

Consejos para hablar por ti mismo

- Antes de hablar, sea claro acerca de lo que necesita decir y por qué.
- Trate a otros pacientes y al personal como le gustaría ser tratado (con respeto).
- Escribe lo que quieres decir. Practica para asegurarte de que tus palabras no sean duras.
- Llegue a tiempo a sus reuniones o citas. Reprograme según sea necesario.



No permita que la diálisis tome el control de su vida.

Tome el control de su diálisis.

Gracias a nuestro comité asesor de pacientes por compartir sus experiencias y comentarios.



Sea Su Propio Defensor

Tome un papel activo en su cuidado y aprenda todo lo que pueda sobre su condición. Asista a las reuniones del plan de atención para hacer preguntas o discutir las inquietudes que tenga. Pídale a su equipo de atención médica información y decisiones por escrito.

Red ESRD 8 y 14

Red ESRD 8 - Teléfono: 1-877-936-9260; Correo electrónico: 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; Correo: 4099 McEwen Rd, Suite 820 Dallas, TX 75244; Sitio web: <https://quality.allianthealth.org/topic/esrd-nw14/> - Para pacientes e instalaciones en TX.

Este material fue preparado por Alliant Health Solutions, una red de enfermedad renal en etapa terminal (ESRD) bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (HHS). Las opiniones expresadas en este material no reflejan necesariamente las opiniones oficiales o la política de CMS o HHS y cualquier referencia a un producto o entidad específica en este documento no constituye un respaldo de ese producto o entidad por parte de CMS o HHS. Producido bajo números de contrato: Red ESRD 8: 75FCMC19D0005-75FCMC21F0001 y Red ESRD 14: 75FCMC19D0005-75FCMC21F0002



EL TRASPLANTE

- Infórmese sobre los beneficios del trasplante y conozca sus opciones.
- Conozca a su coordinador de trasplantes y guarde su número de teléfono en su teléfono.
- Lleve un registro de sus próximas citas.
- Guarde copias de los resultados de sus pruebas.
- Tenga una lista de sus preguntas para cada cita. Haga todas las preguntas que se le ocurran.
- Mantenga una lista a mano de sus medicamentos para discutir con su equipo de trasplante.



Mantén la calma y sé paciente durante este proceso. Puede ser un día muy largo, o puede tomar varias citas para pasar por el proceso de evaluación. También habrá varias personas con las que tendrá que hablar y muchas pruebas que tomar. Mantenerse activo es una excelente manera de no estresarse mientras atraviesa el proceso. Puede hacer ejercicios de bajo impacto, encontrar un pasatiempo, hacer arte, involucrarse en su comunidad o iglesia, buscar grupos locales o en línea para unirse o reunirse con familiares o amigos regularmente. Manténgase positivo y animado durante el proceso.

Marquita, Paciente con ESRD de la Red 8



LA CASA

- Cree en ti mismo. No tengas miedo de hablar por ti mismo.
- Prepárese y planifique.
- Informe a su equipo de atención médica si le preocupa algo.
- Toma las riendas de tu salud. Conoces tu cuerpo mejor que nadie.
- Comparta sus inquietudes con un familiar o amigo para obtener apoyo y asesoramiento adicionales.



La hemodiálisis en el hogar ha mejorado mi calidad de vida. No estoy limitado a un horario en el centro haciendo diálisis en casa. La hemodiálisis en el hogar me da una sensación de independencia y control de mi cuidado renal.

Precious, Paciente con ESRD de la Red 14



La portabilidad de Home Hemo me salvó la vida cuando nos vimos obligados a evacuar Houston por un huracán en 2005.

Sam, Paciente con ESRD de la Red 14



La diálisis en el hogar me permitió trabajar a tiempo completo y ser activa en la vida de mi hija.

Nichole, Paciente con ESRD de la Red 14



LA VACUNACIÓN

- Conocer tus derechos.
- Conozca los beneficios de las vacunas y los riesgos de no vacunarse.
- Sepa qué vacunas necesita cada año para mantenerse saludable y hable con su equipo de atención médica.
- Obtenga información y decisiones por escrito.
- Lleve un registro de las vacunas que recibe cada año.



Mientras estoy sentado aquí luchando con un caso de COVID, miro hacia atrás y pienso en lo malo que podría haber sido si no hubiera recibido todas mis vacunas. Tenía fiebre que llegó a 100.3, mis senos paranasales estaban obstruidos, perdí fuerza en las piernas y me caí dos veces. Pero eso fue lo peor que tuve. Ahora solo estoy esperando que mi fuerza regrese. Una vez más, me pregunto qué tan malo podría haber sido si no hubiera recibido todas mis vacunas.

Ken, Paciente con ESRD de la Red 14

