

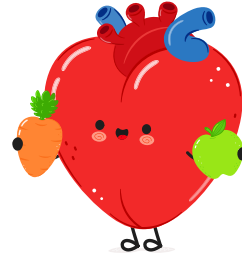


# SALUD Y H.O.P.E.

AYUDA PARA PROCESAR TODO LO RELACIONADO A LA DIALISIS

## Muestre amor a su corazón: cómo mantenerse sano durante el Mes Americano del Corazón

Febrero es el Mes Americano del Corazón. Las cardiopatías son la principal causa de muerte en Estados Unidos, pero usted puede tomar medidas para prevenirlas. Cuidar el corazón puede parecer difícil, pero los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Hábitos sencillos, como caminar, dormir bien y comer sano, pueden



ayudar a tu corazón a mantenerse fuerte. Cuando te cuidas, reduces el riesgo de sufrir cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Para más información, visite [www.heart.org](http://www.heart.org).

## Pasos para proteger su corazón

Las enfermedades cardíacas son frecuentes en las personas con problemas renales, pero hay cosas sencillas que puede hacer para mantener fuerte su corazón.

### ¿QUÉ SON LAS CARDIOPATÍAS?

Enfermedad cardíaca significa que hay problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Puede incluir:

- Arterias obstruidas que dificultan el flujo sanguíneo
- Un infarto de miocardio
- Problemas en la forma en que el corazón late o bombea la sangre

### ¿CÓMO PUEDE MANTENER SANO SU CORAZÓN?

- Siga estos pasos para proteger su corazón.
- Coma alimentos bajos en sal y grasa
- Tome sus medicamentos
- Deje de fumar
- Manténgase activo
- Mantenga un peso saludable
- Controle el estrés
- Controle la hipertensión y el azúcar en sangre
- No se salte ni acorte los tratamientos de diálisis



## Aguante cada minuto: Por qué completar sus tratamientos de diálisis le salva la vida

La diálisis es un tratamiento que elimina el líquido sobrante y los residuos de la sangre cuando los riñones dejan de funcionar correctamente. La mayoría de las personas se someten a diálisis tres veces por semana, y cada tratamiento dura unas cuatro horas. Los riñones sanos trabajan todo el día, todos los días.

Si se salta o acorta los tratamientos de diálisis, se acumulan residuos en la sangre. Esto puede hacer que se sienta enfermo, débil o cansado. Aunque no se sienta mal de inmediato, saltarse un

tratamiento puede dañar su organismo.

Las personas que se saltan tres o más tratamientos en un mes tienen más probabilidades de ponerse muy enfermas. También pueden tener problemas para recibir un trasplante de riñón. Saltarse un tratamiento a la semana suma cuatro meses de diálisis perdida al año. Esto puede acortar su vida.

Incluso unos minutos perdidos pueden perjudicarlo - ¡así que quédese para su tratamiento completo!

Minutos perdidos por tratamiento	Minutos perdidos al año	Horas perdidas al año
10 minutos	1,560 minutos	26 horas
15 minutos	2,340 minutos	39 horas
20 minutos	3,120 minutos	52 horas
30 minutos	4,680 minutos	78 horas



# RECETA CARDIOSALUDABLE

## Pollo frito crujiente en la freidora de aire

Raciones: 4

Tamaño de la ración: 3 onzas de pollo

### INGREDIENTES

1/2 taza de harina común

2 cucharadas de perejil fresco picado

○

2 cucharaditas de perejil seco desmenuzado

1/2 cucharadita de orégano molido

1/4 cucharadita de pimienta

1/4 cucharadita de cayena (opcional)

○

1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado (opcional)

1/2 a 1 taza de suero de leche bajo en grasa

1/2 cucharada de salsa de pimienta roja picante, o al gusto (opcional)

1/3 taza de pan crujiente integral finamente triturado o galletas integrales (con bajo contenido en sodio) o panko integral (pan rallado japonés)

1/3 taza de queso parmesano rallado o desmenuzado

4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (de aproximadamente 4 onzas cada una), sin toda la grasa visible, aplanadas hasta un grosor de 1/4 de pulgada, secadas con toallas de papel

Spray para cocinar

### CÓMO LLEGAR

1. Precalienta la freidora de aire a 390 ° F.
2. En un plato llano o molde para tartas, bata la harina, el perejil, el orégano, la pimienta y la cayena.



3. En otro plato llano o molde para tartas, bata el suero de leche y la salsa picante.
4. En un tercer plato o molde para tartas, mezclar las migas de pan crujiente y el parmesano. Alinear los platos en orden con un plato grande al final. Sumerja el pollo en la mezcla de harina, luego en la mezcla de suero de leche y, por último, en la mezcla de migas, dándole la vuelta para cubrirlo en cada paso y sacudiendo suavemente el exceso. Con la punta de los dedos, presione suavemente la mezcla de migas para que se adhiera al pollo. Presione las migas sobre el pollo para que se adhieran. Colocar el pollo en el plato. Cúbralo y métalo en el frigorífico de 30 minutos a 4 horas.
4. Rocíe ligeramente el pollo con aceite en aerosol. Coloque el pollo en una sola capa en la cesta de la freidora. (No los apile, cocínelos por tandas si es necesario). Cocine de 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y la capa superior esté dorada. Dé la vuelta al pollo a mitad de cocción y rocíelo ligeramente con aceite en aerosol.

Más recetas cardiosaludables en <https://recipes.heart.org/en/>

## Vea nuestro vídeo sobre tratamientos omitidos



Escanee el código QR o haga clic en el siguiente enlace para ver nuestro vídeo, Por qué cada minuto importa - La importancia del tratamiento de diálisis para los pacientes con insuficiencia renal terminal.

[https://www.youtube.com/watch?v=CyNUjgUN\\_al](https://www.youtube.com/watch?v=CyNUjgUN_al)

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: Apartado de correos 105337, Atlanta, GA 30348; 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: Apartado de correos 105337, Atlanta, GA 30348; 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