

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

AYUDA PARA PROCESAR TODO LO RELACIONADO A LA DIALYSIS

Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización

Las vacunas, en su mayoría administradas como una inyección, le protegen de enfermedades. Algunas de estas enfermedades pueden enfermarlo mucho. Tres vacunas que muchas personas con enfermedad renal reciben son COVID-19, influenza y neumococo.

COVID-19 – Las vacunas COVID-19 ayudan a su cuerpo a desarrollar inmunidad al virus que causa COVID-19. Si usted está vacunado y contrae la enfermedad COVID-19, tendrá muchas menos probabilidades de enfermarse mucho, ser hospitalizado o morir. Los adultos mayores y las personas que tienen condiciones médicas subyacentes graves, como enfermedades cardíacas o pulmonares o diabetes, parecen estar en mayor riesgo de desarrollar problemas más graves a causa de la enfermedad COVID-19.

LA GRIPE – La vacuna contra la gripe, también conocida como “la vacuna contra la gripe”, ayuda a prevenir la gripe. Usted puede contraer el virus de la gripe a través de los gérmenes a diario, contacto de persona a persona. La gripe puede causar una enfermedad de leve a grave y, a veces, puede llevar a la muerte. Los síntomas pueden incluir fiebre o sensación de fiebre/escalofríos, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza y fatiga (cansancio). Necesitas una vacuna contra la gripe cada año.

NEUMOCÓCICO – Las vacunas son la mejor manera de prevenir la enfermedad neumocócica. La neumonía neumocócica causa aproximadamente 150.000 hospitalizaciones cada año en los Estados Unidos. La neumonía y los problemas que puede causar son mortales, y el riesgo de muerte es



mayor en las personas que reciben diálisis. A menudo, los síntomas de la neumonía comienzan lentamente. Incluyen fiebre alta, escalofríos, tos, dolores de cabeza, dificultad para respirar, dolores en el pecho y dolores musculares.

Hable con su equipo de atención médica sobre qué vacunas necesita y cuándo debe recibirlas para que pueda mantenerse lo más saludable posible.

1 de agosto – Día Nacional de Concientización sobre los Donantes de las Minorías

El 1st de agosto se celebra la conciencia de los donantes minoritarios nacionales como una manera de traer luz a la necesidad de donantes minoritarios, alentando a otros a registrarse como donantes, y reconociendo a las minorías que han donado. Dentro de las comunidades afroamericanas, asiáticas, hispanas, nativas americanas y de las islas del Pacífico, hay una grave

escasez de trasplantes. Los riñones son el órgano de mayor demanda en todo el país.

Según la Red de Adquisición de Órganos y Trasplantes, alrededor del 63% de las minorías están actualmente en la lista de espera de trasplante de riñón y sólo alrededor del 30% de las minorías conforman la población

donante. En 2021, el 37% de las minorías recibieron un trasplante de riñón de donante vivo. Para descomponerlo aún más, sólo el 13% de los afroamericanos, el 17% de los hispanos/latinos y el 6% de los pacientes asiáticos recibieron un trasplante de un donante vivo.

No es raro que alguien reciba un trasplante de riñón de otro grupo racial o étnico, pero la tasa de éxito del trasplante aumenta dramáticamente cuando el riñón es pareado entre miembros del mismo origen étnico.

Continuación en la página 2

Tener un donante vivo compatible es la forma más rápida de obtener un trasplante de riñón. ¡Esperar a que un riñón fallecido esté disponible puede ser de 3 a 5 años o incluso más!

