



Mis Riñones y Yo

LIBRO PARA COLOREAR CON ACTIVIDADES



Ilustrado por ESRD Network of Texas

Hola. Mi nombre es Mary. Tengo 5 años.



Me gusta jugar fútbol, buscar mariquitas y jugar con mis amigos.



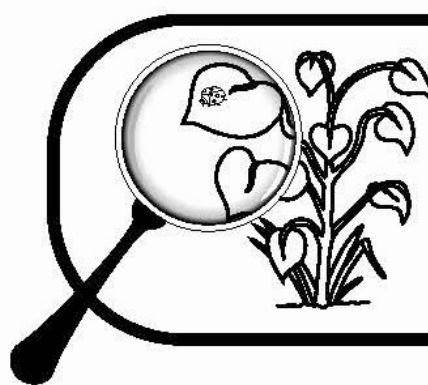
Centro de Actividades:

Si fueras un doctor, ¿Qué tipo de doctor serías?

Lo que más me gusta hacer después de la escuela es jugar con mi perra Lady. Ella es muy rápida y corremos alrededor de mi patio trasero. Pero la semana pasada no pude jugar con Lady. Me sentía cansado y nada más quería acostarme. Mi estómago se sentía mal y no quería comer mi comida favorita- malvaviscos y jelly beans.



Me sentía tan mal que no pude ir a la escuela y no fui a la práctica de fútbol. Mi mamá decidió llevarme al doctor.



Centro de Actividades:

Nombra a un doctor o a una enfermera y dí lo que te gusta sobre ellos.

Cuando fui al doctor, el doctor me revisó mis oídos, mi nariz y mi garganta. El doctor hizo muchas preguntas a mi mamá, a mi papá y a mí sobre como me sentía. La enfermera sacó un poquito de sangre de mi brazo. Estaba asustada pero fui valiente.

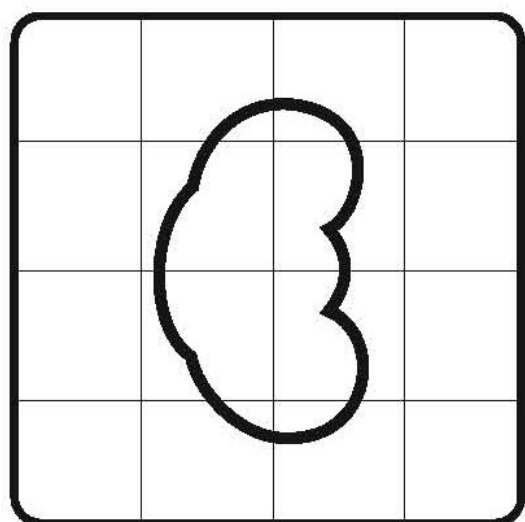


Centro de Actividades:
Nombra a alguien que te ayuda a ser valiente.

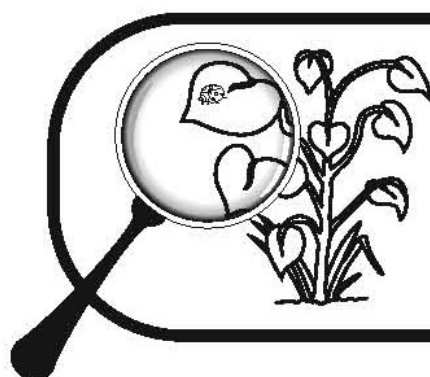
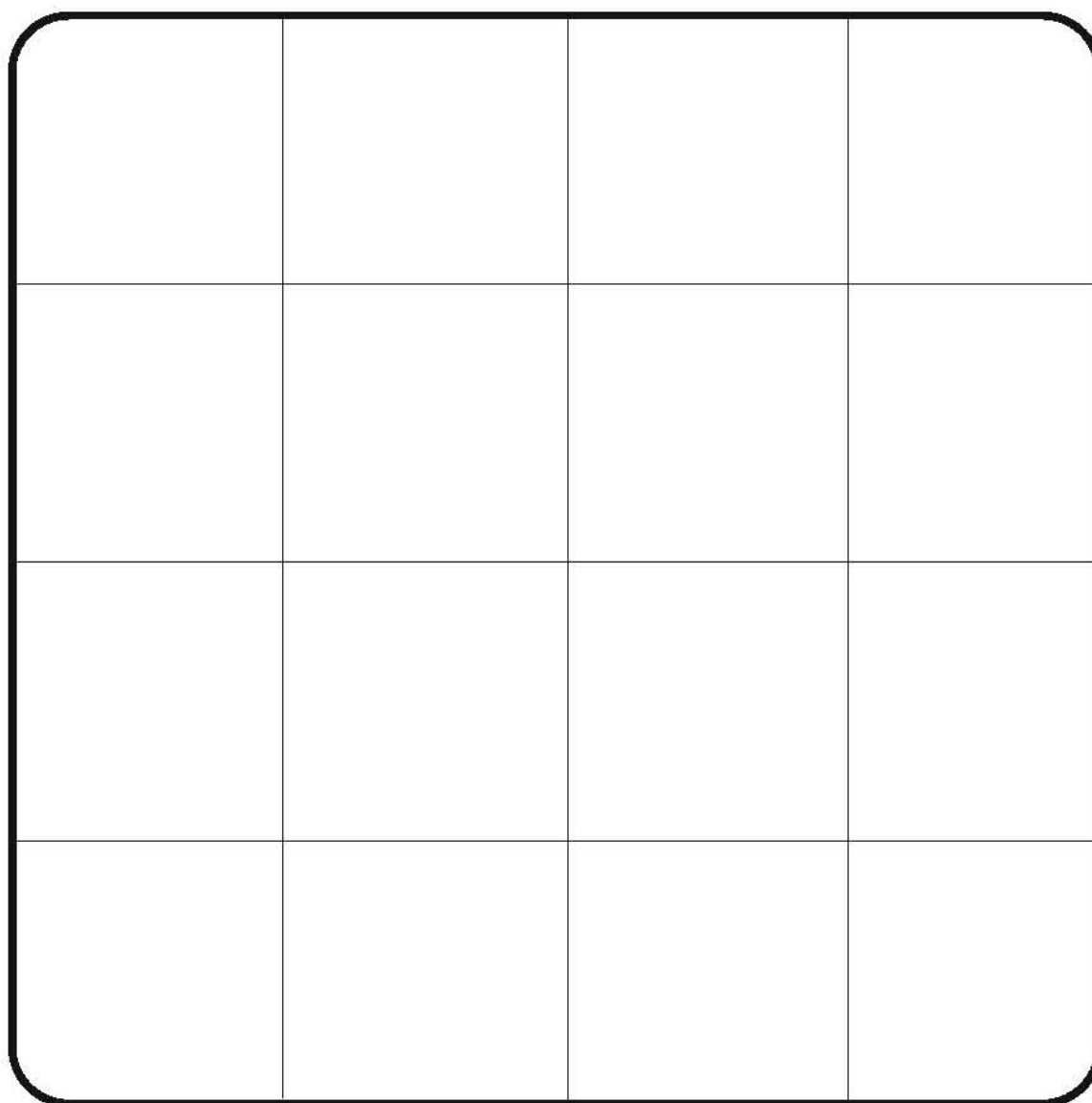
Mi mamá, mi papá y yo esperamos una hora por los resultados de las pruebas.

El doctor regresó y dijo que la razón por la cual me sentía mal era porque mis riñones no estaban funcionando bien.

Yo nunca había oído hablar de los riñones antes. ¿Tú sabes qué son los riñones?



