servicios de MEDICARE y MEDICAID (CMS), una división del Departamento de salud y servicios humanos. Contrato #HHSM-500-2016-0012C. El contenido presentado no refleja necesariamente la política de CMS. 19.Q-ESRD12.03.053

La red de riñón de Heartland es ahora la red de Qsource ESRD 12

Heartland Kidney Network está en transición a una nueva identidad.

Si bien todavía proporcionaremos el mismo apoyo, oportunidades educativas y recursos como lo hemos hecho en el pasado, ahora nos conoceremos como QSource ESRD Network 12, reflejo de la identidad de nuestra empresa matriz y la inclusión de las capacidades de ESRD.

La transición de nombre se alinea con una tendencia nacional a que las redes de enfermedad renal terminal (ESRD) se identifiquen por su número de red en lugar de un nombre específico que represente la ubicación o el área de servicio. Continuaremos sirviendo a los pacientes y médicos de ESRD en Nebraska, Kansas, Missouri y Iowa.

Seguimos siendo la misma red—sólo ahora tiene acceso a una gama más amplia de servicios y oportunidades educativas a través de nuestra colaboración con otras redes de ESRD, organizaciones que trabajan mejorar la calidad de cuidado al paciente y con socios nacionales.

Contact Qsource ESRD Network 12
Contáctenos para obtener información sobre cómo vivir mejor con la enfermedad renal o si tiene alguna inquietud sobre su atención médica.

Proporcionamos información gratuita, asistencia y mediación confidencial a la comunidad de ESRD.

¡Estamos aquí para usted!

Línea gratuita para pacientes

1-800-444-9965

Para obtener más información o presentar una queja, comuníquese con:
Qsource ESRD Network 12 | 920 Main St., Ste. 801 | Kansas City, MO 64105 | net12@nw12.esrd.net



El Ticket to Work es un programa para apoyar su trabajo y el desarrollo profesional

¿Tiene entre 18 y 64 años de edad y está interesado en trabajar para mejorar? El programa Ticket to Work del seguro social apoya el desarrollo profesional para las personas que obtienen beneficios por incapacidad del seguro social.

El programa de Ticket to Work es gratuito y voluntario y puede ayudarle a progresar hacia la independencia económica. Ticket to Work lo conecta con servicios gratuitos para buscar empleo, para ayudarle a decidir si el trabajo es adecuado para usted, prepararlo para el trabajo, encontrarle un trabajo o mantener el éxito mientras estás trabajando.

Para encontrar la oficina de rehabilitación vocacional cerca de usted, comuníquese con una de las siguientes oficinas. Hemos proporcionado lo siguiente para facilitararlo Web.

Iowa | Vocational Rehabilitation Services
800-532-1486 o <https://bit.ly/2Xku6Ay>

Kansas | Rehabilitation Services (SRS)
866-213-9079 o <https://bit.ly/2GmfLn>

Missouri | Vocational Rehabilitation
877-222-8963 o <https://bit.ly/2lp2xT5>

Nebraska | Vocational Rehabilitation Services
877-637-3422 o <https://bit.ly/2Zi6C0o>

Mientras participe en el programa, recibirá servicios como consejeros profesional, rehabilitación vocacional, localición de empleo y capacitación con proveedores autorizados, como redes de empleo o agencia de rehabilitación vocacional estatal.

Para obtener más información, lláme a la línea de ayuda de Ticket to Work al **1-866-968-7842** o visite www.choosework.ssa.gov.



**mi vida:
ocupación**

Honrar una vida bien vivida

Recordatorio Ardy Boucher | 1949-2019

En nombre de Qsource ESRD red 12, el personal, el Consejo de administración (BOD), la Junta de revisión médica (MRB) y el Consejo Asesor del paciente (PAC) es con gran tristeza y gratitud que honramos la vida de Ardyth (Ardy) Boucher en esta edición del boletín.

La vida que Ardy eligió vivir, su increíble perspectiva siempre positiva, la determinación y el trabajo como defensora de las personas que viven con enfermedad renal fue verdaderamente inspirador.