Consulte los recursos a continuación para obtener más información sobre la donación en vida y los recursos financieros disponibles:

[Fondo de riñón americano](#)

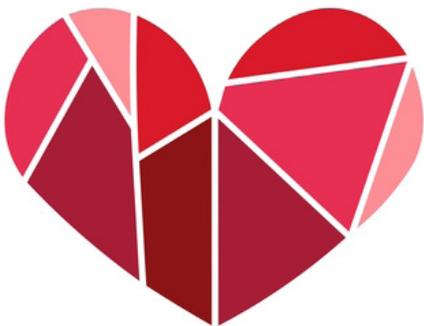
[American trasplante Foundation](#)

[Centro Nacional de Asistencia para Donantes Vivos](#)

[Recursos financieros de Transplant Living](#)

Infórmate – Sitio web bilingüe para educar a la comunidad hispana/latina sobre la donación en vida

Día Nacional de Concientización sobre los Donantes de las Minorías



Diálisis en el hogar – Libertad para viajar



Si le encanta viajar, ¡la diálisis en el hogar puede darle esta libertad! Algunos pacientes piensan que viajar con diálisis en el hogar no es una opción debido a la máquina o los suministros necesarios, pero viajar con diálisis en el hogar es más fácil de lo que podría pensar. Se trata de planificar y estar preparado, y su equipo de atención puede ayudarlo a organizar sus necesidades de tratamiento para que se ajusten a sus planes de viaje. Vea el viaje de esta pareja de viajar en una casa rodante con una máquina de diálisis, y cómo han logrado inspirar a otros al llevar su diálisis a la carretera:

[No solo a lo largo del viaje](#)

Los pacientes tienen muchas opciones cuando se trata de viajar con diálisis en el hogar. Usted puede programar sus tratamientos en un centro de diálisis local en su destino, o puede pedir a su equipo de atención que envíe sus suministros de diálisis a su destino de viaje. Con la temporada de vacaciones llegando a su punto máximo a la vuelta de la esquina, este puede

ser el momento perfecto para que usted aprenda más acerca de la diálisis en el hogar para obtener la flexibilidad de viajar y ver a la familia. Usted puede incluso disfrutar de algunas de las otras ventajas de la diálisis más frecuente en el hogar, como menos restricciones dietéticas.

A continuación se presentan algunos recursos para ayudar a viajar mientras está en diálisis en el hogar:

[Prepárese cuando vuele con una máquina de diálisis](#)

[Lista de verificación de diálisis en mi hogar](#)

[Consejos de viaje: Una guía para pacientes renales](#)



Hospitalizaciones y visitas al departamento de emergencias

El calor del verano está aquí y también los días sedientos. A medida que avanzamos por el día, es fácil beber muchos líquidos para refrescarnos y reponer nuestro cuerpo. Sin embargo, cuando nuestros riñones están enfermos, es difícil para nuestro cuerpo deshacerse de los líquidos adicionales. Los pacientes en diálisis pueden

retener fácilmente líquidos, lo que puede desencadenar complicaciones como sobrecarga de líquidos, presión arterial alta, dificultad para respirar y desequilibrios electrolíticos. Cuando no se atiende, estas complicaciones pueden hacer que termine en la sala de emergencias (ER) y potencialmente hospitalizado. Hable con su equipo de

diálisis sobre cómo puede ayudarlos a reconocer los signos y síntomas tempranos de complicaciones y hacer que se aborden antes de que lo enfermen. Revise el recurso a continuación para obtener más información sobre cómo la presión

Hospitalizaciones, continuación

arterial alta puede afectar otros sistemas en su cuerpo.

Efectos de la hipertensión

Pacientes con ejercicio y diálisis En primer lugar, consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

El ejercicio es importante para la salud de su cuerpo, pero también para la salud de su mente. El ejercicio hace que sea más fácil para las personas moverse, mejor presión arterial, mejor

fuerza muscular, mejor sueño, y ayuda a controlar el peso.

El ejercicio no tiene que ser flexiones, sentarse, levantar pesas. Puede ser ejercicios de estiramiento lento, dar un paseo alrededor de la cuadra, jardinería, ejercicios acuáticos, baile o yoga.

Usted necesitará aprender el tipo de ejercicio que es el mejor para usted, el número de minutos a ejercitar cada vez, cómo usted necesita ejercitar, y cómo duro debe ser el entrenamiento. Estas son preguntas que usted debe hacerle a su médico y trabajar con él/ella para crear un plan de ejercicios.