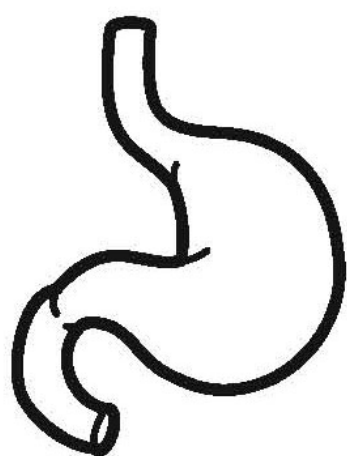
Dibuja el RIÑON
en la cuadrícula
grande



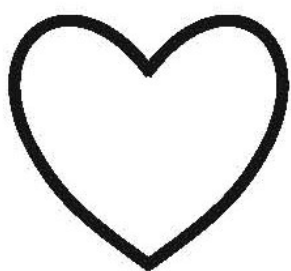
Centro de Actividades:
Nombra algunas actividades divertidas que
puedes hacer mientras esperas a ver al doctor.

Los riñones son parte de tu cuerpo como tu corazón y tu estómago. Cuando corres, sabes que tu corazón esta trabajando porque escuchas un BOOM, BOOM, BOOM. Cuando tienes hambre tu estómago hace un sonido de GROWL. Todo este tiempo tus riñones también han estado funcionando...pero silenciosamente.

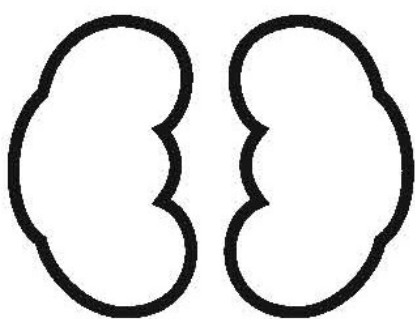
Une con una línea la parte del cuerpo con el sonido que le corresponde.



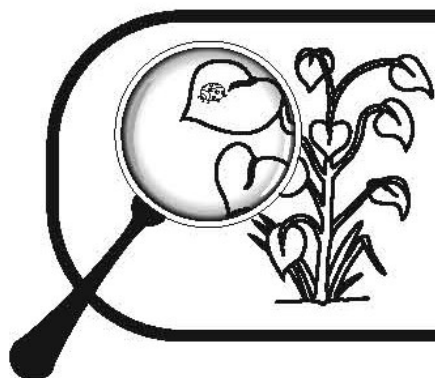
¡Shh! Está trabajando silenciosamente



¡GROWWWL!



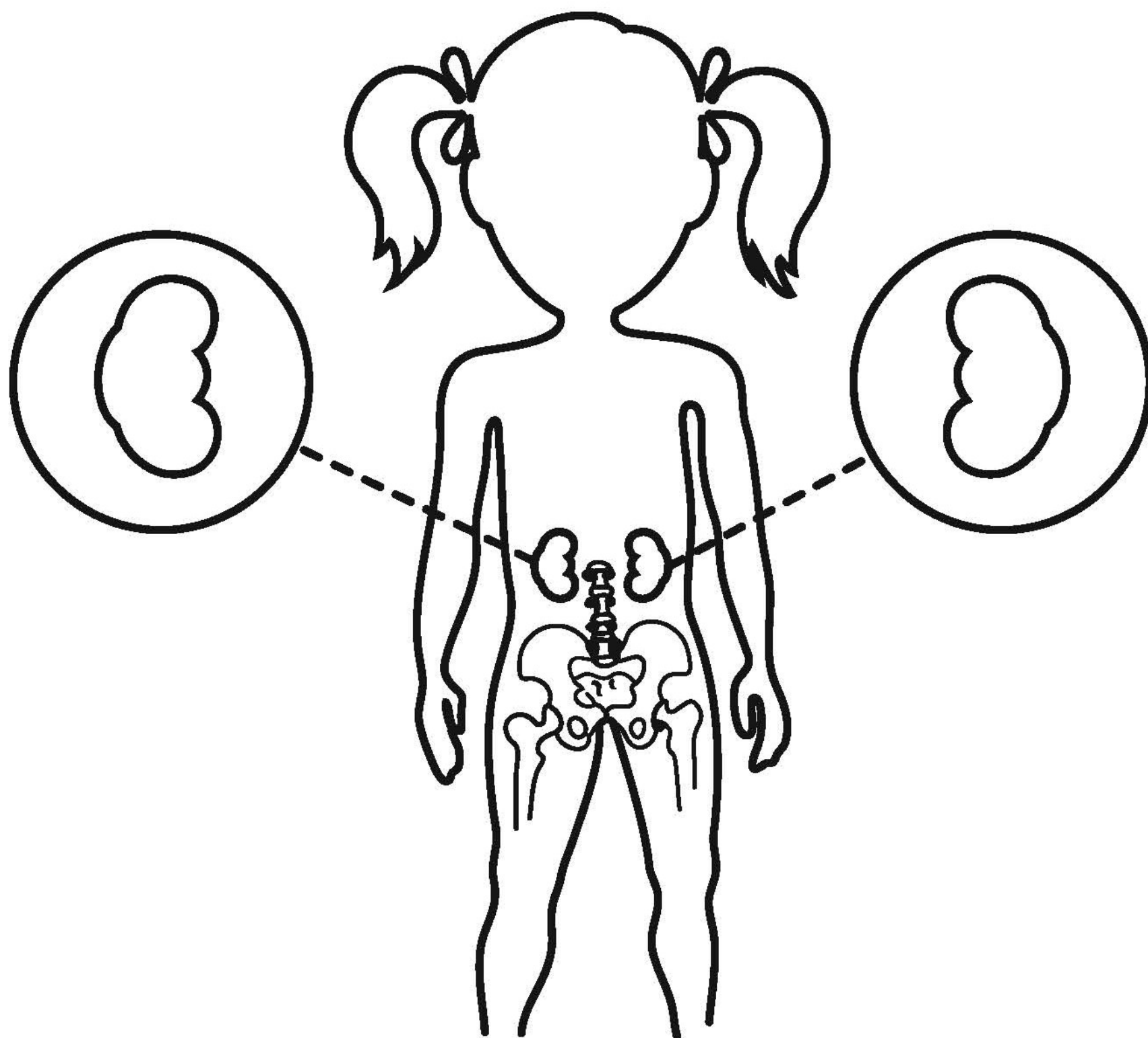
¡BOOM! ¡BOOM!



Centro de Actividades:

¿Qué es algo gracioso que ha pasado en la oficina del doctor?

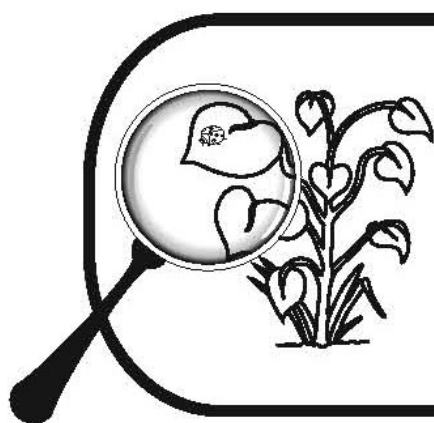
Todos los papás, mamás, niñas y niños tienen dos riñones y los necesitan para poder vivir. Tus riñones están debajo de tus costillas, a cada lado de la columna vertebral. Tus riñones tienen forma de frijol y son del tamaño de un puño. ¿Puedes poner tu mano en forma de puño? ¡Así de grandes son tus riñones!



Centro de Actividades:
¿Qué cosas cambiarías en la oficina del doctor
para que sea más amigable?

¿Qué hacen tus riñones?

Tus riñones son como unas lavadoras muy grandes. Los riñones limpian tu sangre y te hacen ir al baño. Tus riñones quitan todas las cosas malas de tu sangre. Tus riñones son como el señor que limpia la basura. Le ayudan a tus huesos a que crezcan y combaten los resfriados.