Ardy sirvió a la comunidad renal de muchas maneras a lo largo de sus años en diálisis y como paciente de trasplante renal.

Empezando en 1996, compartió su tiempo y talentos en la Junta Directiva, la Junta de revisión médica y el Consejo Asesor de pacientes. Se desempeñó como PAC Chair de 2009 a 2014.

Ardy era esposa, madre, abuela y bisaabuela. Trabajó en diálisis durante 27 años. Allí a menudo compartía su historia con otros pacientes y los animaba a vivir mejor con la enfermedad renal. También fue miembro activo de su iglesia y trabajaba como voluntaria con la Fundación Nacional del riñón.

Ardy fue diagnosticada con enfermedad renal a los 14 años y comenzó a diálisis a los 22. Tuvo dos trasplantes de riñón, el primero en 1973 y un segundo en 1983 que recibió de su hermano, y le duró 27 años.

Ella decidió hacerse hemodiálisis en casa con el apoyo de su esposo y compañero de cuidado, Jimmy.



Siempre se podía contar con Ardy para dar su apoyo, conocimiento y ayuda compartiendo su historia médica y dar sus comentarios sobre los recursos educativos que la red desarrolla para apoyar a los pacientes.

Ella animaba apasionadamente a otros pacientes para comprometerse e informarse sobre su salud y compartía su perspectiva positiva para inspirar a otros a vivir mejor con la enfermedad renal.

Continuaremos a compartir su mensaje a las personas que viven con enfermedad renal.

Con las palabras de Ardy: “puedes vivir una vida plena y productiva mientras en diálisis manteniendo una actitud positiva, manteniendo relaciones con amigos, manteniendo la fe y recordando que la vida es un don y debemos abrazarla, amarla y vivirla al máximo.”

Gracias Ardy, por compartir tu vida con nosotros.

Paciente a Paciente

Encontrar su fuerza a través de Abogacía

Mi nombre es Rowena Laura Novy y tengo 41 año de edad, soy madre soltera de dos niños

Mi viaje renal comenzó hace 23 años, cuando tenía 18 años de edad. Tenía proteína en mi orina y me refirieron a un nefrólogo.

Fui a la cita médica sin mi padres y no obtuve suficiente información sobre lo que realmente estaba pasando con mis riñones. No me tome mi medicamento o seguí mi dieta según me lo ordenaron. Creo que no me educó lo suficiente sobre mi enfermedad.

En 2006, me diagnosticaron con lupus y luego descubrí que estaba embarazada. El embarazo con mi segundo hijo en 2007 fue de alto riesgo y tuve que dar luz temprano debido al estrés a mis riñones. Durante un chequeo de emergencia cuatro semanas después fui enviada al hospital para una transfusión de sangre y colocarme un catéter de diálisis peritoneal (PD).

El médico me dijo que el estrés del embarazo hiciera que en mis riñones fallaran. No conocía los síntomas de la enfermedad renal, sólo que no me sentía bien y todo lo que hacía era dormir y despertarme para amamantar. La capacitación fue rápida y ni siquiera tuve la opción de escoger el tipo de diálisis que haría. Los doctores simplemente pensaron que siendo nueva madre y estudiante universitario PD sería mejor para mí porque me daba más libertad durante el día.

Empecé hacerme el PD y lo hice por siete años antes de ser bendecida con un trasplante de riñón en diciembre 2014.

El riñón duró unos 18 meses y falló porque me diagnosticaron H1N1 y neumonía y fue hospitalizada durante ocho días.



Rowena “Laura” Novy

Asesoría al paciente
Miembro del Consejo (PAC)
Paciente de la red

Representante en Davita-Omaha South
Experto en materia de la red nacional de aprendizaje y acción para el paciente y la familia

La insuficiencia renal fue un proceso lento y los médicos intentaron todo para tratar de salvar mi riñón, incluyendo plasmaféresis y tratamientos con IVIG. He estado en hemodiálisis en el centro desde 2016.

He tenido que superar mucho a lo largo del trayectorio con mi riñón. No tengo mucha familia aquí, sólo mis hijos, mi cuñada y un par de amigos. Mi ayuda y apoyo viene de ellos e ir a la iglesia y orar.

