



END STAGE RENAL DISEASE
NETWORK OF TEXAS

Mayo 2021: Volumen Dos | Publicación Cinco

SALUD Y H.O.P.E.

LEMA: AYUDA PARA PROCESAR TODO RELACIONADO A LA DIALYSIS

Conciencia Nacional Sobre el Estrés

El estrés puede tener varios efectos en nuestra mente y cuerpo. Lo invitamos a ver un video rápido sobre cómo puede ayudar a aliviar su estrés.



Figura 1 Haga clic en imagen para ver.

Consejos para el manejo de la vida en salud mental para pacientes y personal de diálisis

Pruebe estos consejos para mantener el equilibrio o reequilibrarse.

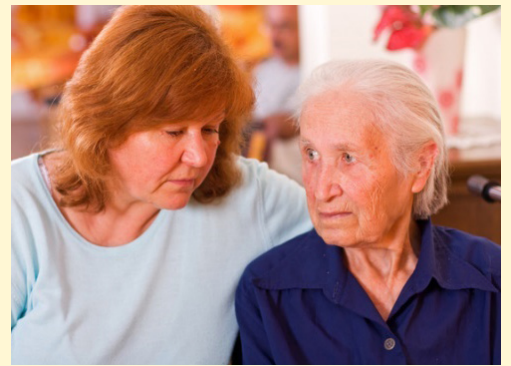
1. Valórese a sí mismo: trátese con amabilidad y respeto y evite la autocrítica. Dedique tiempo a sus pasatiempos y proyectos favoritos. Tranquile su mente: pruebe la meditación, la atención plena y / o la oración. Los ejercicios de relajación y la oración pueden mejorar su estado mental y su perspectiva de la vida.
2. Cuide su cuerpo: Cuidarse físicamente puede mejorar su salud mental. Asegúrese de: Dormir lo suficiente, comer comidas nutritivas y hacer ejercicio, lo que ayuda a disminuir la depresión y la ansiedad y a mejorar el estado de ánimo.

3. Rodéate de gente buena: Las personas con fuertes conexiones familiares o sociales son generalmente más saludables que aquellas que carecen de una red de apoyo. Haga planes con familiares y amigos que lo apoyen o busque actividades en las que pueda conocer gente nueva, como un club, una clase o un grupo de apoyo.
4. Voluntariado: Ofrezca su tiempo y energía para ayudar a otra persona. Te sentirás bien haciendo algo tangible para ayudar a alguien que lo necesita, y es una excelente manera de conocer gente nueva.
5. Aprenda a lidiar con el estrés: practique buenas habilidades de afrontamiento: pruebe estrategias de estrés de un minuto, haga ejercicio, dé un paseo por la naturaleza, juegue con su mascota o intente escribir un diario para reducir el estrés. Recuerde sonreír y ver el humor en la vida. Las investigaciones muestran que la risa puede estimular su sistema inmunológico, aliviar el dolor, relajar su cuerpo y reducir el estrés.
6. Establezca metas realistas: Decida lo que quiere lograr académica, profesional y personalmente, y escriba los pasos que necesita para alcanzar sus metas. Apunte alto pero sea realista y no se exceda en la programación.
7. Romper la repetición: un pequeño cambio de ritmo puede animar un horario aburrido. Cambie su ruta de correr o caminar, planifique un viaje por carretera, camine por un parque diferente, cuelgue algunas fotos nuevas o pruebe un restaurante nuevo.
8. Obtenga ayuda cuando la necesite: Buscar ayuda es un signo de fortaleza. Las personas que reciben la atención adecuada pueden recuperarse de las enfermedades mentales y la adicción y llevar una vida plena y gratificante.

