

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

AYUDA PARA PROCESAR TODO LO RELACIONADO A LA DIALYSIS

Grupos de apoyo virtuales de ESRD

¿Necesita alguien con quien hablar sobre su tiempo en diálisis y cómo lo hace sentir? ¿Tiene su clínica un paciente o grupo de apoyo que pueda ayudarlo? Si no, a continuación se muestra una lista de grupos de apoyo que pueden ser contactados por teléfono o computadora.

- Ciudadanos de pacientes de diálisis: se reúne el segundo martes de cada mes a las 3 p.m. ET durante una hora. Marque 866-808-5953, código de reunión 253 841 3353
- [Red de Apoyo Renal](#)
- [Fundación Nacional del Riñón \(programa de tutoría entre pares\)](#)

- [Asociación Americana de pacientes con riñón](#)

Si su clínica no tiene un grupo de apoyo, pídale a su trabajador social que averigüe cómo iniciar uno.



Salud Esperanza en vivo

Salud Esperanza en vivo es una organización benéfica que ayuda a las personas a recaudar dinero para pagar sus facturas médicas y otros costos después de haber tenido un trasplante de células y órganos, o si han resultado heridos o enfermos.

En Salud Esperanza en vivo, **SALUD** a que las facturas médicas sean más baratas, ofrecen **ESPERANZA** cuando los tiempos son difíciles y ayudan a los pacientes y sus familias a **VIVIR** la vida al máximo.

Salud Esperanza en vivo ayuda con:

- Primas, deducibles y copagos del seguro médico
- Facturas hospitalarias y análisis de laboratorio
- Cuidado dental (vinculado al trasplante)

- Viajes, alimentos y alojamiento para el paciente y el cuidador durante la breve reubicación para recibir atención
- Anti-rechazo y otros medicamentos
- Ayuda de emergencia para los pagos de la casa, el alquiler, los servicios públicos
- Atención de seguimiento y terapia
- Costo del cuidador
- ¡Y más!

Desde 1983, Salud Esperanza en vivo ha ayudado a las personas a recaudar dinero para pagar sus gastos médicos y relacionados. Haga clic [AQUÍ](#) para obtener más información.



Boleto para trabajar

[El Boleto para Trabajar](#) del Seguro Social ayuda a encontrar trabajo para personas entre las edades de 18 y 64 años que reciben beneficios por discapacidad del Seguro Social. El programa es gratuito y ayuda a las personas con discapacidades a obtener más dinero. Los conecta con los servicios y el apoyo que necesitan para desempeñarse bien en sus nuevos trabajos.

Haga clic [AQUÍ](#) para obtener más información o llame a la línea de ayuda al 1-866-968-7842 o al 1-866-833-2967, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Haga clic [AQUÍ](#) para inscribirse en un seminario web gratuito en línea.



Siga a ESRD Networks 8 y 14 en las redes sociales



Puede seguir a ESRD Networks 8 y 14 en [las redes sociales](#), incluidas Facebook, X (que solía ser Twitter), YouTube y LinkedIn. Los enlaces también se encuentran en la parte inferior de este boletín en **“Síguenos”**.

Preparación para emergencias

Estar preparado para emergencias es muy importante para las personas que se someten a diálisis o trasplante de riñón. Estas son algunas cosas que pueden ayudarte a prepararte:

- Preparación para emergencias: una guía para personas en diálisis ([Inglés](#), [Español](#))
- [Dieta renal de emergencia de 3 días](#)
- Lista de verificación y consejos sobre preparación para emergencias ([Inglés](#), [Español](#))
- [Lista de bolsas de emergencia](#)

Líneas directas para pacientes durante una emergencia:

- **DaVita:** 800.400.8331
- **Fresenius:** 800.626.1297
- **DCI:** 866.424.1990
- **ARA/IRC:** 978.232.4099
- **Satellite:** 800.367.8292

- **SAMHSA – Línea de ayuda de socorro por desastre:** 800.985.5990
- **Cuidado renal en los E.U.:** 866.671.8772
- **Línea directa de ayuda en casos de desastre para veteranos:** 800.507.4571
- **Red ESRD 8 (pacientes de Alabama, Mississippi, Tennessee):** 877-936-9260
- **Red ESRD 14 (pacientes de Texas):** 866-407-3773



Para obtener más información, visite los sitios web de [Red ESRD 8](#), [Red ESRD 14](#), y [KCER](#).

Representante de Pacientes de la Instalación (FPR)

¿Su centro tiene un representante de pacientes del centro (FPR)? ¿Sabes qué es un FPR y para qué sirve? Si no es así, mira nuestro breve video para aprender qué es un FPR, qué hacen y cómo convertirte en un FPR. Escanea el código QR para ver el video. Después de haber visto el video de YouTube, asegúrese de dejar una breve nota para hacernos

saber si el video fue útil. Si quieres convertirte en un FPR, habla con tu trabajador social.



Brochetas de frutas bajas en potasio

(kidney.kitchenfund.org)

Escrito por Satellite Healthcare)

Prepara 5 porciones...

Necesidad de fruta:

1 manzana, picada en cubos de 1 pulgada

1 mandarina, pelada y separada

1 manojo de uvas verdes

6 fresas

1/2 taza de arándanos

Cómo hacer:

Mezcle y combine las frutas y bayas de colores en brochetas.

Consejo de cocina:

Sirva con una taza de requesón para que sea un desayuno saludable con proteínas agregadas.



¿Podría tener neumonía?

Los signos de neumonía pueden ser leves o graves. Entre ellos se encuentran:

- Dolor en el pecho al respirar o toser
- Escalofríos y/o fiebre
- Tos con o sin moco
- Niveles bajos de oxígeno en la sangre
- Falta de aliento

Otros signos pueden ser dolor de cabeza, dolor muscular, cansancio extremo, sensación de malestar estomacal, vómitos o diarrea. Los adultos mayores pueden tener debilidad, confusión o una temperatura más baja de lo normal en lugar de fiebre.



Datos básicos sobre la neumonía



La neumonía es una infección que hace que los sacos de aire (llamados alvéolos) de uno o ambos pulmones se llenen de líquido o pus.



Los gérmenes como bacterias, virus u hongos pueden causar neumonía. La influenza (gripe) es un ejemplo de un virus que puede causar neumonía.



La neumonía puede ser leve o grave. La salud y la edad de una persona, así como el tipo de germen que causa la infección, contribuyen a la gravedad de la misma.



Mantenerse al día con las vacunas contra el neumococo y la gripe puede ayudar a prevenir algunos tipos de neumonía. Las vacunas también pueden ayudar a disminuir la gravedad de la neumonía.



La neumonía puede afectar a personas de cualquier edad. Sin embargo, los niños de 2 años o menos, y los adultos de 65 años o más, tienen más probabilidades de tener neumonía grave.

SOPA DE LETRAS

¡La falta de diálisis puede causar todo tipo de problemas! A ver si puedes encontrar algunos en el rompecabezas de abajo.



ENCUENTRA ESTAS PALABRAS

ANEMIA
ENFERMEDAD ÓSEA
SOBRECARGA DE LÍQUIDOS
CALAMBRES

PRESIÓN ARTERIAL BAJA
CARDÍACO
MUERTE
CEREBROVASCULAR
LA ENFERMEDAD

LA HINCHAZÓN
LA NÁUSEA
LA INFECCIÓN
LA DEBILIDAD

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