

SALUD Y H.O.P.E.

AYUDA PARA PROCESAR TODO LO RELACIONADO A LA DIALYSIS

Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización

Las vacunas son como escudos especiales para tu cuerpo. Ayudan a tu cuerpo a crear pequeños ayudantes llamados anticuerpos; puedes pensar en ellos como los superhéroes de tu cuerpo. Cuando te enfermas, estos superhéroes encuentran los gérmenes malos y los atacan para que tu cuerpo pueda deshacerse de ellos. Las personas con enfermedad renal tienen un sistema inmunológico más débil, lo que puede hacer que sea más difícil combatir las enfermedades. Las vacunas no siempre evitan que te enfermes, por eso es importante que estés al día con tus vacunas rutinarias, las cuales ayudan a los superhéroes de tu cuerpo a luchar contra los visitantes no deseados. Puedes hablar con tu médico o enfermero para saber si estás al día con tus vacunas.



Recurso:

No dejes de echar un vistazo a nuestro Crucigrama de Protección contra la Gripe y las Vacunas para aprender más sobre las vacunas.

[Versión en inglés](#)
[Versión en español](#)

Reduciendo las Hospitalizaciones



¡El calor del verano ya está aquí! En esta época del año, es más importante que nunca asistir a todos tus tratamientos de diálisis. Los pacientes en diálisis retienen líquidos con facilidad, lo que puede causar problemas como sobrecarga de líquidos, presión arterial alta, dificultad para respirar, esfuerzo en el corazón y desequilibrios peligrosos de electrolitos (potasio, sodio, etc.).

Cuando se pierden los tratamientos de diálisis, tu cuerpo pierde una de las pocas oportunidades que tiene para eliminar el exceso de líquido, limpiar la sangre y recibir los medicamentos necesarios que solo obtienes en la diálisis y que tu cuerpo necesita.

Los tratamientos perdidos o acortados crean problemas que no necesitas ni tienes tiempo para enfrentar. ¡Pueden llevarte a la sala de emergencias (urgencias) e incluso a la hospitalización! Si tienes que faltar a un tratamiento o acortarlo, reprograma lo antes posible. Los tratamientos perdidos son una de las principales causas de hospitalizaciones. Una cosa puede llevar a la otra, como fichas de dominó que caen una tras otra. ¡No arriesgues tu salud!

Recurso:

[Folleto sobre Sobrecarga de Líquidos \(Inglés\)](#)
[Folleto sobre Sobrecarga de Líquidos \(Español\)](#)

continued on page 2

QAPI - ¡Haz que se escuche tu voz!

Tu clínica de diálisis debería invitar a los pacientes a participar en una reunión de Evaluación de Calidad y Mejora del Desempeño (QAPI, por sus siglas en inglés). Esta reunión te permite hablar con los líderes de la clínica de diálisis sobre tus preocupaciones, ideas o comentarios, así como los de otros pacientes. Las ideas y resultados de las reuniones QAPI a menudo influyen en la forma en que se administra la clínica de diálisis. Algunas clínicas llaman a esta reunión con otro nombre. No tienes que esperar a que te inviten. Pregunta al gerente de la clínica o al trabajador social si puedes asistir.

Antes de la reunión, anota los temas que quieres tratar con el equipo de salud. Esto te ayudará a mantener el enfoque durante la reunión. Tus ideas pueden ayudar a mejorar la atención a los pacientes.

Después de la reunión, da seguimiento con el gerente de la clínica o el trabajador social sobre los resultados o planes que se hayan hecho durante la reunión y que afecten lo que sucede en el área de diálisis.

Sigue compartiendo tus ideas con el personal y diles si te gustaría asistir a futuras reuniones QAPI. Si quieres, comparte lo que aprendas con otros pacientes.

Cómo asistir:

- Asiste a la reunión en persona.
- Participa por teléfono.
- Escribe tus preguntas/sugerencias/ideas y entrégaselas a tu trabajador social para que las lea durante la reunión.
- Si tu clínica tiene un buzón de sugerencias, coloca tus solicitudes, comentarios o ideas en el buzón.
- Da tus consejos al representante de pacientes de tu clínica (FPR). Pregunta a tu trabajador social quién es tu FPR.



Findhelp.org

Encuentra fondos gratuitos o de bajo costo para alimentos, vivienda, atención médica y más en Findhelp.org. La ayuda se basa en tu código postal.



Para presentar una queja, comunícate con las siguientes agencias:

Red ESRD 8 | Teléfono: 1-877-936-9260 | Correo electrónico: nw8info@allianthealth.org | Correo postal: 775 Woodlands Pkwy, Suite 310, Ridgeland, MS 39157 | Sitio web: <https://quality.allianthealth.org/topic/esrd-nw8> | Para pacientes y clínicas 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 postal: 4099 McEwen Rd, Suite 820, Dallas, TX 75244 | Sitio web: <https://quality.allianthealth.org/topic/esrd-nw14/> | Para pacientes y clínicas en TX

Producido bajo los números de contrato: Red ESRD 8: 75FCMC19D0005-75FCMC21F0001 | Red ESRD 14: 75FCMC19D0005-75FCMC21F0002