



GOOD HEALTH

P A T I E N T N E W S L E T T E R

¡Un Año Nuevo, Un Tú Más Saludable!



El libro de trabajo de fijación de objetivos de LA CNC esRD fue desarrollado por otros pacientes como usted. El libro de trabajo proporciona una base para ayudarle a centrarse

en lo que es importante para usted estableciendo metas que puede cumplir. Puede descargar una copia del libro de trabajo desde el sitio web de ESRD NCC o pedirle a su trabajador social que le imprima una copia del libro de trabajo. ¿Qué te gustaría hacer diferente este año? <https://esrdncc.org/contentassets/bb5124ea381741cead5d3b75036c6d1e/goalsettingworkbookfinal508.pdf>

Comer sano es una de las principales resoluciones de Año Nuevo. Una dieta apta para los riñones puede ser difícil, pero utilice estos recursos desarrollados por el Consejo Asesor del Paciente de la Red 8 (PAC, por sus") para ayudarle a tomar mejores decisiones al salir a cenar.

- **Salir a cenar** - <https://www.esrdnetwork8.org/sites/default/files/dining-out.pdf>
- **Consejos de comida rápida** - https://www.esrdnetwork8.org/sites/default/files/Fast-Food-Tips_updated2019_final_0.pdf



END STAGE RENAL DISEASE
NETWORK 8, INC.

Making Healthy Choices When Dining Out

O'Charley's

- Grilled Chicken Pasta
- Cedar Plank Salmon
- Blackened Salmon
- Grilled Chicken Sandwich
- 6 oz. Sirloin
- Seasoned Rice Pilaf
- House Salad
- Southern Cole Slaw
- Yeast Roll



Applebee's

- 6 oz. Top Sirloin
- Double Glazed Baby Back Ribs
- Grilled Chicken Breast
- Baked Haddock
- Grilled Chicken Caesar Salad
- Oriental Chicken Salad with Crispy Chicken
- Garlic Green Beans



Red Lobster

- Wood Grilled Sea Scallops
- Steamed Lobster
- Wood Grilled Tilapia
- Soy Ginger Salmon
- Broiled Catfish
- Broiled Whitefish
- Garden Salad
- Broccoli
- Rice



FALTA Y ACORTAR EL TRATAMIENTO DE DIÁLISIS

Recuerde, antes de que usted fuera a diálisis, sus riñones todavía estaban haciendo lo que se supone que deben hacer. Ahora, los tratamientos de diálisis que usted recibe reemplazan sólo una pequeña parte de la función normal de sus riñones. Los tratamientos que faltan y acortan conllevan riesgos. Es posible que no se sienta mal ahora, pero seguir faltando o acortando los tratamientos se suma con el tiempo. Vea a continuación algunos de los riesgos asociados con los tratamientos perdidos y acortados.

- Sobrecarga de líquidos y dificultad para respirar
- Cónmoca
- El presión arterial baja puede causar mareos y aumentar el riesgo de caída.
- La presión arterial alta puede provocar un accidente cerebrovascular o la muerte.



- La disminución de la hemoglobina por falta de medicamentos administrados durante la diálisis
- Waste no se extrae del cuerpo. A medida que los desechos se acumulan en la sangre, se sentirá enfermo.
- El potasio alto puede causar problemas cardíacos, como ataque cardíaco, latidos irregulares del corazón o la muerte.
- Los pacientes que acortan tres o más tratamientos en un mes tienen un mayor riesgo de muerte que aquellos que permanecen todo el tratamiento.
- Escorte o falta de tratamientos pueden incluso impedir que entres en la lista de trasplantes.

Vacunación COVID-19

Los Estados Unidos han experimentado meses difíciles con muchos estadounidenses siendo afectados por el virus COVID-19. Con la ayuda de científicos y otros profesionales médicos, se ha desarrollado una vacunación para disminuir la probabilidad de contraer el virus. Continúe con la práctica de usar su máscara, desinfectar áreas y artículos comunes, y lavarse las manos. Además, por favor continúe evitando las multitudes y permanezca 6 pies de distancia de los demás, incluso en pequeñas reuniones.

Preguntas Más Frecuentes

¿Qué hace la vacuna? La vacuna ayuda al cuerpo a desarrollar inmunidad al virus, sin tener que contraer el virus. La mayoría de las vacunas disponibles requieren que usted reciba dos dosis.

¿La vacuna me dará COVID-19? No, ninguna de las vacunas disponibles ahora utiliza el virus vivo que causa COVID-19.

¿Cuándo estará disponible la vacuna? La vacuna tiene una disponibilidad limitada y actualmente se administra a los proveedores de atención médica y a los residentes de los centros de atención a largo plazo. A medida que esté más disponible, más grupos de personas recibirán la vacuna.

¿Cuáles son los efectos secundarios? Los efectos secundarios frecuentes son dolor e hinchazón en el brazo donde recibió la inyección. Otros efectos secundarios incluyen fiebre, escalofríos, cansancio, y dolor de cabeza, como la gripe. Los efectos secundarios deben desaparecer en pocos días. Si no lo hacen, debe ponerse en contacto con su médico inmediatamente.

¿Dónde puedo obtener más información? Visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/> para más información. Consulte a su médico para obtener más información sobre cómo obtener una vacuna COVID-19.

