



ALLIANT
ESRD NETWORK 14

Nombre del paciente

Libro de trabajo para el control de líquidos

Desarrollado por Red ESRD de Alliant Health Solutions 14 Patient Engagement Learning and Action Network (PE LAN) (Participación del paciente Red de acción y aprendizaje), en asociación con:

- Pacientes de ESRD y familias
- Baylor Scott & White
- DaVita
- Diversified Specialty Institutes
- Fresenius Medical Care
- Liberty North Texas
- Renal Ventures
- Sankar Nephrology Group
- Satellite Healthcare
- U.S. Renal Care



Conozca a Flo



Yo soy una paciente de diálisis. Para ayudar a mantenerme saludable, mi Equipo de cuidados me dijo que es importante controlar mis líquidos. Las dos formas por las que puedo hacer esto son prestar atención a cuánto líquido bebo y como en alimentos como la sandía y asistir a todos mis tratamientos de diálisis. Esto es porque mis riñones no funcionan. Si se acumulan demasiados líquidos en mi cuerpo, la diálisis no podrá eliminarlos del todo.

Observar qué como y qué bebo es parte de lo que se denomina *control de líquidos*. ¡Participar activamente en mi cuidado yendo a todos mis tratamientos y *controlar* los líquidos que tomo me ayudarán a sentirme de lo mejor!

¡Oiga! ¡Tal vez usted pueda ayudarme! Cada sección de este libro de trabajo se llama módulo. Cada módulo tiene actividades que me ayudarán a mí y a otros pacientes de diálisis a aprender más acerca del *control de líquidos*. ¡Trabajemos juntos en este libro para mantenernos saludables!

Módulo 1: Fijar metas SMART para líquidos

Módulo 2: ¿Cuándo líquido puedo tomar?

Módulo 3: ¿Cuánta sal está bien comer?

Módulo 1: Fijar metas SMART para líquidos



Gracias por ayudarme con estas actividades. Mi Equipo de cuidados me dijo que cualquier buen plan empieza con una buena meta. Las actividades en esta sección se tratan sobre cómo funcionan los riñones y cómo podemos fijarnos metas SMART para mejorar nuestra salud. ¡Nos encaminamos a comprender el *control de líquidos*!

Empecemos por aprender acerca de las metas SMART. Luego, podemos completar la hoja de trabajo de metas. Después de que terminemos con dos o más actividades, su personal o Representante de los pacientes del centro (FPR) colocará una marca a esta sección. Todos los meses, su centro de diálisis hará algo para celebrar a los pacientes que aprenden acerca del *control de líquidos* en este libro de trabajo.

Actividades en el Módulo 1: Complete dos o más actividades

- Actividad de aprendizaje: ¿Qué es una meta SMART?
- Actividad principal: Hoja de trabajo Establecer una meta SMART**
- Actividad de laberinto: ¿Cómo funcionan los riñones?
- Actividad para colorear: Alcanzar una meta SMART
- Actividad de imágenes: ¿Cuál Flo tiene la mejor cantidad de líquidos?

_____ (nombre del paciente) completó dos o más actividades en este módulo _____ (fecha).

_____ (firma del personal o FPR)

Actividad de aprendizaje: ¿Qué es una meta SMART?

SMART es un acrónimo, lo que significa que cada letra en la palabra significa otra palabra. ¡Las palabras en SMART pueden ayudarnos a establecer una meta que podamos alcanzar!

Specífica: la meta se enfocará en una idea.

Medible: podemos rastrear la meta para ver nuestro progreso.

Alcanzable: podemos hacer que esta meta suceda.

Realista: la meta necesitará de nuestro esfuerzo pero la podemos alcanzar.

Pun**T**ual: podemos fijar fechas que nos ayudarán a alcanzar nuestra meta.

Para esta actividad, haga un círculo en las oraciones que son metas SMART. Una ya está hecha para usted. En el caso de las metas que no son SMART, ¿cómo podría mejorarlas?