Cuando los tiempos se me hacen difíciles, tengo a mis hijos para sostenerme y seguir adelante. Quiero vivir para ver a mis hijos graduarse, tener hijos, y casarse y hacerse miembros productivos en la sociedad.

Mantener una actitud positiva es la mitad de la batalla.

Para poder abogarse uno mismo y educar a otros pacientes de diálisis mientras yo mismo me educó me ayuda a motivarme. Finalmente me di cuenta de que no es el responsabilidad del médico saberlo todo por lo que él tiene tantos otros pacientes. **¡Es mi cuerpo y es más importante para a mi!**

Empecé siguiendo las órdenes del doctor y cuidandome mejor, ahora estoy en el proceso de ser recatalogado para recibir otro trasplante de riñón.



Mi red:
NPR y PAC

¿Para empacar?

Consejos de viajar para personas en diálisis

Muchos pacientes de diálisis a menudo piensan que: “no puedo viajar. Estoy en diálisis.”

Oh... ¡pero si puedes!

Sólo necesita un poco de planificación.

Aquí hay algunos pasos para empezar a planear sus próximas vacaciones.



Consejos para viajar

- Hable con su médico, enfermera y trabajadora social para que sepan de sus planes de viajar. Ellos le darán importante información para su viaje.
- Si tiene un seguro privado, asegúrese de llamarlos para averiguar qué gastos están cubiertos.
- Localice una clínica de diálisis cerca de donde va alojarse mínimo dos meses antes de su visita.

Hable con su trabajador social o visite en línea para comparar a centros de diálisis en: <http://www.medicare.gov/dialysisfacilitycompare/>.

Ya sea que usted se haga diálisis en el centro, en casa o diálisis peritoneal, debe localizar una clínica de diálisis en la ciudad donde vaya a visitar.

Es muy importante saber dónde ir en caso de que necesite ayuda u olvide algo.

- Lleve con usted el nombre, la dirección y el número de teléfono de la clínica de diálisis de la ciudad que está visitando durante su estadía.
- Empaque su información médica en su equipaje de mano y lleve a la diálisis
- Traiga consigo medicación adicional en caso de que su viaje se retrase.

Consejos para planear su viaje

- Dígame a su equipo de atención médica si va a estar ausente por más de 1-2 días o si usted está va a volar.
- Comuníquese con la enfermera de la clínica para que puedan ayudar a coordinarse con la clínica de respaldo. Pacientes en diálisis peritoneal y hemodiálisis en el hogar debería tener una clínica de respaldo.
- Comuníquese con la empresa de suministro de diálisis 4-8 semanas antes de su viaje. Pueden ser capaces de enviar sus materias necesarias a donde se alojará si vas a estar fuera por mucho tiempo.

Máquinas de diálisis portátiles que son menos de 100 libras con la valija se pueden llevar en los aviones. La máquina es considerada un “dispositivo de asistencia médica” y el aerolínea tiene que permitir que la lleve en el avión a mano o llevar en boveda. La máquina no cuenta como parte de su de equipaje de mano y no le pueden cobrar una tarifa de equipaje.

Para más información visite: www.transportation.gov para ver la guía sobre viajar con la máquina de diálisis.

Aviso para pasajeros con discapacidades con máquina de diálisis portátil: <https://bit.ly/2uVb33l>

Prepárese cuando vuele con una diálisis
Máquina: <https://bit.ly/2D6QTYN>

Para obtener más información, consulte la página mi KIT de riñón
MI vida: viajar con diálisis.



Recomendaciones e informes de otros pacientes

Pedimos a varios pacientes que compartieran sus ideas sobre algunos temas: rehabilitación vocacional, trasplante, diálisis en el hogar y prevención de infecciones. Siga leyendo para obtener más detalles de sus vidas.



Laura
Novy



Kim
Lyles



Yvonne
Steele



Sean
Noble



Jerry
Ribbing



Mike
Bronson



Mike
Warner



Chris
Eichmeier

Varios de estos pacientes también estarán en nuestra serie telefónica especial ‘VIP Peer to Peer Sharing’ que comienza 24 de abril. Invitamos a todos los pacientes y a los miembros de su familia a llamar, escuchar y preguntar porque todos ustedes son pacientes muy importantes.

