

Plan de automanejo para la insuficiencia renal

Nombre _____ Fecha _____

No fume; evite el humo ambiental.

Banderas verdes: Todo en orden

- ✓ No tengo falta de aliento ni dificultades para respirar.
- ✓ No he aumentado más de 1 kilogramo (2.2 libras) de peso entre los tratamientos o según lo haya especificado el personal de diálisis.
- ✓ Mi objetivo de presión arterial es: sistólica (número superior) _____ y diastólica (número inferior) _____, según lo especificado por el personal de diálisis.
- ✓ No tengo dolor u opresión en el pecho ni latidos cardíacos saltones/galopantes.
- ✓ No tengo un exceso (más de lo habitual) de hinchazón o edema en los pies, las piernas, las manos o la cara.
- ✓ Puedo mantener mi nivel normal de actividad.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ Seguir tomando mis medicamentos según las indicaciones.
- ✓ Seguir monitoreando mi acceso de diálisis y mantenerlo limpio y seco.
- ✓ Seguiré asistiendo a mi tratamientos de diálisis programado.

Banderas amarillas: Precaución

- ✓ No me siento bien para ir al tratamiento de diálisis.
- ✓ Tengo falta de aliento o dificultades para respirar.
- ✓ Se me hinchan los pies, los tobillos, las piernas, las manos o la cara.
- ✓ No puedo comer ni beber.
- ✓ Tengo calambres severos.
- ✓ Tengo fiebre, escalofríos, tos o me siento Tengo fiebre de 100.5 °F o más (temperatura oral) o 99.5 °F o más (temperatura axilar), escalofríos, tos; me siento débil y dolorido/a.
- ✓ No siento una vibración (frémito) en mi fistula o injerto.
- ✓ La piel que rodea el acceso de diálisis me duele y está caliente, hinchada o tiene pus.
- ✓ Si tengo un catéter venoso central (CVC): el apósito de este catéter está mojado, sucio o desprendido.
- ✓ En caso de recibir diálisis peritoneal: el líquido está turbio o sanguinolento.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ Llamar a mi centro de diálisis y comentarles mis síntomas.

Contacto del centro de diálisis:

Centro: _____

Teléfono: _____

Banderas rojas: Deténgase y piense

- ✓ Mi acceso está sangrando y no lo puedo detener.
- ✓ Tengo un catéter venoso central (CVC) que se ha salido o está dañado.
- ✓ Tengo mayor falta de aliento o dificultades para respirar.
- ✓ Tengo dolor, opresión o pesadez en el pecho o latidos cardíacos saltones/galopantes.
- ✓ Estoy teniendo dificultad para pensar claramente o me siento confundido.
- ✓ Me siento muy débil, tengo dificultad para caminar y hormigueo alrededor de la boca.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ **¡Tomar medidas!**
- ✓ **¡Debe ir a la sala de emergencias o llamar al 9-1-1 de inmediato!**

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd>. National Kidney Foundation. <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease>

Esta información se proporciona con fines educativos únicamente. HSAG no manifiesta ni garantiza que esta información se aplica a la atención o el tratamiento de un paciente específico. Este contenido no constituye asesoramiento de un médico y no debe utilizarse como reemplazo del tratamiento o del asesoramiento de un médico o de otro proveedor de atención médica en ejercicio. Este material fue preparado por Health Services Advisory Group (HSAG, por sus siglas en inglés), la Quality Innovation Network-Quality Improvement Organization (QIN-QIO, por sus siglas en inglés) bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), la cuál es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), y cualquier referencia específica, en este documento, a algún producto o entidad no constituye respaldo a ese producto o entidad por parte de CMS o HHS. Publicación No. QN-13SOW-XC-09032025-08



Todos los días

- Me pesaré a primera hora de la mañana.
- Comeré alimentos con poco sodio (sal).
- Tomaré mis quelantes del fosfato según las recomendaciones del personal de diálisis.
- Seguiré llevando mi dieta renal y restricción de líquidos según las recomendaciones del personal de diálisis.
- Seguiré monitoreando mi acceso de diálisis y manteniéndolo limpio y seco.
- Me cepillaré los dientes dos veces al día para reducir las bacterias bucales.
- Si tengo diabetes: Me mediré el nivel de azúcar en la sangre según las órdenes del médico.
- No fume; evite el humo ambiental.
- Tomaré mis medicamentos.
- Asistiré a todas mis citas médicas.