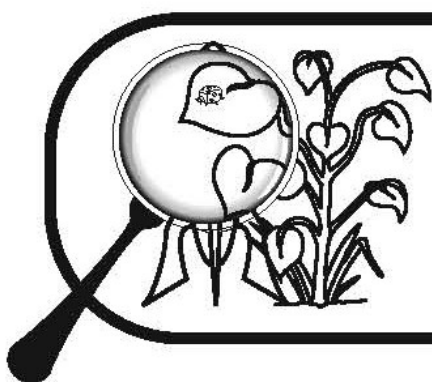
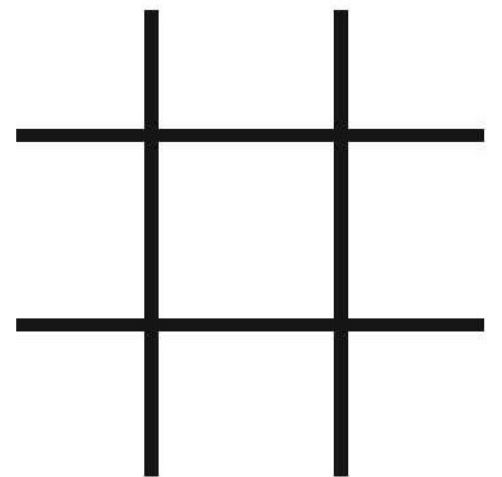
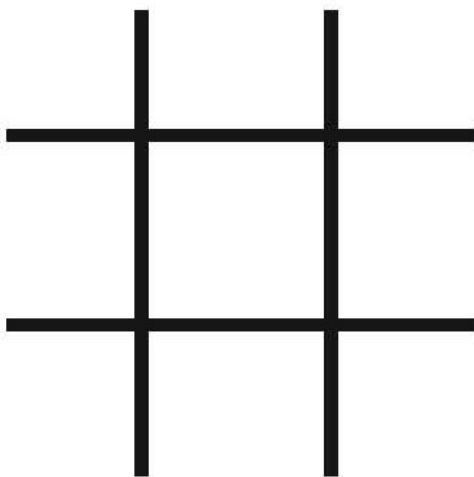
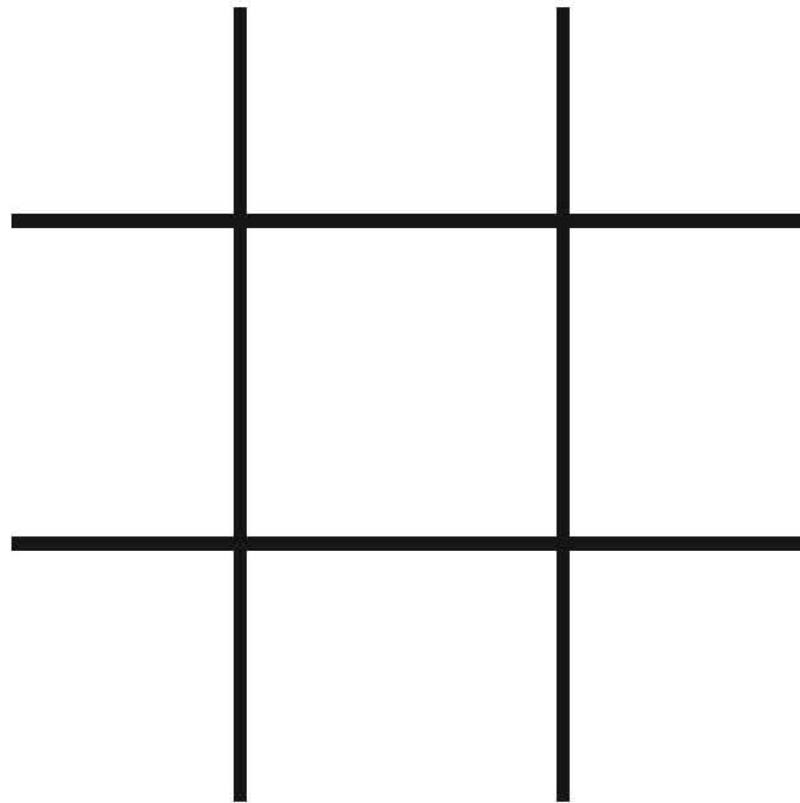
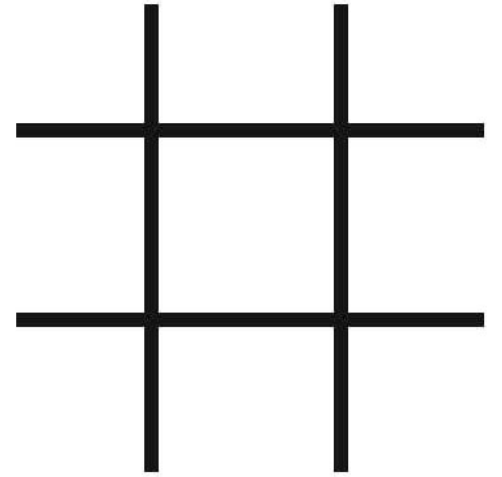
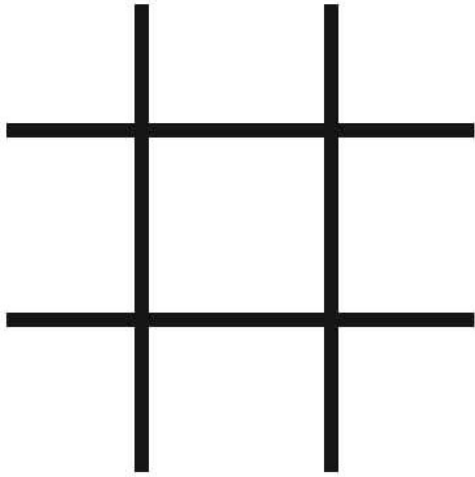


Centro de Actividades:

Si tienes que dar un reporte en la escuela sobre una enfermedad de los riñones o si les platicas a tus amigos sobre una enfermedad de los riñones, ¿Qué les dirías?

Diviértete con tus amigos jugando 3 en raya.

Dibuja riñones  En vez de “O”



