

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

AYUDA PARA PROCESAR TODO LO RELACIONADO A LA DIALYSIS

¡Te queremos!

¿Te gusta ayudar a los demás? ¿Estás dispuesto a mejorar la vida de otra persona? Como paciente de diálisis o trasplante de riñón, puede ayudar a otros pacientes de las siguientes maneras:

- **Conviértase en un mentor de pares para sus instalaciones.** Como paciente de trasplante o diálisis en el hogar, puede proporcionar consejos y consejos a los pacientes en el centro que necesitan a alguien con quien hablar. Hay muchas maneras de convertirse en un mentor de pares. Hable con su trabajador social para comenzar. También puede comunicarse con Casey Rich o Debbie O'Daniel en ESRD Networks.
 - Casey Rich, Red 8 (Alabama, Mississippi, Tennessee) Trabajador social de pacientes casey.rich@allianthealth.org · 877-936-9260
 - Debbie O'Daniel, Red 14 (Texas) Especialista en Servicios al Paciente: debbie.odaniel@allianthealth.org · 877-886-4435
- **Conviértase en un representante de pacientes de la instalación.** El programa de representante de pacientes del centro (FPR, por sus siglas en inglés) es para pacientes de diálisis o trasplante de riñón y sus familiares. Los FPR ayudan a otros pacientes en un centro de diálisis. También trabajan con el personal para que cree un buen ambiente en el centro de diálisis y comparta lo que es ser un paciente. Esto ayuda a las instalaciones a mejorar la atención al paciente. Hable con su trabajador social o descargue el kit de herramientas de FPR desde el sitio web de ESRD para obtener más información. Si no tiene una computadora, pídale a su trabajador social que le pida una copia.
 - Kit de herramientas FPR de Network 8 - [Inglés](#) [Español](#)
 - Kit de herramientas FPR de Network 14 - [Inglés](#) [Español](#)



Viajar mientras está en diálisis



La temporada navideña llegará pronto, y sabemos que los pacientes de diálisis quieren estar con su familia y amigos. El Consejo Coordinador de la Red de ESRD (NCC) tiene una excelente lista de verificación de viajes de diálisis en el centro para ayudarlo a prepararse para viajar. La lista de verificación de Mi viaje de diálisis es gratuita en inglés y español. Descargue su copia aquí: [ESRD NCC Inglés](#) or [ESRD NCC Español](#). Si no tiene una computadora, pídale a su trabajador social que imprima una copia.

Continuación en la página 2

Viajar mientras está en diálisis, continuación.

Si usted es un paciente de diálisis en el hogar o con EP y planea volar, aprenda cómo manejar cualquier problema al viajar con su equipo y suministros de diálisis. Antes de volar, lea la guía del [Departamento de Transporte de EE. UU.](#) guía

para viajar con una máquina de diálisis. Además, el sitio web de la TSA tiene consejos para viajar con sus medicamentos. Los medicamentos líquidos no tienen los mismos límites de 3.4 onzas que otros líquidos.

Lea [TSA, ¿puedo empacar mis medicamentos?](#). Recuerde, cada aeropuerto y TSA no son lo mismo. Debe llamar con anticipación para averiguar qué se necesita en las aerolíneas y aeropuertos que utilizará.

Su instalación y las redes de ESRD

¿Sabía que los centros de diálisis y trasplante de riñón que Medicare paga para proporcionar atención médica deben trabajar con su red local de ESRD? Una forma en que un centro y la Red ESRD trabajan juntos es asegurarse de que los pacientes reciban una buena atención. La Red ESRD ayuda a los pacientes a entrar en una lista de espera para trasplantes y ayuda a los pacientes y clínicas a reducir el número de visitas al hospital. La Red ESRD también trabaja con las instalaciones, los pacientes y la familia del paciente cuando hay una preocupación o queja. La Red también tiene material para el paciente para ayudarlo a tomar buenas decisiones de atención médica. Pídale a su gerente de instalación o trabajador social que aprenda más sobre en qué están trabajando la Red y su instalación. Además, pregunte qué tan bien le está yendo a su instalación cuando trabaja con la Red.

Mes nacional de concienciación sobre los donantes de minorías

El Mes Nacional de Concientización sobre los Donantes de Minorías ayuda a llevar la necesidad de la donación de órganos a las personas de color y honra a los héroes que han donado. ¿Sabía usted que casi el 60 % de las personas en la lista de espera de trasplantes en los Estados Unidos son minorías? En 2022, el 49 % de las minorías recibieron un trasplante de riñón, y solo el 31 % de los donantes vivos eran afroamericanos, hispanos/latinos, asiáticos, indios americanos o isleños del Pacífico. Los riñones son el órgano con mayor necesidad en los Estados Unidos. Para obtener más información sobre la donación en vida, haga clic en los siguientes enlaces:

- [Donación en vida de UNOS](#)
- [Historias de regalo de vida](#)



Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización



Las vacunas pueden evitar que las personas contraigan enfermedades. Las personas con enfermedad renal tienen un sistema inmunitario débil, lo que hace que sea más difícil combatir la enfermedad. Como paciente renal, necesita recibir inyecciones de rutina.

Las inyecciones son administradas por un médico o enfermera. A menudo, se administran inyecciones en la parte superior del brazo o la pierna. Una vez que se administra la inyección, su cuerpo crea anticuerpos para ayudar a detener la enfermedad. Algunos pacientes pueden tener dolor o un sarpullido en el sitio de la inyección. Otros pacientes pueden tener fiebre leve. Estas son buenas señales y significan que la inyección está haciendo su trabajo.

Las vacunas evitan que los pacientes renales se enfermen. Es posible que aún contraiga gripe o COVID-19, pero las vacunas evitarán que se enferme realmente y ayudarán a su cuerpo a combatir la enfermedad rápidamente.

Como paciente renal, debe saber qué vacunas son las mejores para usted. Hable con su equipo de atención médica para asegurarse de que esté al día con todas las vacunas necesarias.

Toma tus fotos

¿Puedes ayudar a la dama a alcanzar la inmunidad?
¡Encuentra un camino que pase cada vacuna en el camino!



INICIO

Gripe

COVID

Herpes zóster

Hepatitis B

Neumonía

Tdap

FINISH - ¡INMUNIDAD!

Hospitalización y visitas al departamento de emergencias



El verano está aquí, ¡y también el calor! Con el calor del verano, es fácil beber más, lo que hace que sea más difícil para usted deshacerse de los líquidos adicionales. El aferrarse a líquidos añadidos puede provocar problemas como sobrecarga de líquidos, presión arterial alta y dificultad para respirar. Estos problemas pueden hacer que termine en la sala de emergencias y tal vez hospitalizado.

Para ayudar con su sed en el calor del verano, pruebe estos consejos:



Lleve una botella de agua y sepa cuánto líquido contiene

Limite los alimentos salados y la cafeína



Chupe bayas, uvas o rodajas de limón congeladas

Cepílese los dientes con más frecuencia



Mastique chicle para producir saliva y detener la boca seca

Planifique una golosina congelada después de estar al sol todo el día



Chupe trozos de hielo

Mantenga su nivel de azúcar en la sangre en el nivel necesario si tiene diabetes



Para presentar una queja, comuníquese con las siguientes agencias:

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.

Producido bajo números de contrato: **Red ESRD 8:** 75FCMC19D0005-75FCMC21F0001

y **Red ESRD 14:** 75FCMC19D0005-75FCMC21F0002