Paciente muy importante: las llamadas de intercambio paciente a paciente ‘peer-to-peer’

El Consejo Asesor de pacientes de la red de riñón de Heartland (PAC) desea invitar a personas que viven con enfermedad renal a una serie telefónica especial. Deseamos invitar a pacientes, familiares, acompañantes y cuidadores de su salud para escuchar y hacer preguntas a los miembros de la PAC acerca de sus experiencias con el tema de esa llamada. Es su oportunidad para obtener más información y consejos de otros pacientes.

Llamada sin cargo #888-537-7715 | código de acceso 885 90 323 #

Miércoles, 24 de abril 1-2 p.m. CT



Trasplante.

Educacion.

Miércoles, 29 de mayo 1-2 p.m. CT



Vocacion.

Rehabilitación.

Miércoles, 26 de junio 1-2 p.m. CT



Diálisi.

En casa.

Miércoles, 25 de septiembre 1-2 p.m. CT



Infección.

Prevención.

Enfoque en la rehabilitación vocacional

La rehabilitación vocacional (VR) es un programa estatal que ayuda a las personas regresar al trabajo, ir a escuela, o encontrar trabajo nuevo. Los servicios de VR pueden ayudar a eliminar algunos obstáculos que los pacientes suelen tener cuando se trata de manejar su trabajo y el diálisis. Los beneficios de trabajar no son sólo sobre el dinero, también además puede ayudar su calidad de vida, dándole esperanza, dándole más libertad, ayudándole a conocer gente nueva y a mejorar su autoestima.

¿Por qué quieres volver al trabajo?

Laura Novy: soy divorciada, madre soltera de 2 chicos y necesito proveer para mis hijos. Ver a mis hijos madurar y ser increíbles cuidadores me ayudo con mi deseo a buscar trabajo y volver a trabajar. En Nebraska, trabajé con un programa a través del seguro social que ayudó a mi currículum. | Laura Novy hace hemodiálisis en un centro.

Kim Lyles: el apoyo de mi familia y amigos, así como los servicios de la rehabilitación vocacional ayudó con mi decisión de volver trabajar. Volver al trabajo me ayudaría a despejarme la mente y a encontrar una rutina normal en mi vida. Los servicios de rehabilitación vocacional me dieron ideas en cuanto a mis intereses relacionados con el trabajo. | Kim Lyles recibió un riñón trasplante en enero de 2019.

Yvonne Steele: quería volver a trabajar para ser económicamente independiente. La diálisis cambió mi vida y tuve que sacrificarme y hacer cambios; especialmente en mi carrera como cosmetóloga. Este proceso no ha sido fácil, pero tener una buena mente con todo esto es importante y al hacer la diálisis peritoneal (PD), puedo volver al trabajo medio tiempo. | Yvonne Steele hace diálisis peritoneal de continuo recicle.

Lláme y reúnanse con nosotros para la charla VIP: pacientes hablarán sobre rehabilitación vocacional el 29 de mayo, 2019 de 1-2 pm CT o escuche la grabación después en línea en <https://bit.ly/2GpnUjl>.

Lláme para escuchar a los pacientes que viven con enfermedad renal hablar sobre su experiencia con los servicios de rehabilitación vocacional. Llame, escuche, pregunte y aprenda de otros pacientes para ayudarlo a vivir una mejor vida con la enfermedad renal.



**mi vida:
trabajo**

Concéntrese en el trasplante



Mis opciones

¿Quién y qué te motivó a buscar un trasplante de riñón como opción de tratamiento?

Sean Noble: quería regresar a ser libre. Quería una vida normal. En cierto sentido, me sentí “atado a la diálisis”. Afortunadamente, tuve los respaldos económicos y un seguro para ayudarme con el procedimiento. Sabía que con un trasplante, podría viajar e ir a los eventos de mis hijos; tendría más tiempo con mi familia. | Sean Noble recibió un trasplante de riñón en noviembre 2013.

