



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

AYUDA PARA PROCESAR TODO LO RELACIONADO A LA DIALYSIS

## Mes Americano del Corazón - Febrero 2023

Cada febrero, mostramos nuestro amor por los corazones al celebrar el Mes del Corazón Americano. ¿Por qué es importante el Mes Americano del Corazón? Cada año, más de 600.000 estadounidenses mueren de enfermedades cardíacas. Es la causa número uno de muerte para la mayoría de las personas, afectando a todas las edades y géneros. Las enfermedades cardíacas suelen ser causadas por el

colesterol alto, la presión arterial alta, el tabaquismo, la diabetes y el consumo excesivo de alcohol. La presión arterial alta y la diabetes también pueden hacer que sus riñones dejen de funcionar.

Usted puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca al consumir una dieta saludable, hacer ejercicio y mantener bajo control el colesterol

y la presión arterial. ¡A continuación se muestra una receta saludable para el corazón de la Clínica Mayo para ayudarte a comenzar hábitos saludables para el corazón!



### Ensalada de Pollo con Piña y Vinagreta Balsámica

Número de porciones: 8  
(tamaño de la porción = aproximadamente 2 tazas)

Bajo en sodio

#### los ingredientes:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cada una de aproximadamente 5 onzas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 lata (8 onzas) de trozos de piña sin azúcar, escurrido excepto por 2 cucharadas de jugo
- 2 tazas de floretes de brócoli
- 4 tazas de hojas de espinaca fresca bebé
- 1/2 taza de cebolla roja en rodajas finas

#### Para el aderezo:

- 1/4 taza de aceite de oliva
- dos cucharadas de vinagre balsámico
- dos cucharaditas de azúcar
- 1/4 cucharadita de canela molida

#### las indicaciones:

Corta cada pechuga de pollo en cubos. En una sartén grande y antiadherente, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade el pollo y cocina hasta que esté dorado, unos 10 minutos. En un tazón grande, combine el pollo cocido, los trozos de piña, el brócoli, las espinacas y las cebollas.

Para preparar el aderezo, bate el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de piña reservado, el azúcar y la canela en un tazón pequeño. Vierta sobre la ensalada. Mezcle suavemente para cubrir uniformemente. Sirve inmediatamente.

las calorías	186	el sodio	50mg
grasa total	10g	carbohidratos totales	7g
la grasa saturada	1.5g	fibra	1g
la grasa trans	Trace	azúcares totales	5g
grasas monosaturadas	7g	azúcares añadidos	2g
el colesterol	51mg	la proteína	17g

## ¿Interesado en convertirse en un mentor de pares pacientes?



¿Tiene una buena perspectiva para hacer frente a la enfermedad renal? ¿Está a gusto ayudando a los pacientes a tomar un papel activo en sus planes de atención y hablando con su equipo de atención? ¿Está abierto a aprender acerca de los recursos para las opciones de tratamiento de ESRD y compartirlos con otros?

Si respondió afirmativamente a esto, podría ser la persona adecuada para ser un mentor de pares en su clínica de diálisis.

Para obtener más información sobre cómo convertirse en un mentor de pares, pregúntele a su trabajador social de la instalación o llame a la Red de ESRD al 1-877-886-4435 y pregunte por Debbie O'Daniel.

## Papel de las redes: CÓMO TRABAJAMOS PARA LOS PACIENTES

Las redes de enfermedad renal en etapa final (ESRD) son empresas que trabajan bajo contrato para los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS). Hay 18 redes ESRD en los Estados Unidos. ESRD Networks 8 y 14 trabajan juntos para mejorar la calidad de la atención médica y la vida de los pacientes con ESRD en Alabama, Mississippi, Tennessee y Texas. Le servimos por:

- Ofrecer materiales educativos a los pacientes y al personal
- Trabajar con las unidades de diálisis en proyectos para mejorar la atención
- Investigar y resolver quejas
- Ofrecer información sobre las diferentes opciones de tratamiento disponibles
- Trabajar con pacientes que tienen dificultades para mantener o encontrar una unidad de diálisis

Para obtener más información acerca de su red, visite los siguientes sitios web. Mientras esté allí, asegúrese de consultar nuestros portales para pacientes.