Aquí hay algunos recursos para ayudarlo a crear su nuevo programa de ejercicios:

Opciones de Life – [Una guía para personas en diálisis](#)

ESRD NCC – [Mantenerse en forma con la enfermedad renal](#)

Fundación Nacional del riñón – [Kidney.org](#)

Involúcrate

Como paciente de diálisis o trasplante, o cuidador, hay varias maneras en su centro, red y nivel nacional en las que puede participar en ayudar a otros pacientes renales.

Representante de Pacientes de la Instalación (FPR)

Cada centro de diálisis debe tener por lo menos un FPR. Se les puede pedir a los FPR que ayuden con los grupos de enfoque de la Red, actúen como mentores para otros pacientes, distribuyan materiales educativos, ayuden con los días de lobby y sugieran temas para las reuniones de pacientes. Para aprender más acerca de cómo convertirse en un FPR, hable con el trabajador social de su centro o descargue el Kit de Herramientas de FPR de la Red ([English](#), [Spanish](#)) desde nuestro sitio web.

Mentor de pares

Un mentor de pares brinda apoyo y experiencias a otros pacientes renales que tienen preguntas sobre diálisis o trasplante. Un mentor y un aprendiz pueden reunirse en persona en su centro de diálisis (consulte con el administrador de su centro para ver si

las políticas de pandemia lo permitirán), una llamada telefónica o reuniones virtuales. Para obtener más información sobre cómo convertirse en mentor, visite [ESRDNCC.org](#) o comuníquese con Debbie O'Daniel, ESRD Network, al 1-877-886-4435.

Coalición Renal

Únase a una coalición renal a través de las Redes. Proporcionar la voz de un paciente en áreas de vacunación, diálisis en el hogar, trasplante, hospitalización, participación del paciente y la familia, y atención a largo plazo. Para obtener más información sobre las diferentes coaliciones y ser voluntario, utilice la información de contacto que se enumera a continuación.

La vacunación – Kristi Durham, kristi.durham@allianthealth.org

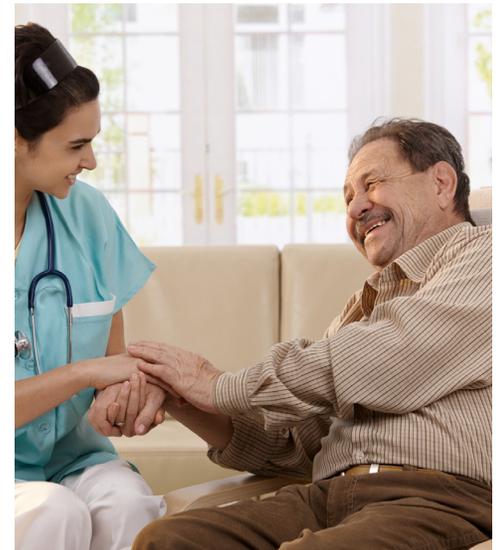
Diálisis domiciliaria – Maryam Alabood, maryam.alabood@allianthealth.org

El trasplante – Arlandra Taylor, arlandra.taylor@allianthealth.org

La hospitalización
– Dany Anchia, dany.anchia@allianthealth.org

Este año, la Red se unirá a las coaliciones comunitarias existentes y se asociará con organizaciones que ya están trabajando con hospitales y otros entornos agudos. Nuestro objetivo es proporcionar una perspectiva de diálisis a estos proveedores y compartir barreras y soluciones para una mejor atención a los pacientes con ERT. La Red abogará por una perspectiva del paciente. Manténgase informado de las fechas de las reuniones. Gracias por todo lo que hacen.

Compromiso con el paciente y la familia – Debbie O'Daniel, debbie.odaniel@allianthealth.org



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; sitio web: <https://quality.allianthealth.org/topic/esrd-nw8/> – 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
Website: <https://quality.allianthealth.org/topic/esrd-nw14/> - 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