Jerry Ribbing: mi familia era mi principal motivación. Mi esposa trabajaba en el campo de medicina y quería verme tener una mejor calidad de vida. Al principio, no era elegible para un trasplante por de mi salud, pero ahora sí. Tengo la bendición que mi esposa y dos amigos de la familia se ofrecieron para darme un riñón. | Jerry Ribbing recién los pusieron en la lista para el trasplante.

Mike Warner: un trasplante de riñón fue la mejor opción para mí. Es mucho más fácil que hacerse la diálisis. Quería estar libre de una vida de diálisis. Las conversaciones con mi médico y la investigación intensiva que hice me dieron la razón para hacerme un trasplante de riñón. | Mike Warner recibió un riñón trasplante en enero de 2017.

¿Qué consejo le gustaría compartir con otros pacientes acerca del trasplante?

Mike Bronson: elegí el trasplante porque era lo más parecido a una vida “normal”. Mantenerse en buena condición física. Asegúrese de hacer lo que sus doctores le dicen, cumpla con sus citas, siga su dieta y haga ejercicio. El ejercicio le ayudará a estar preparado para la cirugía y lo ayuda recuperarse más rápido. Haga preguntas si no entiende algo. | Mike Bronson recibió un trasplante de riñón de un donante vivo en octubre de 2009.

Jerry Ribbing: obtener educación y usar los recursos que están disponibles. Me involucré como representante del paciente de la red y ahora estoy en el Consejo Asesor de pacientes con la red. La red de riñón de Heartland me ha ayudado a aclarar muchos conceptos sobre el trasplante y me dio mucha información correcta y verdades sobre el trasplante. La depresión fue un gran obstáculo durante este proceso. No vayas allí. El optimismo y la fe me han ayudado.

Mike Warner: realmente recomiendo un trasplante de riñón; fue la mejor solución para mí. Se paciente y vive el momento. Cuando tenga problemas, concéntrese en lo importante... no se estrese. Participe para ayudar a otros como representante del paciente de la red y busque información, no tenga miedo de hacer preguntas a sus médicos y educarse a sí mismo.

Escuche el 24 de abril, 2019 los pacientes hablarán en línea sobre trasplante en <https://bit.ly/2GpnUjl>.

Lláme para escuchar a los pacientes que viven con enfermedad renal hablar sobre su experiencia con los servicios de rehabilitación vocacional. Llame, escuche, pregunte y aprenda de otros pacientes para ayudarlo a vivir una mejor vida con la enfermedad renal.

El diálisis en el hogar

¿Qué consejo tiene para alguien pensando en cambiar del diálisis en un centro a diálisis en el hogar?

Mike Warner: ¡Vas a ser más libre! Yo recomendaría peritoneal diálisis (PD) a todos. Es muy importante de aprender todo lo posible sobre el diálisis en el hogar. He tenido mínimas complicaciones porque la PD no es un tratamiento perfecto, pero es mejor que un diálisis en el centro. Me cansaba menos y estaba menos inquieto después de cada sesión comparado a cuando hacía el diálisis en el centro. | Mike Warner hizo PD durante varios años antes de recibir un trasplante.

Yvonne Steele: la diálisis en la PD fue la mejor decisión que he tomado en mi vida. Me encantó inmediatamente. Me eduqué por dos años antes de tener que comenzar la diálisis y decidir con PD. Tengo ahora diez años de hacerme el PD. ¡No hay horarios, uno tiene libertad! Yo sugeriría compartir sus experiencias con otras personas en diálisis; inspirarse a la gente. ¡Puedes vivir una vida normal en diálisis! | Yvonne Steele usa un ciclador para hacer su PD durante los últimos 10 años.

Laura Novy: recomiendo probar en casa primero. Obtuve mi libertad inmediatamente con PD, tuve más tiempo libre. Podía asistir eventos escolares de mis hijos y pasar más tiempo con la familia. Mi consejo sería abogarse por sí mismo y educarse. | Laura Novy se hizo PD durante siete años y actualmente está en hemodiálisis en el centro.

¿Cómo se preparaba para viajar mientras se hacía diálisis en el hogar?

