

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

AYUDA PARA PROCESAR TODO LO RELACIONADO A LA DIALYSIS

## Inscripción abierta de Medicare



### ¿Cuándo es el período de inscripción abierta de Medicare?

La inscripción abierta de Medicare es del 15 de octubre al 7 de diciembre de 2023. Este es el momento de comparar su cobertura actual con sus opciones para 2024 y seleccionar el plan que mejor se adapte a sus necesidades y presupuesto. El período de inscripción abierta de Medicare brinda a todas las personas con Medicare la oportunidad de

realizar cambios en sus planes de medicamentos recetados o planes de salud para obtener cobertura a partir del 1 de enero de 2024.

### ¿Cómo sé si necesito cambiar de plan?

Revise los materiales que le envía su plan de salud o de medicamentos de Medicare, como los documentos de "Evidencia de cobertura" (EOC, por sus siglas en inglés) y "Aviso anual de cambio"

(ANOC, por sus siglas en inglés). Sus costos y beneficios actuales pueden cambiar. Si hay algún cambio en su plan, asegúrese de que satisfaga sus necesidades para el próximo año. Si no necesita cambiar su plan y todavía se le ofrece, entonces no se requiere ninguna acción.

### ¿Dónde puedo encontrar los detalles de mi plan de Medicare o comparar planes?

1-800-MEDICARE or [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov).

### ¿Dónde puedo encontrar datos útiles sobre la inscripción abierta de Medicare?

Los CMS tienen materiales para [personas de habla inglesa](#), [hispana](#) y [otras audiencias](#) que pueden ayudarle con la inscripción abierta de Medicare.

## Cómo cuidar su acceso vascular

Es importante cuidar su acceso vascular y asegurarse de que funcione correctamente. Existen tres tipos de accesos vasculares:

- **Fístula** – se produce uniendo una arteria y una vena del brazo.
- **Injerto** – se realiza mediante el uso de un trozo de tubo blando para unir una arteria y una vena del brazo.
- **Catéter** – un tubo blando que se coloca en una vena grande, generalmente en el cuello.

Estos son algunos consejos para el cuidado diario y la prevención de problemas de acceso.

1. **Infórmate.** Lea toda la información

que le brinde su equipo de atención médica.

2. **Mantenga limpia su área de acceso.**

- Fístula/injerto: lávese las manos antes y después de tocar la fístula o el injerto. Lávese con un jabón que destruya los gérmenes antes de cada tratamiento de diálisis. No se rasque la piel ni se rasque la costra.
- Catéter: no toque el apósito de acceso. Mantenga el vendaje del catéter limpio y seco. Asegúrese de que su equipo de atención médica cambie el vendaje en cada tratamiento de diálisis.

3. **No duerma en su acceso.**

Acostarse sobre la fístula o el

injerto ejerce presión sobre ella y puede hacer que se coagule.

4. **No use ropa ajustada ni joyas en el brazo de acceso.** Esto puede

causar presión y su acceso podría coagularse.

5. **No cargue objetos pesados.** No lleve objetos pesados en el brazo de acceso, como comestibles o carteras. Esto puede hacer que su acceso se dañe.

6. **Siente la emoción.** Revise el flujo sanguíneo muchas veces al día sintiendo una vibración regular y zumbante. Si no siente esto, o si hay un cambio, llame a su médico o equipo de atención médica.

7. **Escuche el bruit (“brew-ee”).**

Ponga su oído a su acceso o use un estetoscopio para escuchar. Un sonido de balanceo regular significa que todo está funcionando bien. Llame a su médico o equipo de atención médica de inmediato si oye un silbido o si el sonido oscilante no es regular o pulsante.

8. **Sé tu defensor.** No permita que nadie use un brazalete para medir la presión arterial ni le saque sangre del brazo de acceso. Nunca permita que nadie use su brazo de acceso para otra cosa que no sea diálisis.



## Los riesgos de saltarse los tratamientos de diálisis

Los tratamientos de diálisis son importantes para su salud. Nunca debe saltarse sus tratamientos. Recibir la cantidad correcta de diálisis garantiza que su sangre se limpie lo suficientemente bien como para mantenerse saludable.



La falta de tratamiento de diálisis puede causar muchos problemas, como sobrecarga de líquidos, calambres, dolores de cabeza, presión arterial baja, náuseas, niveles altos de potasio, fósforo alto y dificultad para respirar. Es posible que no siempre sienta los efectos de saltarse un tratamiento, pero está dañando su salud. La falta de tratamientos también puede provocar visitas no planificadas al hospital o la muerte.

Para obtener más información sobre los riesgos de omitir tratamientos de diálisis, haga clic en los siguientes enlaces:

- [No juegue con su salud: el peligroso efecto dominó de la falta de tratamientos](#)
- [¿Por qué cumplir con la diálisis faltante?](#)
- [Guía para una vida más saludable](#)

## Actualización del sitio web de ESRD 8 y 14

Alliant Health Solutions ha actualizado su [sitio web de calidad](#) para que encontrar recursos amigables con el paciente y el proveedor sea aún más fácil. Los visitantes del sitio web ahora pueden usar el filtro del sitio web para encontrar rápidamente recursos, eventos y publicaciones de blog amigables con el paciente o con el proveedor. Estos recursos y eventos también se mostrarán con los iconos especiales a continuación.