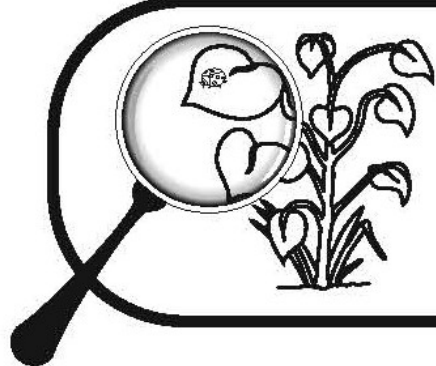
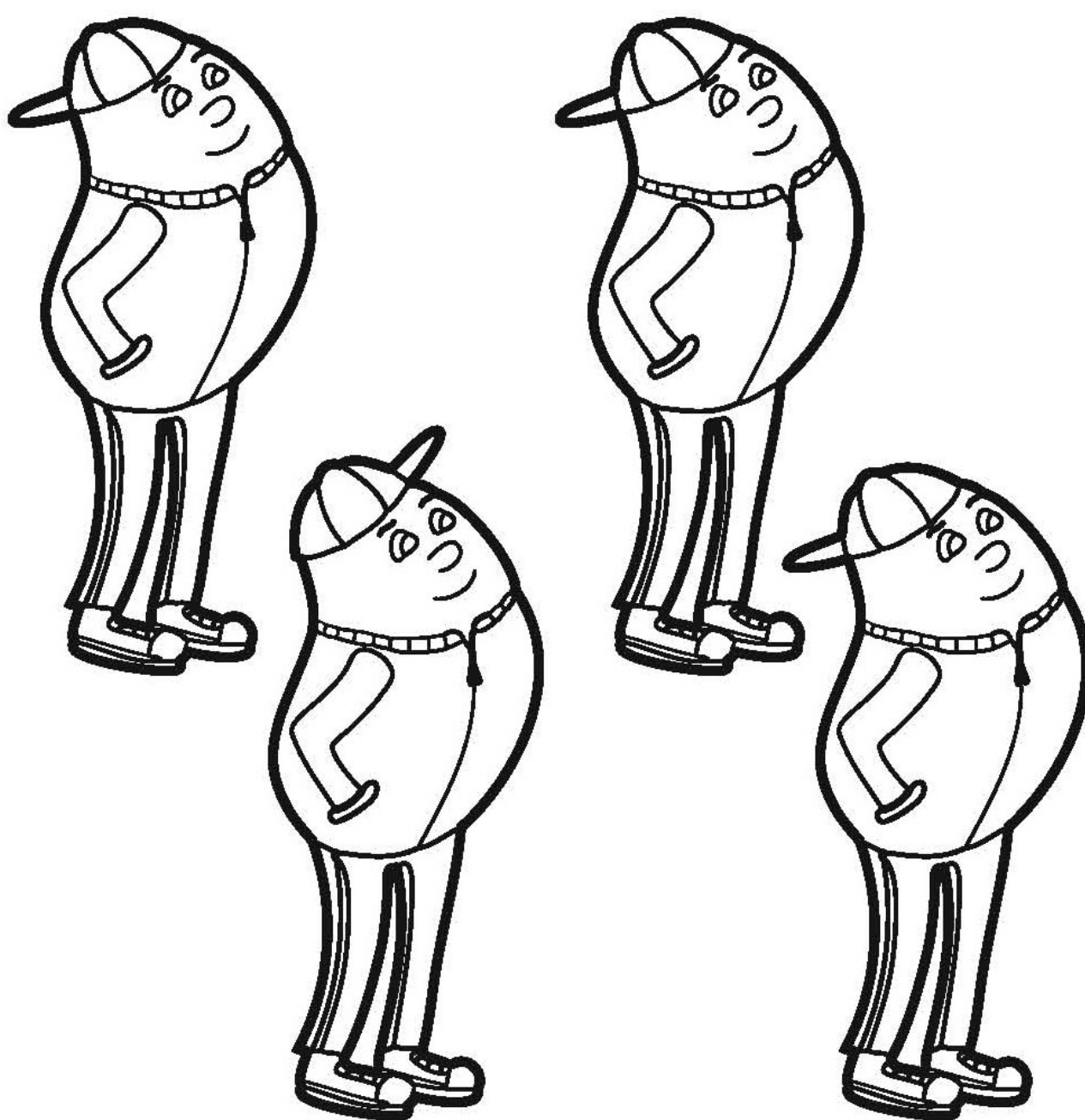
Centro de Actividades:

Nombra una cosa que el doctor o la enfermera han hecho para que te sientas mejor.

Cuando el doctor me dijo que mis riñones no estaban funcionando me dió mucho miedo. No estaba seguro si iba a poder seguir comiendo jelly beans o malvaviscos. Si mis riñones no funcionan, ¿puedo seguir jugando fútbol o con Lady?

Le pregunté a mi doctor: “¿Qué me va a pasar si mis riñones no funcionan?”

Circula el riñón que es diferente.

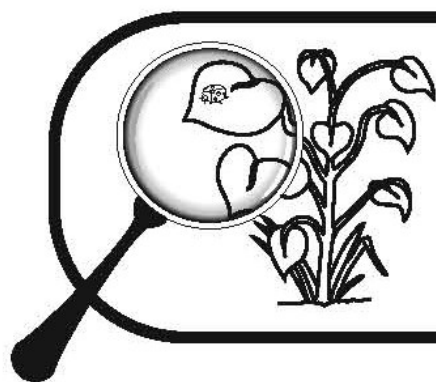


Centro de Actividades:
Nombra un alimento que el doctor dijo que no puedes comer y por qué.

Cuando tus riñones dejan de funcionar te sientes enfermo, igual que yo. También te sientes cansado y no quieres comer. Puede que te duela tu estómago y que te sientas mareado. Yo no quería correr con mi perro o jugar fútbol. El doctor dijo que iba a tener que tomar pastillas y hacer otras cosas para sentirme mejor.



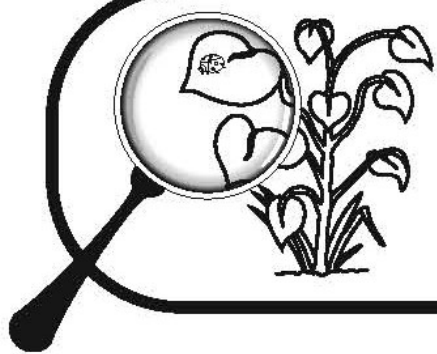
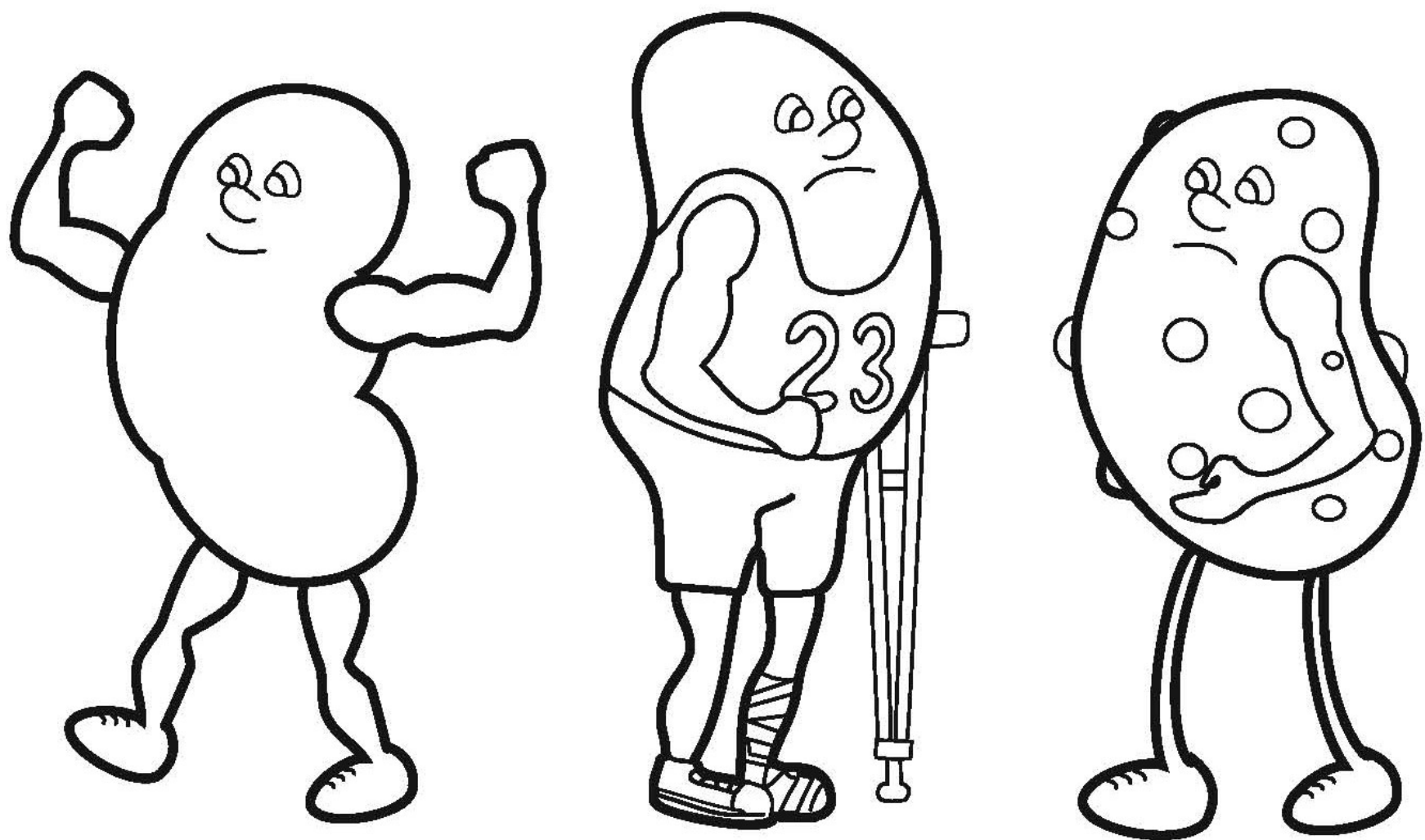
El estómago de Mary no se siente bien, pero con pastillas y otros tratamientos Mary y su estómago se sentirán mejor.