Yvonne Steele: la diálisis no me detenía para viajar. Uno puede llevar el ciclador donde quiera. Me aseguro de darle a mi clínica unas semanas de aviso para así poder estar preparada. Me aseguro de usar mi ciclador cada noche como en casa.

Laura Novy: Yo volé mientras estaba tomando diálisis. Avisé a la clínica de antemano si usted va a volar para que le puedan enviar los materiales. TSA me revisó a fondo y casi perdí mi vuelo, asegúrese de que tener suficiente tiempo para pasar por seguridad.

Sean Noble: yo pude llevarme todos los materiales necesarios para mi tratamiento en el avión. No tuve ningún problema e hice mi diálisis cada noche. | Sean Noble se hacía hemodiálisis en casa antes de recibir un trasplante de riñón.

Lláme, y reúnanse con nosotros para la charla VIP: los pacientes hablarán sobre la diálisis en el hogar el 26 de junio de 2019 de 1-2 pm CT o escuchar la grabación después en línea en <https://bit.ly/2GpnUjI>.

Lláme, para escuchar a los pacientes que viven con enfermedad renal hablar sobre su experiencia con diálisis peritoneal y hemodiálisis en el hogar. Llámeme, escuche, pregunte y aprenda de otros pacientes para ayudarle a vivir una mejor vida con enfermedad renal.



Mis opciones

Focus on Preventing Infections

Enfóquese en la prevención de una infección¿qué hace (más allá del centro de diálisis) para cuidar su acceso (fístula o injerto) para mantenerse libre de infección?

Jerry Ribbing: mantengo mi acceso limpio y lo inspecciono para cualquier problema varias veces al día. Soy súper cuidadoso con la limpieza y hago lo posible por mantenerme sin gérmenes. | Jerry Ribbing se hace hemodiálisis en el centro.

Chris Eichmeyer: me aseguro de que mi acceso esté limpio. Me baño con un paño y jabón y no he tenido ningún problema de asegurarme de que este limpio. También utilizo toallas desinfectantes. | Chris Eichmeyer está en hemodiálisis en el centro.

¿Qué crees que los pacientes necesitan saber para ayudarlos a mantenerse sin infecciones?

Mike Bronson: Lávese bien sus manos y siempre use una mascarilla cuando sea necesario. Asegúrese de que los que lo cuidan tengan las manos limpias y usen una máscara. Manténgase al tanto de todas las reglas de prevención de infecciones. Pongale primero su salud. | Mike Bronson recibió un trasplante de riñón en octubre de 2009.

Jerry Ribbing: los pacientes tienen que entender que su salud está en riesgo si no cuidan su acceso. Asumir esa responsabilidad por su salud es extremadamente importante. Manténgase limpio para prevenir una infección.

Chris Eichmeier: los técnicos deben explicar lo que están haciendo, para que los pacientes puedan entender el proceso y darse cuenta si las cosas se están haciendo correctamente. No tenga miedo de hacer preguntas.

¿Se siente cómodo hablando sobre cualquier inquietud para asegurarse que el personal siga las mejores prácticas de prevención de infecciones?

Chris Eichmeier: Ysí, he llenado muchos informes para calificar a enfermeras y técnicos por sus prácticas de prevención de infecciones, como el lavado de manos, el uso de guantes y máscaras.

Jerry Ribbing: ¡absolutamente! Un técnico me tuvo que quitar la aguja de mi brazo y le recordé que se pusiera los guantes antes de hacerlo. Noté que no había estado siguiendo las precauciones de seguridad. Ella había estado ayudando a otros pacientes antes y no se había lavado las manos ni se había puesto guantes nuevos.

Lláme y reúnase con nosotros para la charla VIP: pacientes hablarán sobre la prevención de infecciones en septiembre 25, 2019 de 1-2 pm CT o después escuchar en línea la grabación en <https://bit.ly/2GpnUjl>.

Lláme para escuchar a los pacientes que viven con enfermedad renal hablar cómo se mantienen sin infección. Llame, escuche, pregunte y aprenda de otros pacientes para ayudarle a vivir una mejor vida con enfermedad renal.



**Mi tratamiento:
¿Cómo puedo
mantenerme
sin infección?**

¡ Cuide sus pies!

