



END STAGE RENAL DISEASE  
NETWORK OF TEXAS

Abril 2021: Volumen Dos | Publicación Cuatro

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

LEMA: AYUDA PARA PROCESAR TODO RELACIONADO A LA DIALYSIS



Abril es el Mes Nacional de Donar Vida. ¿Sabía que el 82% de los pacientes que esperan un trasplante de órganos necesitan un riñón? Más de 90,000 personas están esperando un trasplante de riñón en los Estados Unidos. El riñón es el órgano que con mayor frecuencia dona una persona viva. Un donante vivo es la forma más rápida de recibir un trasplante de riñón y retomar una vida normal. En promedio, un riñón de un donante vivo puede durar entre 15 y 20 años o incluso más, pero todo depende de qué tan bien se cuide el riñón. Si está pensando en un trasplante de riñón o está esperando en la lista de espera de trasplante, considere buscar un donante vivo para acortar su tiempo de espera. Muchas personas no recibirán un trasplante simplemente porque no saben cómo solicitarlo. Actúe y corra la voz para ayudar a un donante vivo a encontrarlo. Aprenda cómo obtener apoyo y consejos sobre cómo pedirle a alguien que sea su donante usando el folleto [Hablando Acerca de Transplante de UNOS, \*\*Cómo encontrar un donante vivo: haga realidad su trasplante.\*\*](#)

Lea la inspiradora historia de esperanza de Christine sobre cómo encontró a su donante vivo y retomó su vida normal. Leer la historia de Christine [AQUÍ](#).

Para obtener más información sobre donantes vivos, visite la Fundación Nacional del Riñón, [La gran pregunta, la gran donación.](#)

## KIDNEY DONATION STATISTICS

EVERY 10 MINUTES  
ANOTHER PERSON IS



ADDED TO THE  
NATIONAL TRANSPLANT  
WAITING LIST

82%



OF PATIENTS WAITING  
ARE IN NEED OF A  
KIDNEY

A KIDNEY TRANSPLANT  
IS USED TO TREAT  
KIDNEY FAILURE

ALSO CALLED END-  
STAGE RENAL DISEASE  
(ESRD)

3 - 5 YEARS IS THE  
AVERAGE



WAITING TIME FOR A  
KIDNEY FROM A  
DECEASED DONOR

WITH LIVING DONATION,  
A PATIENT MAY BE ABLE  
TO RECEIVE A  
TRANSPLANT IN LESS  
TIME



GENERALLY, LIVING  
DONORS WILL HAVE A  
FULL MEDICAL EXAM,  
MUST BE AT LEAST

18

YEARS OLD, AND IN  
GOOD PHYSICAL AND  
MENTAL HEALTH

# Nuestro portal para pacientes tiene dos nuevos íconos: telesalud y una persona más saludable

Para ver nuestro portal para pacientes, haga clic en el código QR a continuación o visite nuestro sitio web en <https://www.esrdnetwork.org/patient-portal>



SCAN ME

## The ESRD Network of Texas - Patient Portal

### Journey to Transplant



Receiving a kidney transplant is a very life changing opportunity. The process may seem long, but it is all worth it in the end! It all starts with talking to your doctor, visiting a transplant center, meeting up with the transplant team, and then surgery. Learn more and talk to your doctor to **Get on the Transplant Wait list Now!**

### Watch Jill's Kidney Transplant Story!



### What is A Kidney Transplant?



Get the Facts!



### Telehealth



Protéjase del COVID-19 comunicándose con sus proveedores médicos con los que tiene una cita médica para determinar si su visita se puede realizar virtualmente mediante telesalud.

**¡Aprenda qué es la telesalud y cómo puede usarla con sus médicos!**

### A Healthier You



Ser paciente de diálisis no significa que deba renunciar a todos los alimentos que disfruta. Vigilar su ingesta de líquidos y limitar los alimentos con alto contenido de potasio y fósforo le ayudará a mantenerse sano y fuerte.