Comeré menos comidas saladas.

Aumentaré de dos a cuatro libras (de uno a dos kg) entre tratamientos en agosto. (paciente de hemodiálisis en el centro)

Haré mucho ejercicio.

No aumentaré más de un kg al día.
(paciente de diálisis en casa)

Asistiré a TODOS mis tratamientos de diálisis este mes.

Mediré mi peso en casa.

Participar en el cuidado de su salud le hará sentirse mejor. ¡Tratemos de escribir una meta SMART para ayudarle a manejar el cuidado de su salud!

Algunas reglas que se deben seguir:

1. ¡Sea específico! Elija un comportamiento que desee cambiar. Por ejemplo, su meta puede ser beber solamente dos latas de soda a la semana, en lugar de cinco.
2. Recuerde hacer que su meta sea SMART. La siguiente actividad le ayudará.
3. ¡Piense positivo! Use lenguaje positivo como “Yo puedo” o “Yo haré” en su meta.

Ahora, ¡intentemos!

¿En qué le gustaría trabajar? (Ejemplo: Quiero aumentar menos libras entre tratamientos).

1. ¿Es **e**Specífica? (¿Puede responder las preguntas quién, qué, cuándo, dónde y por qué?)

2. ¿Es **M**edible? (¿Qué contará para ver si está teniendo progreso?)

3. ¿Es **A**lcanzable? (¿Realmente puede suceder?)

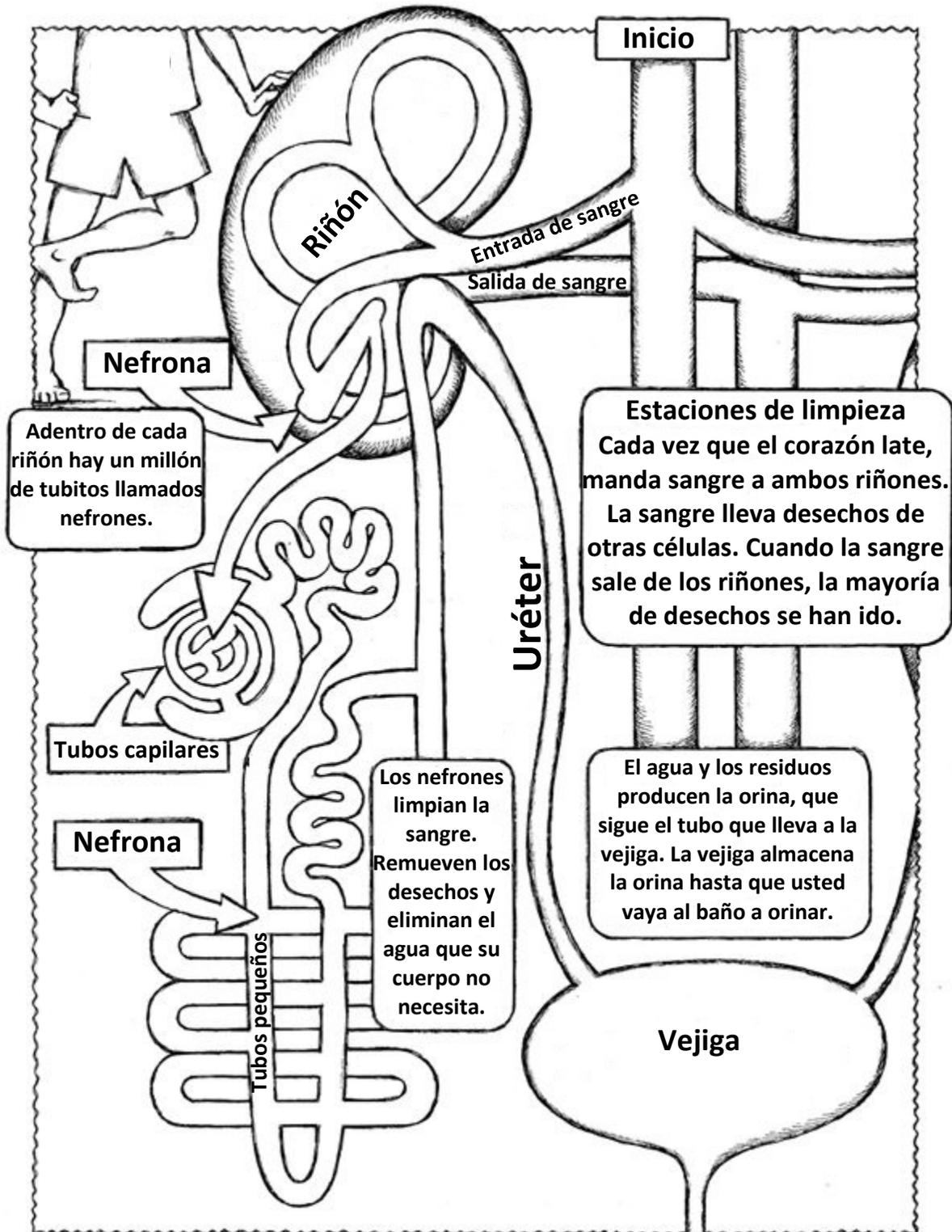
4. ¿Es **R**ealista? (Si lo intenta, ¿puede alcanzar su meta?)