Centro de Actividades:
¿Qué broma te gustaría hacerle a un doctor o a una enfermera?

Después le pregunté a mi doctor: “Por qué mis riñones dejaron de funcionar? ¿Qué hice para que mis riñones dejaran de funcionar?”

El doctor dijo que hay muchos adultos y niños cuyos riñones dejan de funcionar. Algunos nacen con problemas en sus riñones. Otros riñones dejan de funcionar lentamente, durante un largo tiempo. Otros riñones dejan de funcionar porque se lastiman o se enferman.



Centro de Actividades:

Nombra a todas las personas en tu equipo de atención médica (de los riñones). No se te olvide que tú también eres parte del equipo.

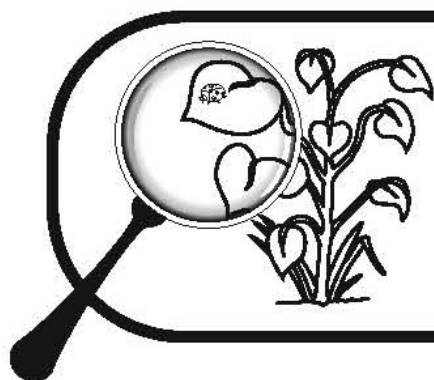
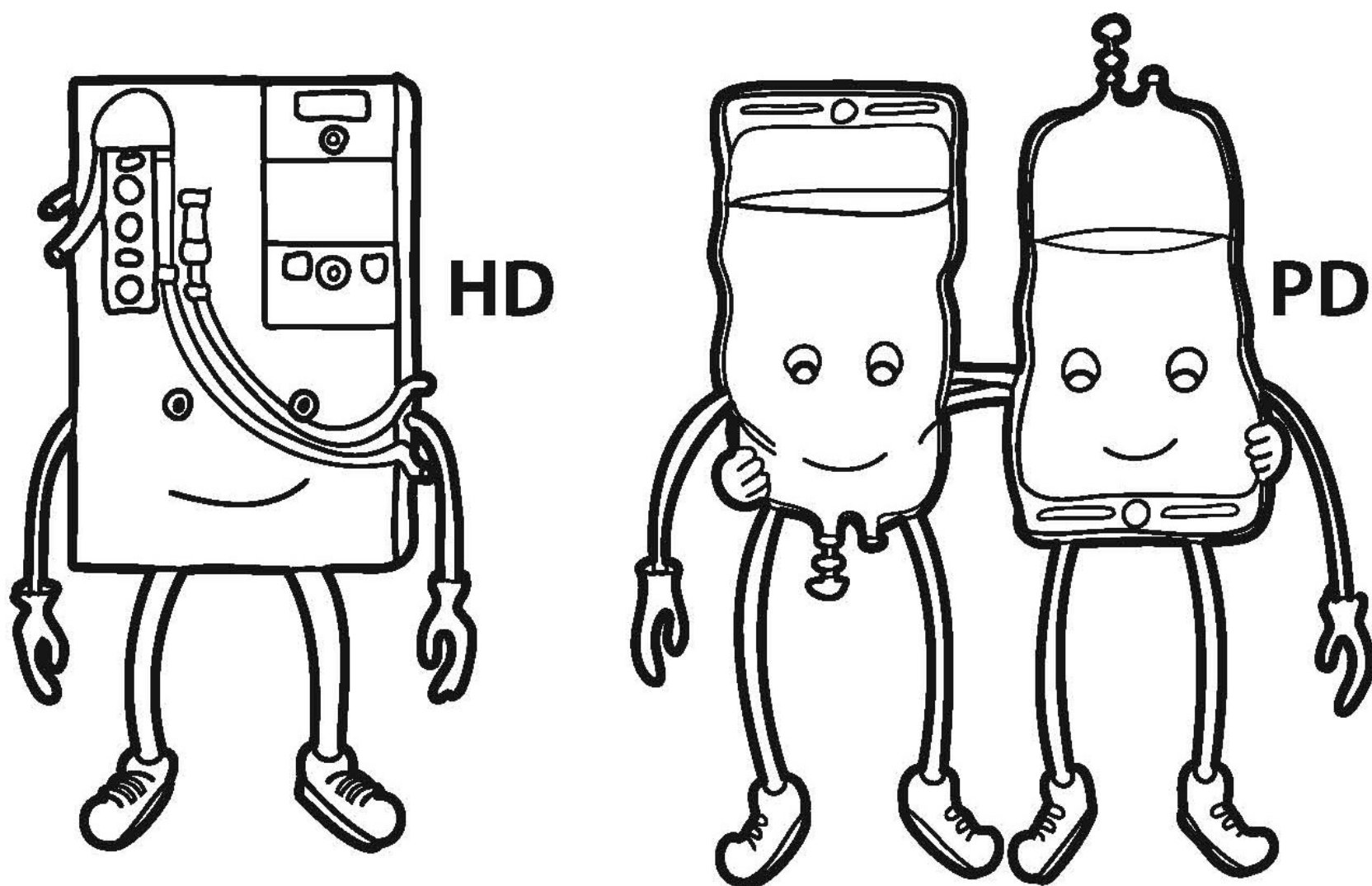
Mis papás también tenían preguntas.

Ellos querían saber cómo el doctor iba a arreglar mis riñones y hacerme sentir mejor.

El doctor dijo que habían algunas formas de hacerme sentir mejor.

Tenía que empezar con la diálisis. La diálisis es una manera en la cual tu sangre se limpia.

Hay dos tipos de diálisis: la hemodiálisis o la diálisis peritoneal. Les llaman HD y PD, para abreviar.