**¡Aprenda consejos sobre dietas y líquidos y conviértase en una persona más saludable!**

## Una historia de vacunación contra COVID: por qué dos personas con afecciones crónicas decidieron vacunarse

¿Usted o alguien que conoce tiene una enfermedad crónica y todavía está analizando sus opciones sobre la posibilidad de recibir la vacuna COVID-19? Conozca a Holly y Abby, dos pacientes de trasplante de riñón que recientemente recibieron la vacuna COVID-19. Una sabía que quería vacunarse lo antes posible y la otra dudaba al principio, pero decidió recibirla también.

Para muchas personas, la distribución continua de la vacuna COVID-19 es una señal de esperanza y están ansiosas por recibir la vacuna cuando esté disponible para ellos. Para aquellos que tienen una afección crónica o preexistente, como diabetes, enfermedad renal en etapa terminal o cáncer, es posible que no estén decididos sobre si la vacuna es adecuada para ellos.

Sintonícense mientras Holly y Abby comparten su experiencia al tomar la vacuna, lo que las hizo decidir hacerlo y cómo las ha impactado hoy.



Figure 1 Haga clic en la imagen del podcast para escuchar.

## ¿Cómo puede la diálisis de autocuidado mejorar los resultados?



Haga clic en la imagen de autocuidado para ver el video.  
<https://youtu.be/kcNmMtXN7UY>

## Proceso de diálisis peritoneal en el hogar



Haga clic en la imagen para ver el video.  
<https://youtu.be/XxjM-Pszq8E>

## Diálisis en el hogar

¿Está interesado en aprender más sobre la diálisis domiciliaria? Puede unirse a las clases electrónicas Ready-Set-Home GRATUITAS que ofrece Home Dialysis Central.

<https://homedialysis.org/life-at-home/ready-set-home-e-classes>



## Limpieza de primavera durante las vacaciones de primavera: los mejores consejos para limpiar su dieta renal.



1. Coma alimentos frescos, sin procesar, siempre que sea posible. Comer comidas elaboradas con ingredientes frescos y sin procesar ayuda a limitar la ingesta de sodio y fósforo.
2. Asegúrese de comer una buena variedad de su lista de alimentos permitidos. Los pacientes de diálisis deben incluir una fuente de proteínas en cada comida; estos pueden incluir huevos, carne, pescado y aves.
3. Cuando sienta la necesidad de comer bocadillos, elija opciones saludables. Estos incluyen galletas bajas en sal o palomitas de maíz bajas en sodio, uvas, bayas, manzanas, pimientos, zanahorias y apio. Buenas fuentes de proteínas, como carnes bajas en grasa, pollo, atún sin sal y barras o bebidas nutritivas también son buenas opciones.
4. Pregúntele a su médico o dietista sobre el calcio en su dieta.

continúa en la página siguiente

*Limpieza de primavera, cont'd.*

5. Vigile su consumo de sodio. Los alimentos con alto contenido de sodio aumentarán su sed y harán que retenga líquidos.
6. Evite el alto contenido de potasio en su dieta, especialmente si su nefrólogo o dietista le ha dicho que limite su consumo.
7. Salga a cenar con confianza. Los restaurantes donde se preparan

platos por encargo son tus mejores opciones. No tema preguntar cómo se preparan los alimentos o pedir que su comida se prepare sin sal. Pida que le sirvan salsas y aderezos a un lado y pida cajas para llevar si las porciones son grandes.

8. Si le prescriben los aglutinantes para el fosforo ("binders"), tómelos mientras tenga la comida en el estómago.

9. Conozca las cifras y los análisis de laboratorio de sus riñones. Cambiar su dieta es una forma útil de alcanzar los objetivos de laboratorio establecidos por su nefrólogo.

10. Informe a su médico o dietista si usa suplementos a base de hierbas.



Reference: <https://pkdcure.org/top-tips-spring-clean-kidney-diet/>

## Reducción del catéter para la prevención de infecciones

Guía de diálisis-bolsillo del paciente

### Patients with Catheters



## 6 TIPS to prevent Dialysis Infections

U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

[www.cdc.gov/ckd](http://www.cdc.gov/ckd) [www.cdc.gov/dialysis/patient](http://www.cdc.gov/dialysis/patient)

 <b>TIP 1</b>	 <b>TIP 2</b>	 <b>TIP 3</b>
Catheters have a higher risk of infection. Ask your doctor about getting a fistula or graft instead.	Learn how to take care of the catheter at home. Do not get it wet.	Wash your hands often, especially before and after dialysis treatment.
 <b>TIP 4</b>	 <b>TIP 5</b>	 <b>TIP 6</b>
Know the steps your healthcare providers should take when using the catheter for treatment.	Know the signs and symptoms of infection and what to do if you think you might have an infection.	Know what to do if you have any problem with the catheter.