Referencia: <https://uhs.umich.edu/tenthings>

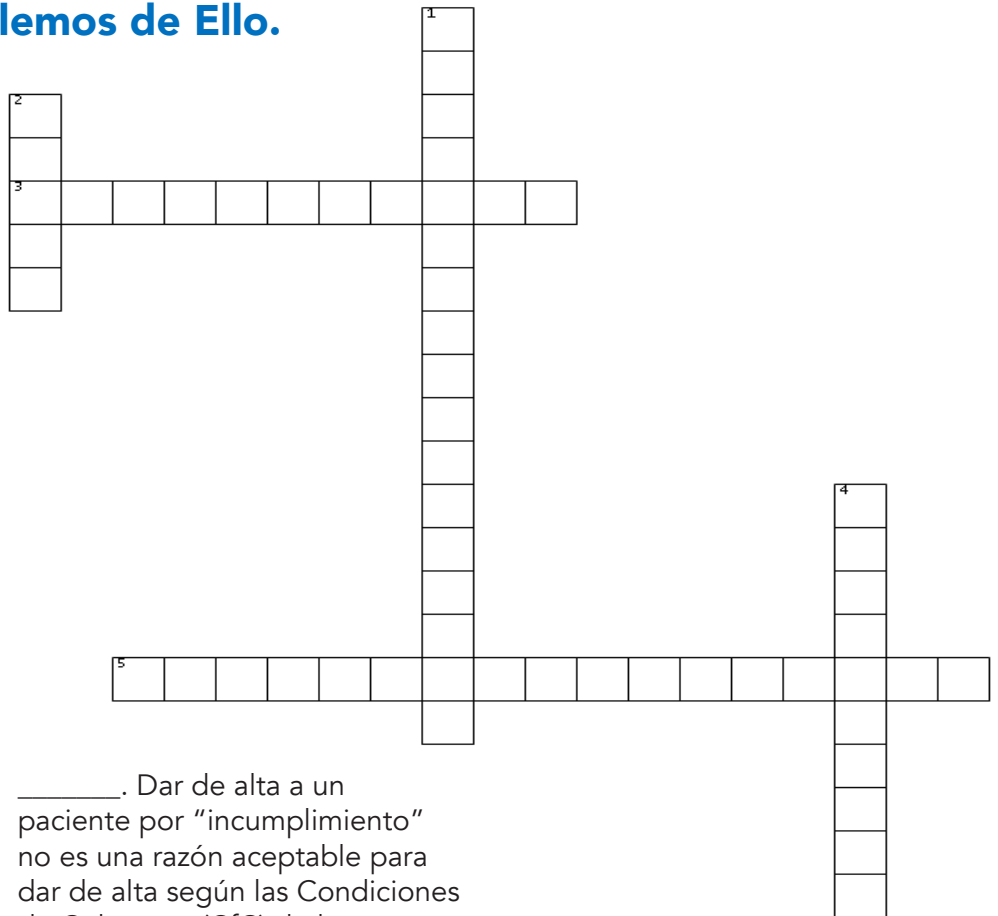
Fatiga del Cuidador

Los cuidadores juegan un papel muy importante para asegurar que las necesidades de un familiar, paciente o amigo se satisfagan a diario. A menudo, los cuidadores están muy involucrados con el cuidado de otros que pueden dejar de cuidar de sí mismos. La fatiga del cuidador es común y debemos conocer las señales de cuando un cuidador se siente abrumado. Vea el artículo para obtener más información y cómo prevenir la fatiga del cuidador. <https://www.webmd.com/healthy-aging/caregiver-recognizing-burnout#1>



Crucigrama de quejas: Hablemos de Ello.

Use las pistas para completar las palabras de arriba. Las palabras pueden cruzar o descender. Las letras se comparten cuando las palabras se cruzan. No se utilizan espacios en las palabras.