5. ¿Es **pun**Tual? (¿Cuándo desea alcanzar su meta?)

Mi meta **SMART**:

Actividad de laberinto: ¿Cómo funcionan los riñones?

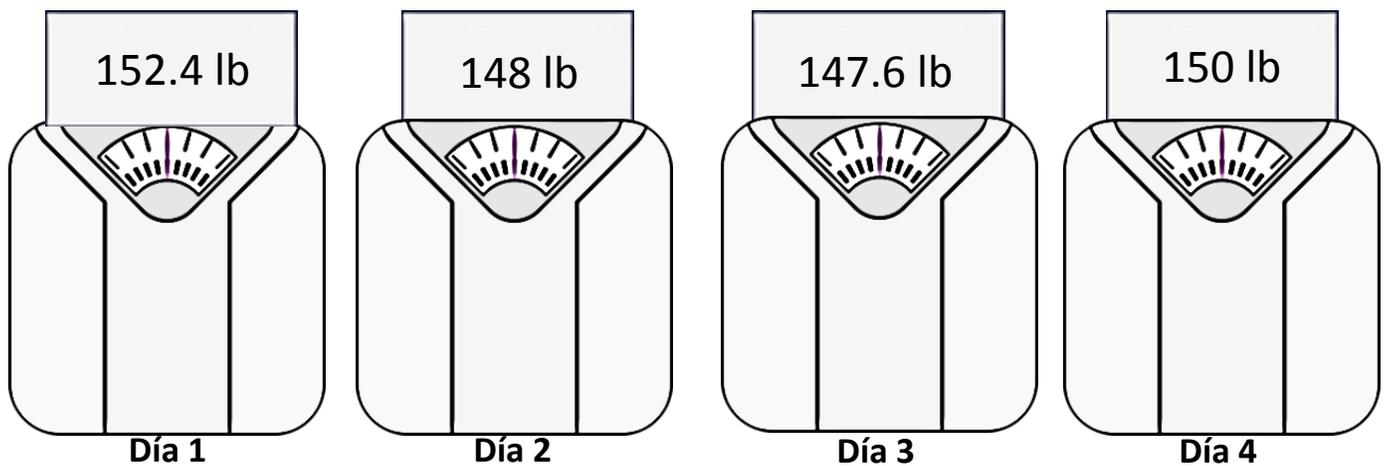
Los riñones saludables captan la sangre y la limpian, eliminándole toxinas (cosas que pueden dañar su organismo) y líquidos adicionales. Los riñones envían la sangre limpia de regreso a su organismo y eliminan las toxinas y líquidos por medio de materiales de desecho, como la orina. En la insuficiencia renal, los riñones ya no pueden limpiar la sangre y eliminar los líquidos adicionales. ¡Siga el laberinto para aprender cómo funciona este sistema!