### Patients with Fistulas or Grafts



## 6 TIPS to prevent Dialysis Infections

U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

[www.cdc.gov/ckd](http://www.cdc.gov/ckd) [www.cdc.gov/dialysis/patient](http://www.cdc.gov/dialysis/patient)

 <b>TIP 1</b>	 <b>TIP 2</b>	 <b>TIP 3</b>
Take care of your dialysis access site at home. Avoid scratching or picking it.	Wash your hands often, especially before and after dialysis treatment.	Wash or cleanse your dialysis access site prior to treatment.
 <b>TIP 4</b>	 <b>TIP 5</b>	 <b>TIP 6</b>
Know the steps your healthcare providers should take when using your dialysis access for treatment.	Know the signs and symptoms of infection and what to do if you think you might have an infection.	Know what to do if you have any problem with your dialysis access site.

# Telemedicina para pacientes con ESRD

U L A B X C A L U L D U B F Y L S M T Y  
 J O Y J F Y E K Q M A L W X E E L A E S  
 R A B R I N O N L Y R N B E M T L O L H  
 N V V O L M X Z G U O P A T X P L U E F  
 O D A X Z M S U X S H N Q A D T A N F W  
 I T D S N H O G A R I O L K M R U H O R  
 C Y P A Z Z C U R C R V X G O A T I N O  
 A L G C T N M M I U P E Y M V S R W O O  
 C B D P I R Y D G J O X G C Z P I J I E  
 I V J U P F E E R A I F U B H L V B N J  
 N N Y F E M S B K E F W Q S T A V I T A  
 U F V X E S E S I V B B I X E N Y W E T  
 M L A L A B W B D L C S R T A T D X L E  
 O R E M N Z Z H Q A I A X E N E A C I L  
 C T O F L Q M Z S L J K M K Q P Z J G B  
 V A C T J O H L A A S J F G J S K X E A  
 D Y X G C I P I I O M A O S X H A P N T  
 E I I P H O D V U I Y S Z B R E Y J T X  
 H U T F B W D G G B M U Z B M K C P E Q  
 V D R T N D L P S C J X Y Z X I E J B Y

- Comunicacion
- Dialisis
- Doctor
- Hogar
- hora
- Libertad
- Mas seguro
- Rinon
- Tableta
- Telefono inteligente
- Telemedicina
- Trasplante
- Viajar
- Virtual

## Telemedicina para pacientes con ESRD

U L A B X C A L U L D U B F Y L S M T Y  
 J O Y J F Y E K Q M A L W X E E L A E S  
 R A B R I N O N L Y R N B E M T L O L H  
 N V V O L M X Z G U O P A T X P L U E F  
 O D A X Z M S U X S H N Q A D T A N F W  
 I T D S N H O G A R I O L K M R U H O R  
 C Y P A Z Z C U R C R V X G O A T I N O  
 A L G C T N M M I U P E Y M V S R W O O  
 C B D P I R Y D G J O X G C Z P I J I E  
 I V J U P F E E R A I F U B H L V B N J  
 N N Y F E M S B K E F W Q S T A V I T A  
 U F V X E S E S I V B B I X E N Y W E T  
 M L A L A B W B D L C S R T A T D X L E  
 O R E M N Z Z H Q A I A X E N E A C I L  
 C T O F L Q M Z S L J K M K Q P Z J G B  
 V A C T J O H L A A S J F G J S K X E A  
 D Y X G C I P I I O M A O S X H A P N T  
 E I I P H O D V U I Y S Z B R E Y J T X  
 H U T F B W D G G B M U Z B M K C P E Q  
 V D R T N D L P S C J X Y Z X I E J B Y