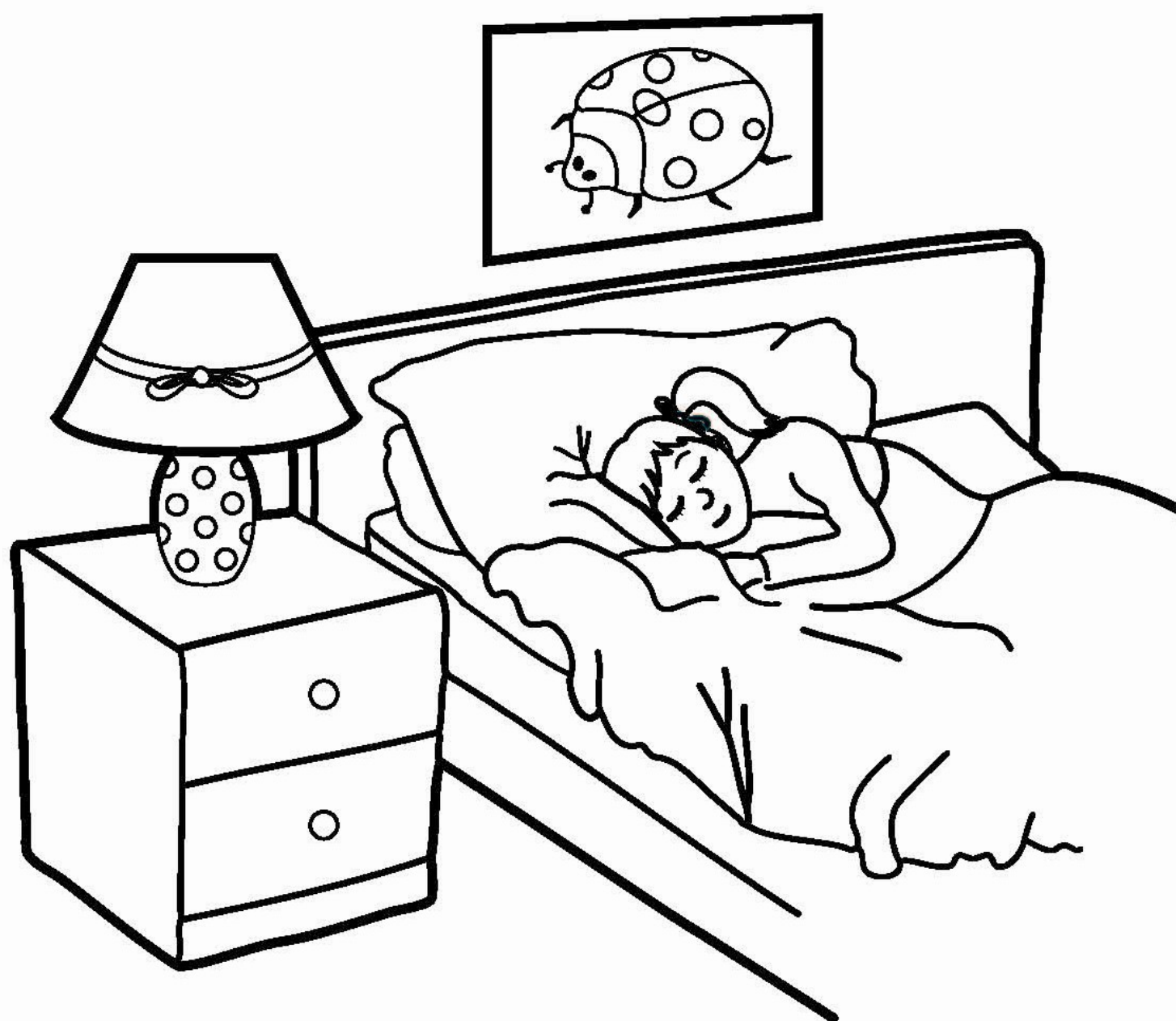


Centro de Actividades:
Nombra dos cosas de la diálisis que te dan miedo.

Estaba muy confundida. Las dos opciones usan palabras muy complicadas. Pero el doctor nos dijo a mi mamá, mi papá y a mí sobre las opciones.

HD usa una máquina gigante para limpiar mi sangre. Yo tendría que ir varias veces en la semana al hospital y ver películas o jugar un videojuego mientras la máquina limpia mi sangre.

PD usa mi estómago para limpiar mi sangre. Yo podría hacer eso mientras duermo en mi casa todas las noches.



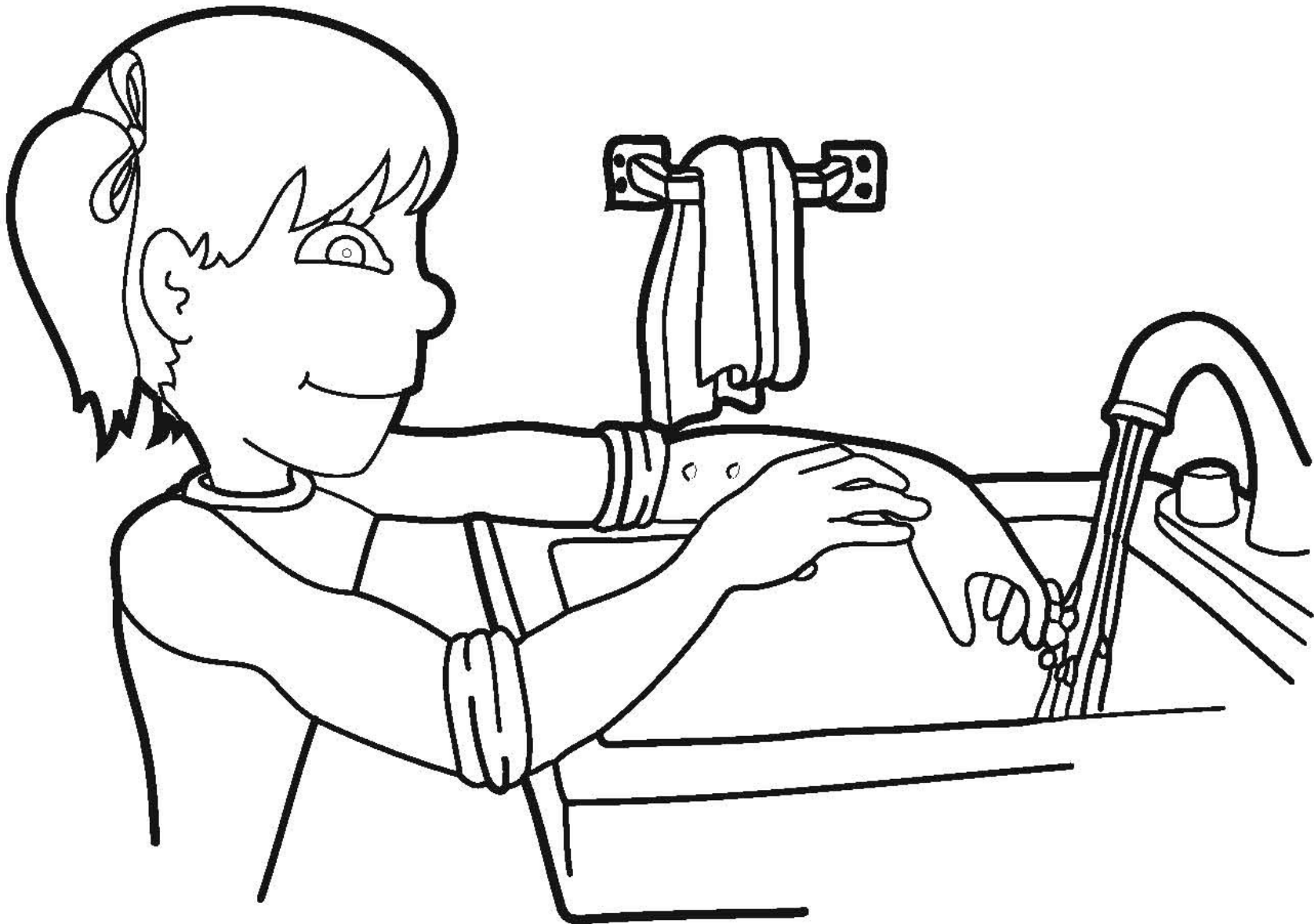
Centro de Actividades:
Nombra algo divertido que puedes hacer durante la diálisis.

Pero, ¿Cómo podría mi doctor tratar mi sangre si está dentro de mi cuerpo?

El doctor me dijo que pueden crear un “acceso” a mi sangre. Existen tres tipos de acceso. Una es la fístula. La fístula es cuando tu arteria y vena están unidas.

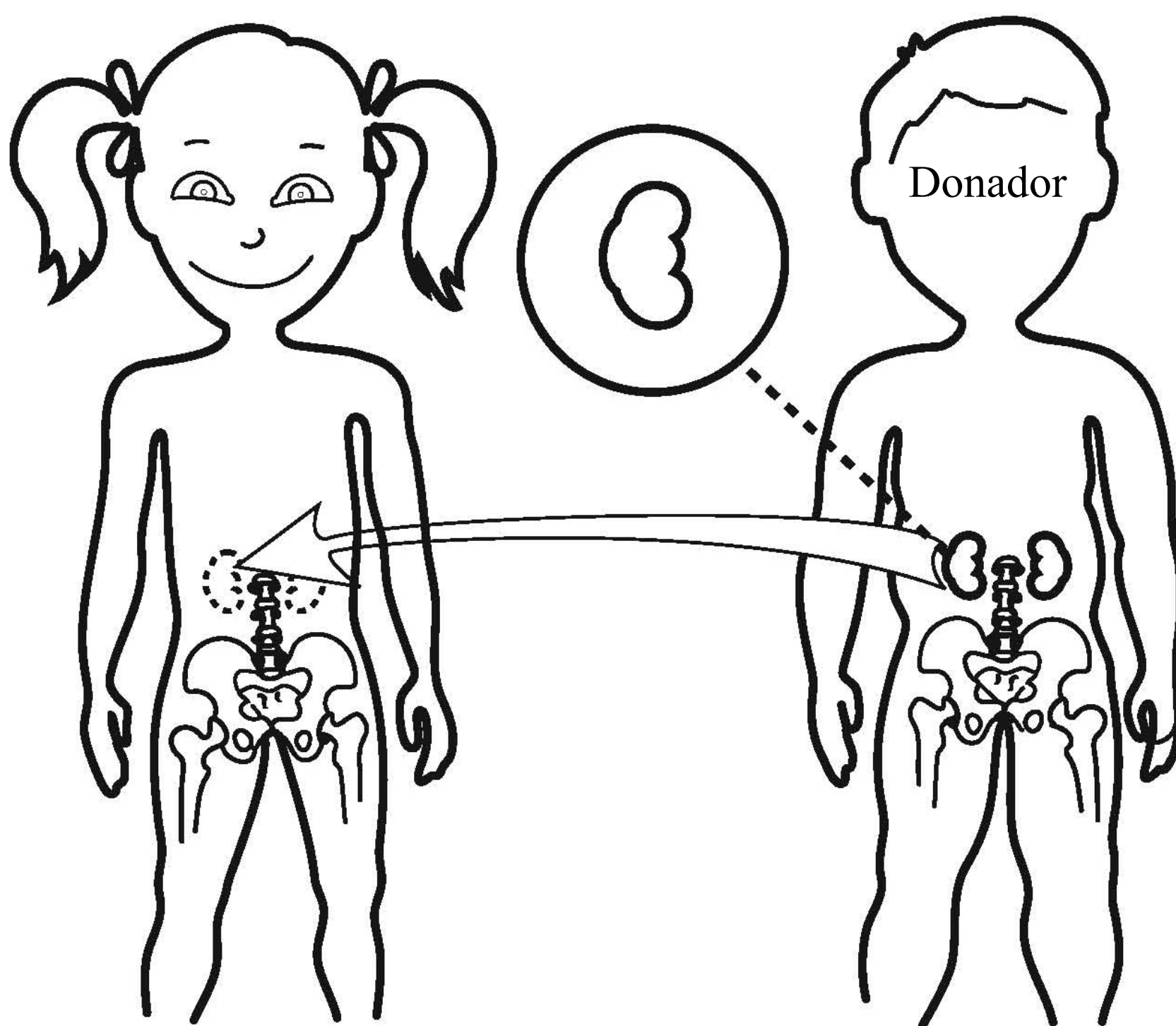
El segundo tipo es un injerto. Un injerto es cuando tu arteria y vena están unidas artificialmente.

El tercer tipo es un catéter que es un tubo de plástico que pondrían en mi pecho.



Centro de Actividades:
¿Qué pondrías en un centro de diálisis para hacerlo más divertido?

El doctor dijo que también existe otra manera de hacerme sentir mejor, con un trasplante de riñón. Podría tener un riñón nuevo, pero tendría que esperar hasta que los doctores encuentren un riñón que le guste a mi cuerpo. Si tengo un trasplante no tendría que hacer la diálisis. Pero tendría que tomar pastillas especiales para mantener mi riñón nuevo.

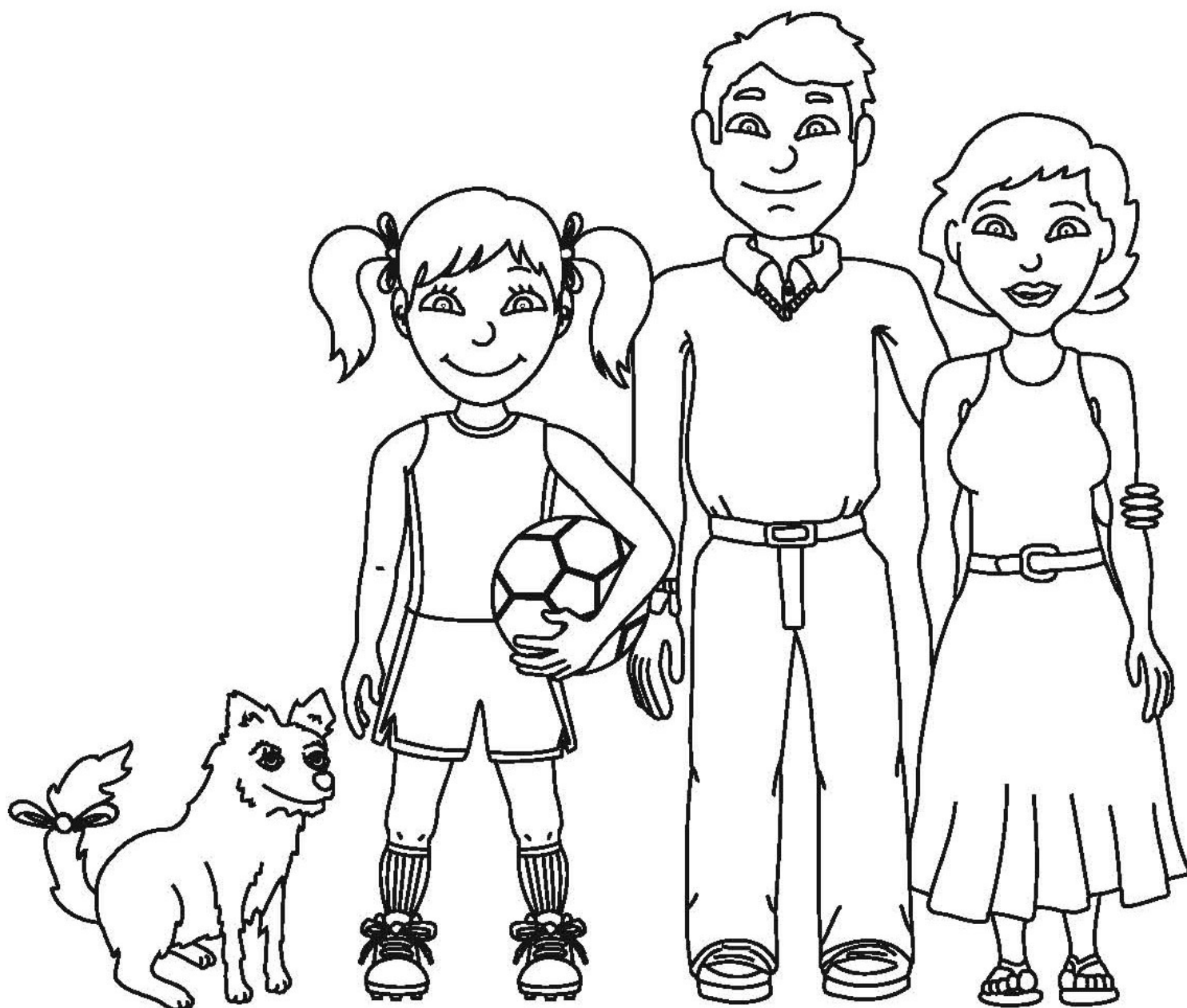


Centro de Actividades:

Nombra algo que sería diferente si tienes un trasplante de riñón.

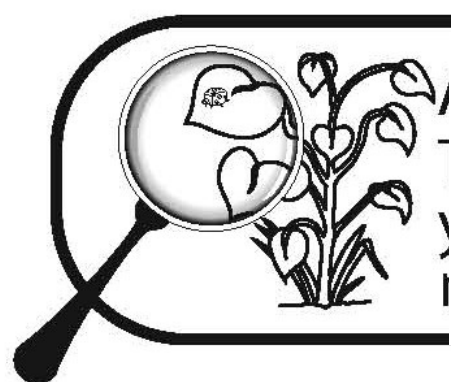
t

Mi mamá, mi papá y yo nos fuimos a casa para pensar en qué era lo mejor para mí. Teníamos miedo pero sabíamos que el doctor me ayudaría a sentirme mejor.



Sabíamos que tendríamos que tener cuidado con lo que comería o bebería. Tendría que preguntarle al doctor antes de poder jugar fútbol otra vez.

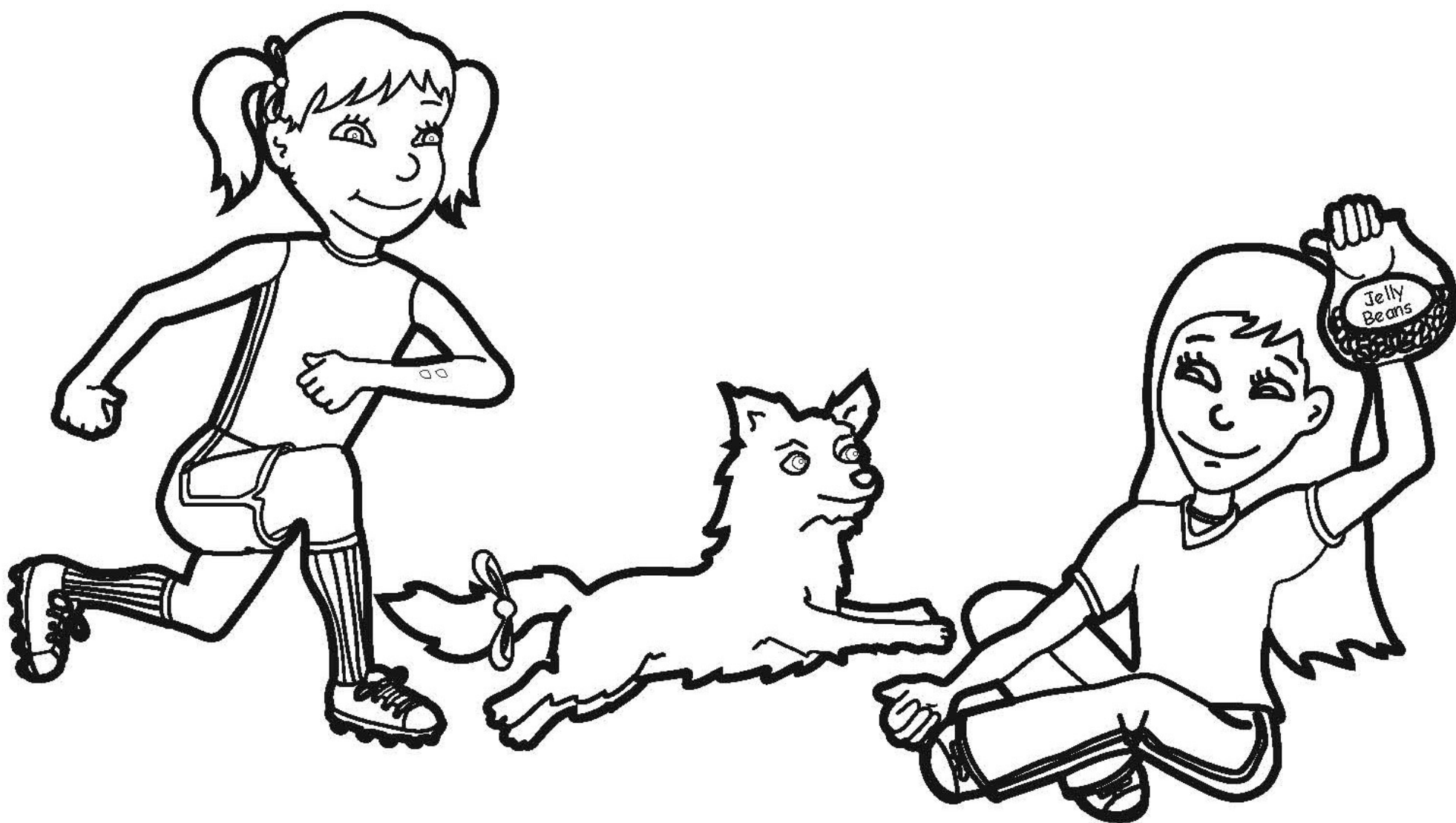
Ya quiero regresar a la escuela para enseñarle a mis amigos lo que aprendí sobre los riñones.



Centro de Actividades:

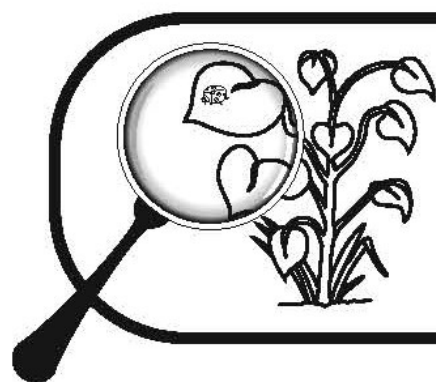
- Dile a tu mamá, papá, amigos, enfermera o doctor qué fue lo que pensaste la primera vez que viste una máquina de diálisis.

Una vez que empecé la diálisis me empecé a sentir mejor. Regresé a la escuela y empecé a jugar con mis amigos. Todavía como jelly beans y malvaviscos pero solo cuando me deja mi mamá. También corro con Lady, pero tengo que tener cuidado de no caerme muy fuerte.



Centro de Actividades:
Después de tu diálisis, dí como te sientes.

Estar enfermo da mucho miedo pero me alegra que fui al doctor porque ahora me siento mucho mejor.



Centro de Actividades:
Haz un sonido que la máquina de diálisis haría.



Respaldando un Cuidado de Calidad



END STAGE RENAL DISEASE
NETWORK OF TEXAS

El End Stage Renal Disease Network of Texas, Inc. (#14) esta bajo el contrato #HHSM-500-2010-NW014C con los Centros de Servicio Medicare y Medicaid Baltimore, Maryland.

Presentar una queja por favor contacte a la Red 14 a 1-877-886-4435 and www.esrdnetwork.org