



Preparación para emergencias durante la COVID-19

De acuerdo con el diccionario Merriam-Webster, una emergencia se define como “una combinación de circunstancias imprevistas o la situación resultante que requiere tomar medidas de inmediato”. Por lo general, cuando pensamos en prepararnos para una emergencia, pensamos en cuestiones relacionadas con el clima, como huracanes, tornados, incendios, inundaciones, etc. Sin embargo, en este momento, estamos en medio de una emergencia sanitaria con un coronavirus conocido como Coronavirus 2019 (COVID-19). Independientemente de la emergencia que experimente, siempre es conveniente estar preparado. Tenga en cuenta los siguientes seis consejos para mantenerse seguro y saludable ahora y durante la emergencia de COVID-19:

1. Continúe sus tratamientos de diálisis según lo indicado por su médico.
2. Excepto los días de tratamiento, intente permanecer en su casa lo más que pueda para evitar estar con personas enfermas. Recuerde usar una mascarilla y practicar el distanciamiento social/físico durante el tratamiento, en la recepción de la unidad y cada vez que esté en público.
3. Siempre recuerde lavarse las manos con frecuencia y llevar desinfectante de manos.
4. Reduzca la cantidad de veces que debe salir de su casa para comprar alimentos de las siguientes maneras:
 - pidiéndole a un amigo/miembro de la familia que se los traigan,
 - usando la opción de pedido y recogida de su tienda de comestibles local, o
 - usando un servicio de entrega de alimentos si está disponible (ejemplos: Shipt o Instacart).
5. Compre alimentos, medicamentos y suministros en cantidad para que le duren una semanas.
6. Mantenga su relación social con sus amigos, miembros de la familia y vecinos llamando por teléfono, utilizando “Facetime” o enviando tarjetas manuscritas para cuidar su salud mental. Consulte el sitio web del Programa de Respuesta de Emergencia de la Comunidad Nacional de Riñón (KCER, por sus siglas en inglés) para encontrar recursos sobre cómo responder ante cualquier tipo de emergencia: www.kcercoalition.com.



Trasplante: ¿es la opción adecuada para usted?

La decisión de recibir un trasplante renal es personal, e implica reunir información de su médico, su equipo de atención de diálisis, centros de trasplantes, familiares, e incluso de otras personas que hayan recibido un trasplante. Cuanto más sepa, mejor se sentirá con su decisión.



Para ser considerado para un trasplante renal, el centro de trasplantes debe evaluarlo y aceptarlo. Cada centro de trasplantes toma su propia decisión a la hora de aceptar o no a una persona para un trasplante, porque cada uno tiene reglas diferentes. Por eso, si un centro de trasplantes no lo acepta, quizás otro sí lo haga. Además, cuando realiza la primera visita a un centro de trasplantes no lo ponen automáticamente en la lista de espera para un trasplante. El equipo de trasplante realizará exámenes médicos para ver si usted reúne los requisitos para un trasplante. Incluso si un programa de trasplante no lo acepta de inmediato para el trasplante, quizás lo tengan en cuenta más adelante si sus condiciones mejoran. Por ejemplo, si pierde peso según lo indicado. Por eso, asegúrese de preguntar si podrían reconsiderar su caso en otro momento.

Haga preguntas para poder tomar la decisión adecuada para usted. El Centro de Coordinación Nacional de la enfermedad renal en etapa terminal (ESRD NCC, por sus siglas en inglés) tiene un folleto, Why Transplant Is a Good Idea for Me! (Por qué el trasplante es conveniente para mí [en inglés]), que aborda preguntas e inquietudes frecuentes al considerar el trasplante. Podrá encontrarlo en su sitio web en <https://esrdncc.org/globalassets/negpostransplantflyerfinal508.pdf>. Algunos centros de trasplantes han hecho determinados cambios en la manera en que programan sus citas y realizan exámenes durante la pandemia de COVID-19. Asegúrese de consultar al equipo de diálisis o al trabajador social para que lo ayude con la planificación de una evaluación o de una cita para un trasplante.

¿Son las vacunas realmente importantes?

Las vacunas son sumamente importantes para las personas con enfermedad renal crónica, especialmente si reciben diálisis o si han sido trasplantadas. Su sistema inmunitario no actúa como antes de que sus riñones dejaran de funcionar correctamente, por lo que tiene más probabilidades de contraer neumonía, hepatitis B, gripe, y ahora COVID 19. Las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) establecen lo siguiente: “La vacunación sistemática previene enfermedades que generan visitas médicas y hospitalizaciones innecesarias”. Es más importante que nunca recordarle que la COVID-19 puede afectar su sistema respiratorio; por eso, cerciórese de recibir su vacuna antigripal anual (que llega en septiembre), y aplíquese una vacuna antineumocócica (es decir, la vacuna antineumocócica conjugada 13 valente [PCV13] y/o la vacuna antineumocócica de polisacáridos 23 valente [PPSV23]), según lo indicado por su médico para prevenir la neumonía y sus complicaciones.