Flo es una paciente de hemodiálisis en el centro y pesa **145.2 libras**. Con la ayuda de su Equipo de cuidados, Flo se fijó una meta SMART para aumentar entre una y tres libras entre tratamientos este mes. Flo va a medir su peso cada mañana en casa para conservar el rumbo.

¡Ayude a Flo a mantener un registro de su peso!

A continuación se encuentran las imágenes de la balanza en casa de Flo. Si Flo aumentó **menos** de tres libras, colorea la escala de **VERDE**. Si Flo aumentó **más** de tres libras, colorea la escala de **ROJO**.



¡Ayude a Flo a medir su peso!

Después de su último tratamiento, Flo pesaba 66 kilogramos. La enfermera le dijo que un kilogramo es igual a 2.2 libras. ¡Ayude a Flo a calcular su peso!

- Cuando Flo sabe los kilogramos, los multiplica por 2.2 para obtener libras
 $66 \text{ kilogramos} \times 2.2 = 145.2 \text{ libras}$
- Cuando Flo sabe las libras, las divide por 2.2 para obtener kilogramos
 $145.2 \text{ libras} \div 2.2 = 66 \text{ kilogramos}$

¿Cuántos kilogramos pesó Flo cada día?

Día 1: $152.4 \text{ libras} \div 2.2 \text{ libras} = 69.3 \text{ kilogramos}$

Día 2: _____ libras \div 2.2 libras = _____ kilogramos

Día 3: _____ libras \div 2.2 libras = _____ kilogramos

Día 4: _____ libras \div 2.2 libras = _____ kilogramos



Actividad de imágenes: ¿Cuál Flo tiene la mejor cantidad de líquidos?

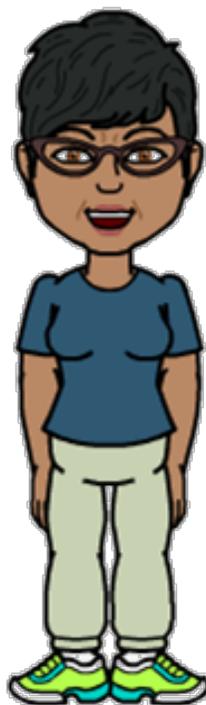
Haga un círculo en la imagen que muestre a Flo con la mejor cantidad de líquidos.

¡Use los síntomas y señales en las casillas para saber cuando Flo se siente en óptimas condiciones!



La Flo en esta imagen:

1. Ha perdido peso
2. Tiene presión arterial baja
3. Se siente desfallecida, cansada y débil
4. Tiene dolor de cabeza, se siente mareada y tiene visión borrosa
5. Está sudando, tiene náusea y calambres



La Flo en esta imagen:

1. Está cerca de su peso seco
2. Tiene presión arterial normal
3. Se siente bien



La Flo en esta imagen:

1. Ha aumentado de peso
2. Tiene presión arterial alta
3. No puede recostarse sobre su espalda
4. No puede dormir por las noches
5. Tiene dolor de cabeza y está cansada
6. Tose y tiene problema para respirar

Peso seco ideal (PSI): esto es lo que debe pesar sin nada de sodio (sal) ni líquidos adicionales en su organismo.

Su PSI es:

Fecha: _____



Red ESRD de Alliant Health Solutions 14 esta bajo el contrato
#HHSM-500-2016-NW014C con los Centros de Servicio Medicare y Medicaid.

Presentar una queja por favor contacte a la Red 14 a 1-877-886-4435 (teléfono),
972-503-3219 (fax), NW14info@allianthealth.org (email), o [www.https://
quality.allianthealth.org/topic/esrd-nw14/](https://quality.allianthealth.org/topic/esrd-nw14/).