Amigable para el paciente



Amigable para el proveedor

## Cómo mantenerse saludable en la lista de espera para un trasplante de riñón

A medida que avanza y termina todos los requisitos de trasplante de riñón, su viaje no termina una vez que está en la lista de espera.



Debe mantenerse saludable para la cirugía y estar listo para cuando haya un riñón disponible. Los elementos clave para mantenerlo saludable mientras está en la lista de espera son:

1. Llegue a tiempo a sus tratamientos de diálisis.
2. Tome sus medicamentos según las indicaciones de su médico.
3. Manténgase al día con las pruebas de detección y los análisis de sangre que requiere su centro de trasplantes.
4. Manténgase en contacto con su equipo de trasplantes y actualícelos con cualquier cambio en el seguro o en la salud.
5. No consuma ningún producto de tabaco.
6. Haga ejercicio siguiendo los consejos de su médico.

# Establecer metas en la vida

*“Si te pones a trabajar en tus metas, tus metas trabajarán en ti. Si usted va a trabajar en su plan, su plan trabajará para usted. Cualquier cosa buena que construyamos termina construyéndonos a nosotros”.*

*– Jim Rohn, Empresario y escritor estadounidense*

Crear metas de vida puede ayudar a mejorar tu vida. Las metas de la vida son todas las cosas que quieres terminar en tu vida. Su trabajador social de la instalación puede trabajar con usted para establecer metas de vida. A continuación se presentan algunos recursos para ayudar con el establecimiento de metas. Además, nuestro Comité Asesor de Pacientes (PAC) ha proporcionado consejos para crear y cumplir con las metas de vida.

## Los recursos

Plantilla de Plan de Vida - [El inglés](#) | [El español](#)

Juego Life Plan Match - [El inglés](#) | [El español](#)

## Citas de los miembros del Comité Asesor de Pacientes (PAC, por sus siglas en inglés) de la Red de Enfermedades Terminales 8 y 14

El objetivo que me propongo es mantener siempre una mente abierta en cada situación para poder ver la oportunidad que me propuse desde todos los ángulos posibles, incluso si tengo que elegir los cerebros más sabios de los demás.

Para alcanzar mis metas, estoy haciendo una evaluación honesta sobre si me estoy apegando al plan. Si me he desviado de alguna manera, encuentro la causa para arreglar la falla en el plan para volver a encarrilarme.

Para mantenerme en el camino, estoy haciendo un inventario de lo que tengo actualmente y lo que necesito actualmente que puede ponerme un paso más cerca de mi objetivo.

**– Christine G.**

La meta que me propuse era aprender el lenguaje de señas. Para alcanzar mi meta, asistí a clases de lenguaje de señas. Para mantenerme en el camino, estoy asistiendo a la Iglesia Silenciosa a compañerismo con personas de la comunidad sorda.

**– Nichole J.**



GOALS

# Receta saludable de sopa de pavo

## El ingrediente:

1 cucharadita de aceite de oliva  
½ libras de pavo molido cocido, 93% magro  
½ cebolla dulce, picado  
1 cucharadita de ajo, picado  
4 tazas de agua  
1 taza de pollo bajo en sodio o pavo caldo  
1 tallo de apio, picado  
1 zanahoria, troceado fino  
½ taza de repollo verde, triturado  
½ taza de bulgur  
2 hojas de laurel secas  
2 cucharadas de perejil fresco, picado  
1 cucharadita de salvia fresca, picado  
1 cucharadita de tomillo fresco, picado  
Una pizca de copos de pimienta roja  
pimienta negra recién molida, al gusto



## Las indicaciones:

1. Coloque una cacerola grande a fuego medio-alto y agregue el aceite de oliva. Sofríe el pavo durante unos 5 minutos o hasta que la carne esté bien cocida.
2. Agrega la cebolla y el ajo y sofríe durante unos 3 minutos o hasta que las verduras se ablanden. Agregue el agua, el caldo de pollo, el apio, la zanahoria, el repollo, el bulgur y las hojas de laurel.
3. Lleve la sopa a ebullición y luego reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante unos 35 minutos o hasta que el bulgur y las verduras estén tiernos.
4. Retire las hojas de laurel y agregue el perejil, la salvia, el tomillo y las hojuelas de pimienta roja.
5. Sazone con pimienta y sirva.

## Rinde 6 porciones

124 calorías por porción  
Carbohidratos 8g  
Azúcar 2g  
Fibra 2g  
Calcio 27mg  
Grasa 5g  
Grasa saturada 1g

Grasas trans 0g  
Proteína 11g  
Fósforo 102mg  
Colesterol 41mg  
Sodio 89mg  
Potasio 207mg

**Fuente:** [Sopa de pavo y bulgur](#) – Fondo Americano del Riñón; RiñónCocina

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