El consultorio de su médico o su unidad de diálisis deben poder proporcionarle las vacunas recomendadas específicamente para las personas con enfermedad renal. Si desea leer más sobre las vacunas y su importancia, los CDC crearon un documento denominado *Guidelines for Vaccinating Kidney Dialysis Patients and Patients with Chronic Kidney Disease* (Pautas para la vacunación de pacientes de diálisis renal y pacientes con enfermedad renal crónica) (en inglés) que se encuentra en <https://www.cdc.gov/vaccines/pubs/downloads/dialysis-guide-2012.pdf>.

Fuente: CDC. Vaccination During a Pandemic (Vacunación durante una pandemia). Disponible en <https://www.cdc.gov/vaccines/pandemic-guidance/index.html>. Se accedió por última vez el 10 de julio de 2020.

Red 7: Florida
T: 800.826.3773
E: NW7info@hsag.com
www.hsag.com/ESRDNetwork7
3000 Bayport Dr., Suite 300
Tampa, FL 33607

Red 13: Arkansas, Luisiana, Oklahoma
T: 800.472.8664
E: NW13info@hsag.com
www.hsag.com/ESRDNetwork13
4200 Perimeter Center Dr., Suite 102
Oklahoma City, OK 73112

Red 15: Arizona, Colorado, Nevada, Nuevo México, Utah, Wyoming
T: 800.783.8818
E: NW15info@hsag.com
www.hsag.com/ESRDNetwork15
3025 S. Parker Rd., Suite 820
Aurora, CO 80014

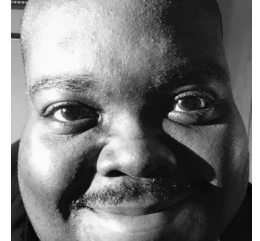
Red 17: Samoa Americana, Guam, Hawái, Norte de California, Islas Marianas del Norte
T: 800.232.3773
E: NW17info@hsag.com
www.hsag.com/ESRDNetwork17
533 Airport Blvd., Suite 400
Burlingame, CA 94010

Twitter: @ESRD_HSAG | Facebook: /ESRDNetworksHSAG

Este material fue preparado por HSAG: Redes 7, 13, 15 y 17 de ESRD, en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. Los contenidos presentados no necesariamente reflejan la política de los CMS. NW-ESRD-13G108-08042020-01

Testimonio de un paciente, por Anrico Wrenn

Mi relación con la diálisis comenzó en la primavera de 2012 cuando me enfermé y, en lugar de ir al médico, continué posponiéndolo. Esto me produjo una deshidratación extrema e hizo que mis riñones dejaran de funcionar. Ese día en el hospital fue el peor de mi vida. Al escuchar las palabras “Debe someterse a diálisis”, pensé que era una sentencia de muerte. Lo único que sabía de la diálisis era lo que había visto en la televisión, y no era bueno. Mi médico, que se convirtió en un hermano para mí, me explicó todo y me orientó durante el proceso. Mi prima me ayudó a ver que aunque mi vida no era lo que había pensado que sería, estaba bien. Ella me decía que ahora esta era mi “nueva normalidad”, y estaba bien.



Anrico Wrenn

Con plegarias y la ayuda de mis familiares y amigos, comencé a darme cuenta que no era el fin de mi vida, sino otro capítulo que no tengo ningún problema en aceptar. He podido trabajar, viajar y disfrutar de la vida. Decidí que esto no iba a definirme ni a limitarme de ningún modo y, con la planificación apropiada, no lo hace. Mi esperanza es poder orientar a otros pacientes que deben atravesar el proceso de diálisis y ayudarles a prepararse mejor para saber qué esperar a través de alguien que recorrió el mismo camino que ellos.

¡Comentarios! Cuéntenos qué tal lo estamos haciendo:

<https://www.surveymonkey.com/r/esrdptnewsletter>



Si tiene preguntas sobre cómo expresar una inquietud o queja, consulte este útil recurso creado POR y PARA pacientes: www.esrdnetworks.org/resources/toolkits/patient-toolkits/dialysis-patient-grievance-toolkit-1. Para presentar una queja, comuníquese con su red a continuación: