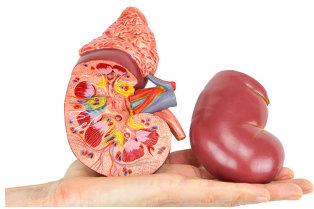


SALUD *Y* H.O.P.E.

AYUDA PARA PROCESAR TODO LO RELACIONADO A LA DIALYSIS

Enfermedad renal crónica (ERC)



La diabetes y la hipertensión son dos de las causas más comunes de enfermedad renal. Controlar el azúcar en la sangre y la presión arterial puede mejorar la forma en que se siente y tolera los tratamientos.

Para obtener más información, consulte las herramientas de la zona de diabetes y enfermedades cardíacas que se enumeran a continuación:

[Herramienta Zona de diabetes](#)

[Herramienta zona de enfermedades cardíacas](#)

Febrero es el mes del corazón americano

Es un momento para que la gente se centre en su salud cardíaca. La División para la Prevención de Enfermedades del Corazón

y Accidentes Cerebrales Cerebrales está iluminando

la presión arterial alta, una causa principal de enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.



La presión arterial alta es un factor de riesgo principal de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. El control de la presión arterial en casa puede ayudarle a mantener la presión arterial bajo control.

[Check. Change. Control. Calculator™](#)

Receta amigable para el corazón y los riñones de la Fundación Nacional del Riñón

Receta amigable para el corazón y los riñones de la Fundación Nacional del Riñón

45mins/3 oz por porción

El ingrediente

- 16oz. filete de salmón fresco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de mantequilla
- 12oz. espigas de espárragos frescos (sin tallos leñosos), lavadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 bollos de trigo o hamburguesa de grano entero agrietados, tostados

- Roast en el horno durante 10 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido.
- Retire del horno y deje que se enfríe.
- Servir sobre una hamburguesa tostada.

Información nutricional

- Calorías 394
- Carbohidratos 22.9 g
- Fibra dietética 3.3 g
- Proteína 35.1 g
- Grasa 18.2 g
- Grasa saturada 4.3 g
- Sodio 272.8 mg
- Potasio 976.2 mg
- Calcio 78.5 mg
- Fósforo 389.8 mg

Las indicaciones

Preparación: 15 mins

Cocinero: 30 mins

Total: 45 mins

- Precaliente el horno a 400°F.
- Coloque el salmón en medio de una hoja de galletas y cúbrase con jugo de limón y mantequilla.
- Coloque las espigas de espárragos alrededor de los lados de la hoja de galletas y rocíe con aceite de oliva.



La rehabilitación ¡VOLVIENDO AL TRABAJO!

La rehabilitación vocacional (VR) puede ayudar a las personas a alcanzar sus metas. VR puede ayudarle a regresar al trabajo, encontrar un nuevo trabajo, recibir capacitación laboral o ir a la escuela. Tener metas de rehabilitación y trabajar hacia ellas puede mejorar su calidad de vida y restaurar su sustento. Para más información, hable con su trabajador social o comuníquese con su programa local de VR:

Departamento de Servicios de Rehabilitación de Alabama
1-800-441-7607

<https://www.rehab.alabama.gov/>

Departamento de Servicios de Rehabilitación de Mississippi

1-800-443-1000

<https://www.mdrs.ms.gov/>

Departamento de Servicios de Rehabilitación de Tennessee
1-800-270-1349

<https://www.tennessee.gov/humanservices/topic/vocational-rehabilitation>

Departamento de Servicios de Rehabilitación de Texas
1-800-628-5115

<https://www.twc.texas.gov/jobseekers/vocational-rehabilitation-services>

También puede obtener más información sobre cómo regresar al trabajo en el programa Ticket to Work organizado por la Administración del Seguro Social. Para ver seminarios web de educación anteriores, vaya a <https://choosework.ssa.gov/webinars-tutorials/webinar-archives/index.html>.



Representante de Pacientes de la Instalación



¿QUÉ ES UN REPRESENTANTE DEL PACIENTE DE LA INSTALACIÓN (FPR)?

Cada clínica de diálisis debe tener un representante del paciente del centro (FPR) que actúe como enlace entre los pacientes y el personal del centro.

Para obtener más información sobre el programa FPR, póngase en contacto con el trabajador social de su centro y lea el kit de herramientas de FPR. Representantes del paciente del centro (FPR):

Para pacientes en Alabama, Mississippi, Tennessee:

<https://quality.allianthealth.org/wp-content/uploads/2021/06/NW8Patient-Rep-Booklet.pdf>

Para pacientes en Texas:

En inglés <https://quality.allianthealth.org/wp-content/uploads/2021/07/FPR-Toolkit-English.pdf>

En español: <https://quality.allianthealth.org/wp-content/uploads/2021/07/FPR-Toolkit-Spanish.pdf>

Tareas típicas sugeridas:

1. Sea un modelo a seguir para otros pacientes aprendiendo sobre los tratamientos para la enfermedad renal y siguiendo su plan de tratamiento.
2. Recibir y distribuir las cartas de pacientes de la Red ESRD.
3. A petición del centro, informe a otros pacientes acerca de las actualizaciones o preocupaciones de la clínica.
4. Estar disponible para ayudar al trabajador social de la unidad con grupos de apoyo al paciente.

Deberes opcionales sugeridos:

5. Leer y responder a las preguntas de los pacientes sobre la información de su centro y de la Red.
6. Esté disponible para:
 - Ayudar con las comunicaciones entre los pacientes y el personal del centro cuando sea necesario.
 - Ayuda con la orientación y el apoyo de nuevos pacientes.
 - Ayuda con las actividades del paciente, como reuniones educativas y eventos sociales.
 - Ayuda a organizar llamadas telefónicas o visitas (cuando se le solicite) a otros pacientes.
 - Escribir y entregar un boletín para pacientes con la ayuda del personal de la clínica.

Para presentar una queja, comuníquese con las siguientes agencias:

Red ESRD 8 - teléfono gratuito: 1-877-936-9260; Correo electrónico: nw8info@allianthealth.org; Dirección: 775 Woodlands Pkwy, Suite 310, Ridgeland, MS 39157; Website: www.esrdnetwork8.org – Para pacientes e instalaciones en AL, MS, TN

Red ESRD de Texas Inc. (Red 14) – Oficina: 972-503-3215; fax: 972-503-3219; teléfono gratuito: 877-886-4435; Correo electrónico: nw14info@allianthealth.org; Dirección: 4099 McEwen Rd, Suite 820 Dallas, TX 75244; sitio web: www.esrdnetwork.org - Para pacientes e instalaciones en TX

Producido bajo números de contrato: **Red ESRD 8:** 75FCMC19D0005-75FCMC21F0001
y **Red ESRD de Texas Inc. (Red 14):** 75FCMC19D0005-75FCMC21F0002