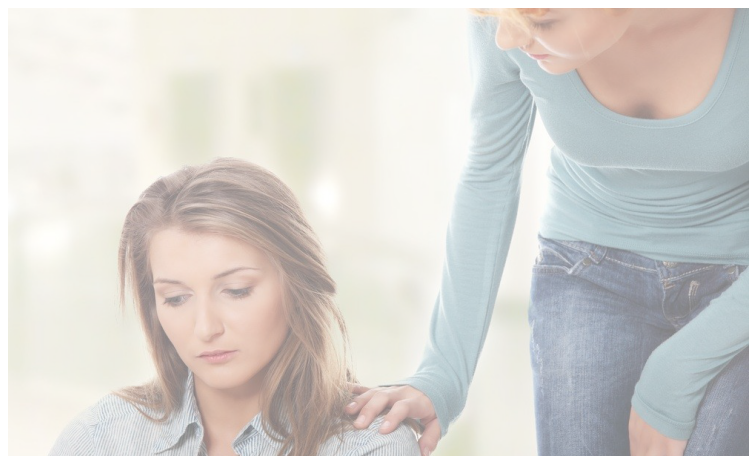
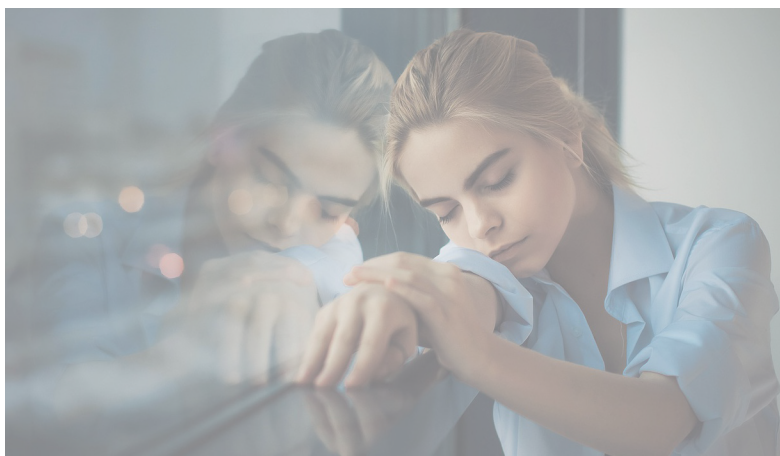
A TRAVÉS

3. Al presentar una queja, un paciente puede permanecer en _____ en su clínica. La Red no divulgará el nombre de un paciente a la clínica sin el permiso del paciente
5. Incapacidad para obtener recursos en su área.

HACIA ABAJO

1. ¿Quién es la persona en su clínica a contactar para obtener recursos?
2. ¿Qué es un malentendido, una objeción, un reclamo o una inquietud?
4. Los pacientes que no cumplen tienen un mayor riesgo de

_____. Dar de alta a un paciente por "incumplimiento" no es una razón aceptable para dar de alta según las Condiciones de Cobertura (CfC) de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS).



Preparación y respuesta ante emergencias: Temporada de huracanes: 1 de junio

[Antes de un huracán Prepárese para el clima](#). Comience a hacer un plan de emergencia con su familia. Su centro de diálisis también tiene planes de emergencia durante un desastre. Hable con su equipo de atención médica para obtener más información sobre la seguridad del paciente en la clínica. Para obtener más información sobre cómo [hacer un plan](#), visite [TexasReady.gov](https://www.texasready.gov)



Figura 1 Haga clic en imagen para ver.