- |              |                      |              |
|--------------|----------------------|--------------|
| Comunicacion | Libertad             | Telemedicina |
| Dialisis     | Mas seguro           | Trasplante   |
| Doctor       | Rinon                | Viajar       |
| Hogar        | Tableta              | Virtual      |
| hora         | Telefono inteligente |              |



La telemedicina puede permitir que un paciente tenga una cita con su médico sin tener que viajar al consultorio. Usted puede hablar y ver a su médico usando una pantalla de computadora, tableta o teléfono inteligente. Algunas de las razones para usar la telemedicina incluyen omitir el viaje hacia y desde el consultorio del médico, reducir el riesgo de COVID-19, ahorrar dinero y gasolina, le brinda más libertad y permite una comunicación más frecuente con su médico.



## END STAGE RENAL DISEASE NETWORK OF TEXAS



# ¡La Red está en las redes sociales!

## Visita nuestros canales de redes sociales

# Contactanos:



Las redes 8 y 14 son las Redes de enfermedad renal en etapa terminal (ESRD) que sirven como contratistas de Medicare para los estados de Alabama, Mississippi, Tennessee y Texas. Nos comprometemos a mejorar la calidad y la experiencia de la atención para todos los pacientes con insuficiencia renal crónica dentro de nuestra área de servicios para pacientes de estos cuatro estados.

**Oficina de la Red 14**  
4099 McEwen Road, Suite 820  
Dallas, TX 75244  
Teléfono: 972-503-3215  
Correo electrónico: [nw14info@allianthealth.org](mailto:nw14info@allianthealth.org)  
Sitio web: <https://www.esrdnetwork.org/>

Visite nuestros canales de redes sociales:  
[Conéctate con nosotros en LinkedIn](#)  
[Síguenos en Twitter](#)  
[Síguenos en Facebook](#)

### PATIENT AND PROVIDER NEWSLETTER



#### Skin Care: "Love the Skin You're In"

The skin is our largest organ. It protects our bodies, helps us maintain just the right temperature, and gives us the sense of touch. If our skin is irritated or damaged, it can be very painful. A surprisingly large number of chronic dialysis patients suffer from the itchy skin problems of dry skin and itching. These skin complaints are not life-threatening, but they can be very uncomfortable and distressing, and as a result, can affect your quality of life.

**Why does my skin itch?**  
Itching is a symptom that can be caused as a side effect of your kidney disease or dialysis treatment, although the exact cause of itching in dialysis patients is not always clear. Possible causes



may be high levels of the parathyroid hormone, or high levels of phosphate in the blood. Also, calcium released from the bones can deposit in the blood vessels, joints and skin which may lead to itching. Other possible causes are the retention of toxins, iron deficiency, general inflammation and allergic reactions.

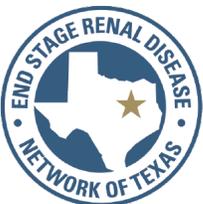
**What can I do?**  
It is extremely important that you monitor your calcium-phosphate balance. Follow your nutritionist's advice to ensure low phosphate intake, and be sure to take your phosphate binders as prescribed by your physician. If you do have problems with itching and/or dry skin, make a point to discuss the

problem with your physician. Your doctor may also be able to advise you if there are any suitable creams or lotions you can use or suggest alternative therapies which will help to alleviate the symptoms.

Haga clic en [suscribirse](#) o escanea el código QR para recibir el boletín electrónico de la Red ESRD



The e-newsletter is brought to you by **Constant Contact**



Creado bajo el contrato #HSM-500-2016-0014C con los Centros de Servicio Medicare y Medicaid (CMS)  
Para presentar una queja o si tiene preguntas, comuníquese con la Red ESRD de Texas al 4099 McEwen Rd. Suite 820, Dallas, TX 75244,  
Teléfono : 972-503-3215, fax: 972-503-3219, Sitio 1-877-886-4435  
Correo electrónico: [NW14Info@allianthealth.org](mailto:NW14Info@allianthealth.org), Sitio web: [www.esrdnetwork.org/](http://www.esrdnetwork.org/)