Es importante cuidar los pies, especialmente si tienes diabetes. Según los centros para el control y la prevención de enfermedades, entre el 60 y el 70 por ciento de las personas con diabetes tienen neuropatía diabética (daño neurológico). Los pies y las piernas se ven afectados con más frecuencia.

Si tiene daño a los nervios puede que pierda la sensación en los pies, podría tener una ampolla o una herida y no darse cuenta.

Sin tratamiento, una pequeña úlcera puede convertirse en una infección difícil de curar y puede amenazar su salud.

Hay muchas otras cosas que puede hacer para proteger sus pies y mantenerlos sanos:

- Vea a un podólogo (un médico de cuidado de pies).
- Revise sus pies (arriba y abajo) todos los días por si tiene callos, heridas, llagas, ampollas e hinchazón.
- Lávese los pies todos los días con agua tibia. Séquelo bien, especialmente entre los dedos.
- Mantenga la piel suave y con loción en las partes superiores e inferiores de los pies (pero no entre los dedos de los pies).
- Siempre use zapatos y calcetines o pantuflas, nunca vaya descalzo.
- Recorte las uñas de los pies recto.
- Mantengase activa caminando o nadando de manera que no se dañe los pies.

Para más información y consejos para mantener los pies sanos: <https://bit.ly/2I1YE0s>

Medicare quiere que usted tenga la mejor calidade de diálisis

Medicare desarrolló el programa de incentivos de calidad (QIP) para mejorar la atención al paciente de diálisis estableciendo estándares para ayudar al paciente.

Las clínicas que no cumplen con los estándares pueden obtener una reducción de pago de hasta dos por ciento. Cada año la clínica pondrá un nuevo “certificado” para que usted pueda ver sus calificaciones. También puede ver las calificaciones en línea en Dialysis Facility Compare.

Mejorar los resultados es un esfuerzo de todo el equipo. Su conocimiento de este programa puede ayudar a la clínica con sus resultados y evitar que tengan una reducción de pagos.

Usted puede hacer una gran diferencia al estar involucrado en hacer su plan de atención y al seguir su dieta, llegar a cada tratamiento y quedarse todo el tiempo recetado.



Los minutos cuentan.

Los riesgos de cortar los tratamientos

Es muy importante que reciba los tratamientos de diálisis por completos tal como le haya recetado su médico.

Ir a cada tratamiento y por el tiempo completo es importante con el fin de obtener la cantidad correcta de diálisis.

En cortar el tratamiento por 15 minutos o fallar un tratamiento una vez a la semana hace una diferencia, cada minuto suma.

Algunos de los riesgos y complicaciones al no recibir el diálisis completo pueden ser:

- Sobrecarga de fluidos. Un exceso de líquido puede causar dificultad para respirar y posible ser internado en un hospital.

- Calambres severos y presión arterial baja (hipotensión) en el siguiente tratamiento porque se tendrá líquido extra que tendrá de eliminar.
- Los medicamentos que faltan pueden empeorar la anemia y la enfermedad ósea.
- El alto nivel de potasio puede causar problemas cardíacos, como latidos cardíacos irregulares, ataques cardíacos y/o la muerte.



Mi tratamiento:
¿Estoy recibiendo suficiente diálisis

¿sabían?

ESRD Network 12 funciona con:



Clínicas de diálisis para mejorar la atención a los pacientes en todo Iowa, Kansa, Missouri y Nebraska.



Para ayudar a pacientes cuando tienen quejas sobre la atención que reciben en su centro de diálisis o trasplante.



Para asegurarse de que reciben pacientes con atención de diálisis.

¡Estamos aquí para usted! Para obtener más información, contáctenos al:

800-444-9965



Mi Red

Conozca de los opiodes

Los pacientes merecen tratamiento para dolor seguro y eficaz. Pero, la sobredosis de opiodes están subiendo muy rápidamente.

Los opiodes son píldoras recetadas que se usan para tratar el dolor. Estos ejemplos incluyen morfina, oxycodona, hidrocodona y drogas ilegales como la heroína. Cada día, más de 1.000 personas son tratadas en departamentos de emergencia por no tomar opiodes segun la receta medica.