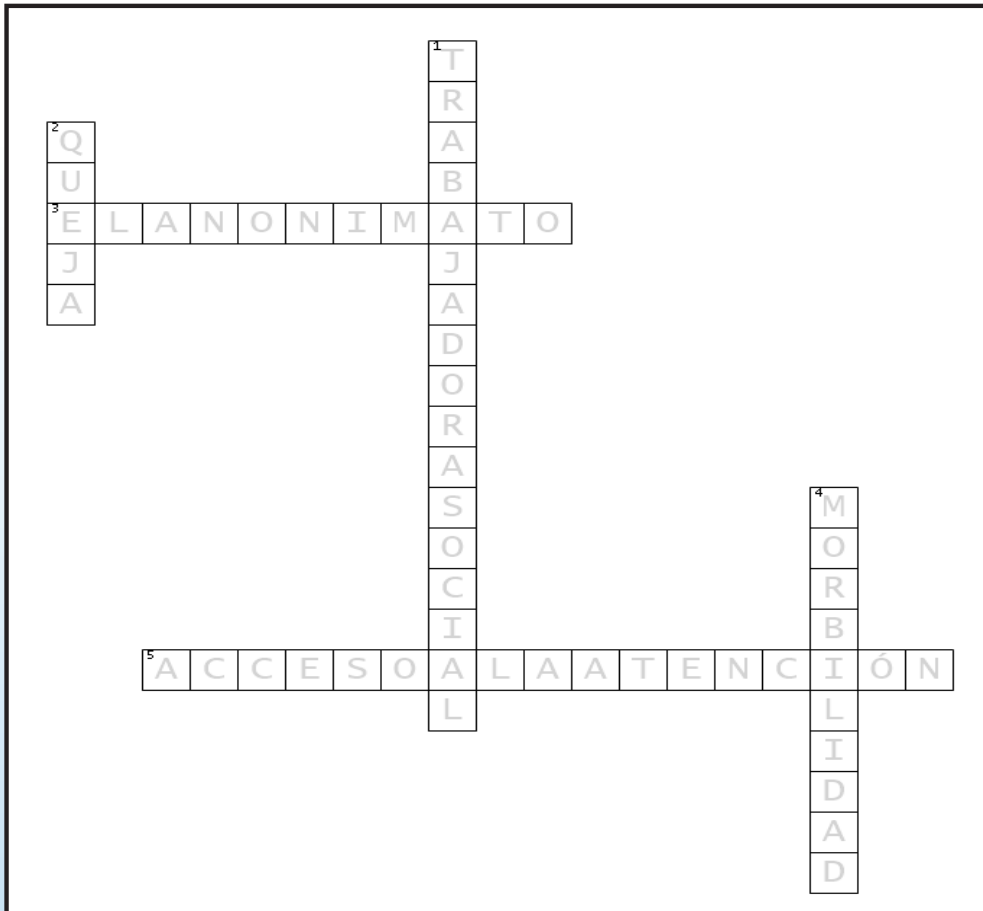


- Formularios del plan de emergencia - [Inglés](#) | [Español](#)
- Libro de actividades de preparación (Enseñe a los niños cómo prepararse) [Inglés](#) | [Español](#)

Siempre es un buen plan empacar una bolsa de emergencia para desastres. Aquí hay una lista para su kit de suministros para desastres - [Inglés](#) | [Español](#)

[Minuto emergente de preparación](#) de Ernie "Chuck" Malestrom: campo de la constelación <https://youtu.be/jp0l022bTzY>

Preguntas y respuestas de crucigramas:



A TRAVÉS

3. Al presentar una queja, un paciente puede permanecer en el anonimato en su clínica. La Red no divulgará el nombre de un paciente a la clínica sin el permiso del paciente
5. Incapacidad para obtener recursos en su área. Acceso a la atención.

HACIA ABAJO

1. ¿Quién es la persona en su clínica a contactar para obtener recursos? Trabajadora Social.
2. ¿Qué es un malentendido, una objeción, un reclamo o una inquietud? Queja.
4. Los pacientes que no cumplen tienen un mayor riesgo de Morbilidad. Dar de alta a un paciente por "incumplimiento" no es una razón aceptable para dar de alta según las Condiciones de Cobertura (CfC) de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS).



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
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



March 2020: Volume 1 | Issue 1

HEALTH & H.O.P.E.

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 tiresome 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



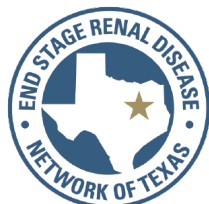
problem with your physician. Your doctor may also be able to advise you if there are any suitable creams or lotions you can use or suggest alternative therapies which will help to alleviate the symptoms.

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

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



SCAN ME



Creado bajo el contrato #HHSM-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, Sitio web: www.esrdnetwork.org/