- Red 8: <https://quality.allianthealth.org/topic/esrd-nw8/>
- Red 14: <https://quality.allianthealth.org/topic/esrd-nw14/>

## ¿Se siente deprimido después del tratamiento? ¡Tal vez es hora de llevar sus tratamientos a casa!

Los pacientes de diálisis a menudo pueden experimentar tiempo de inactividad o “niebla de diálisis” después del tratamiento. A veces, esto puede durar de dos a seis horas o incluso hasta 12 horas después del tratamiento. Los pacientes que hacen su diálisis en casa pueden hacer más tratamientos, lo que lleva a poco o ningún tiempo de inactividad! Además, los pacientes de diálisis domiciliaria a menudo tienen mejores resultados de salud y pueden recibir un trasplante más rápido que los pacientes en el centro. La diálisis en el hogar puede ofrecer muchos otros beneficios, ¡y es mucho más fácil comenzar de lo que crees!

Look at these resources to learn more:

[Beneficios del hogar vs. en el centro](#)

[Beneficios del hogar: ¿por qué debería cambiar?](#)

## El proceso de quejas y usted

Si no está satisfecho con la atención o el tratamiento que recibe en su unidad de diálisis o centro de trasplante, tiene derecho a presentar una queja. A continuación, le indicamos cómo presentar su queja:

**PRIMERO**—Hable con su enfermera, médico o trabajador social sobre el problema. Podría haber una explicación simple. Usted y la clínica pueden encontrar una solución que podría resultar en una mejor atención para usted y otros pacientes.

**PRÓXIMO**—Si hablar no resuelve el problema, o si siente que no puede hablar sobre su problema con el personal de su clínica, puede acudir al administrador regional o a la oficina corporativa de su unidad de diálisis o unidad de trasplante. Los nombres y números de teléfono de estos contactos deben estar publicados en el vestíbulo de su unidad.

**POR FIN**—Si ninguno de los pasos anteriores funciona o si siente que su unidad o corporación no puede ayudarlo, llame gratis a su Red de ESRD o Agencia Estatal de Encuestas para obtener ayuda.

El personal de la Red está aprobado por el programa Medicare para recibir,

examinar y resolver quejas hechas por o en nombre de pacientes con ESRD en su área cuando sea posible. Cuando presente una queja, se le asignará su caso a un trabajador social. Según el tipo de queja, el tiempo para examinar su queja podría demorar hasta 60 días. Es nuestro deber revisar toda la información disponible y/o hacer referencias. Si la calidad es la preocupación, la Red puede solicitar que la unidad corrija el problema o pedir a la Agencia Estatal de Estudios que decida el curso de acción. En cualquier caso, la Red está aquí para ayudarle.

**HABLAR MÁS ALTO** – Usted tiene derecho a cuestionar su atención. Si tiene miedo de presentar una queja, puede solicitar a la Red o a la Agencia Estatal que no use su nombre cuando investigue sus problemas.

Para presentar una queja, comuníquese con:

- Red ESRD 8 (Alabama, Mississippi, Tennessee): **1-877-936-9260**
- Red ESRD 14 (Texas): **1-877-886-4435**

## Permanecer fuera del hospital

Nuestros pacientes son admitidos con mayor frecuencia en el hospital por una infección, sobrecarga de líquidos o potasio alto. Para mantenerse fuera del hospital, siga estos consejos:

- Vigile su acceso de cerca. Si ve enrojecimiento o hinchazón, o si se siente caliente, llame a su unidad de diálisis lo antes posible.
- Por favor, quédese durante todo su tratamiento cada vez. Los tratamientos cortos pueden provocar problemas con los líquidos y pueden afectar sus laboratorios, como el potasio. El alto nivel de potasio es la tercera razón más común de hospitalización.

Eche un vistazo a estas herramientas para obtener más información:

[6 consejos para prevenir infecciones](#)

[Hoja informativa sobre el tratamiento omitido](#)

[Sobrecarga de Fluid](#)

[Alto nivel de potasio y enfermedad renal](#)



Para presentar una queja, comuníquese con las siguientes agencias:

**Red ESRD 8** - Teléfono: 1-877-936-9260; Correo electrónico: [nw8info-allianthealth.org](mailto:nw8info-allianthealth.org);  
Correo: 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 14** - Oficina: 972-503-3215; fax: 972-503-3219; Línea gratuita: 877-886-4435;  
Correo electrónico: [nw14info@allianthealth.org](mailto:nw14info@allianthealth.org); Correo: 4099 McEwen Rd, Suite 820 Dallas, TX 75244;  
Sitio web: <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 14:** 75FCMC19D0005-75FCMC21F0002