A continuación le damos algunos consejos para mantenerse a salvo cuando el médico le recete estas tipo de píldoras para el dolor.



Tome sólo la cantidad prescrita.



No tome opiáceos con alcohol.



No comparta ni venda sus opiáceos.



Nunca uses los opiodes de otra persona.



Almacene los opiáceos de forma segura fuera del alcance de otros.



Deseche los opiodes de forma segura. Pídele ayuda a su médico o farmacéutico.

Para obtener más información sobre cómo funcionan los opiodes, el riesgo de usarlos y otras opciones para tratar el dolor, visite www.beopioidaware.org.

Cuidado para su acceso

Como un salvavidas en recibir su tratamiento de diálisis, es muy importante que cuide bien su fístula o injerto de diálisis (acceso). Cuide su acceso haciendo lo siguiente y con frecuencia.



Toque

- Para un pulso
- Sensibilidad de piel
- Para la temperatura



Mira

- En el color de piel
- Por hinchazón
- Por el drenaje



Cuidado

- Manténgase limpio
- Protégase
- No descance sobre su brazo
- No levante nada pesado
- No transporte usando su brazo
- Cuide su peso
- Mantenga la ropa suelta
- No use joyería ajustada

¡Recordar!



No se tome la presión sanguínea en el brazo de acceso



Sólo las agujas para el hemodiálisis en el brazo de acceso



Lave el acceso antes y después de cada tratamiento de diálisis



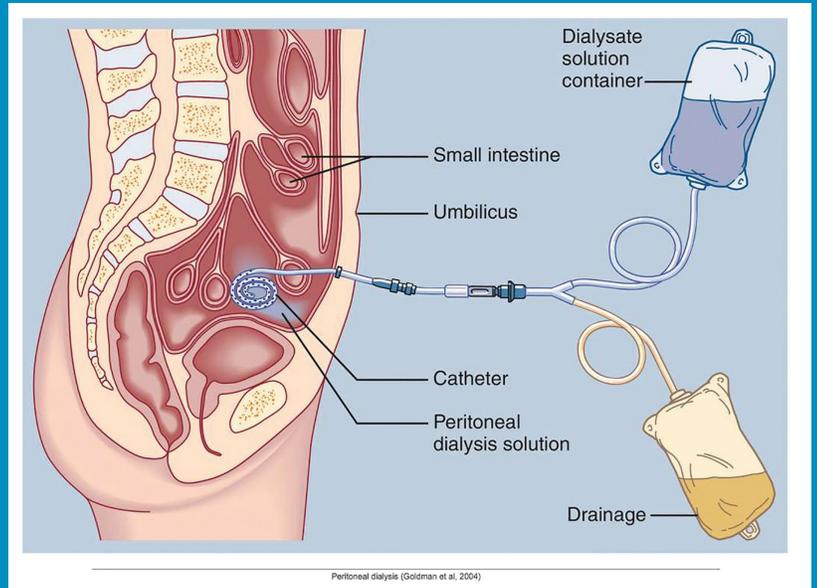
Use guantes y mascara en la puesta y despegue del diálisis.

Diálisis peritoneal (PD) cuidado del catéter

Cuidar bien su catéter es importante para prevenir infecciones y hacer bien el PD.

Estos son algunos consejos para el cuidado rutinario del catéter:

- Revise su catéter todos los días para detectar signos de malgramiento.
- No use ropa ajustada o cinturones alrededor del sitio.
- Antes y después de tocar su catéter lávese las manos con agua y jabón al menos dos minutos y séquese con una toalla de papel desechable.
- Use cinta para adherir el catéter hasta la piel.
- Mantenga el catéter alejado de las tijeras u otros objetos afilados.



- Todos los días limpie el catéter bien con un paño y jabón.
- Mantenga un apósito especial sobre el sitio si su equipo de atención de diálisis se lo ha dicho.
- No permita que le tiren la sonda.

Pongámonos activos en las redes sociales!

¡Estamos listos para conectarnos con usted!



Dele 'like' en su Facebook.

