



Opciones de tratamientos en el hogar

Al considerar las opciones de tratamientos en el hogar, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Me gustaría tener más flexibilidad en mis horarios de diálisis?
- ¿Me gustaría recibir mis tratamientos de diálisis sin salir de mi casa?
- ¿Me gustaría tener una dieta más normal?
- ¿Me gustaría tener menos dificultades para trasladarme?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es sí, ¡la diálisis en el hogar podría ser para usted!

Existen dos tipos diferentes de diálisis en el hogar:

Hemodiálisis en el hogar (HHD, por sus siglas en inglés): En la hemodiálisis, la sangre sale del cuerpo por medio de una bomba y va hasta una máquina que actúa como un riñón. La máquina filtra (depura) la sangre, y luego retorna al cuerpo. Puede hacer su propia hemodiálisis en el hogar, con la ayuda de un amigo o de un miembro de la familia (socio de cuidados), durante el día o durante la noche (nocturna).

Diálisis peritoneal (PD, por sus siglas en inglés): En la PD, los vasos sanguíneos de la mucosa gástrica (peritoneo) filtran la sangre. Esto se realiza con la ayuda de un líquido de limpieza (dializado). El dializado entra y sale del espacio peritoneal a través de una sonda blanda (catéter) implantada quirúrgicamente en el abdomen (estómago).

La diálisis en el hogar le brinda flexibilidad, control y, lo que es más importante, le devuelve su vida: más tiempo con su familia, más libertad con su dieta, ¡y más tiempo para usted.

¡Consulte a su nefrólogo o a otro miembro de su equipo de atención de diálisis para saber si una modalidad en el hogar sería adecuada para usted!

Fuente: https://esrdncc.org/contentassets/ec4d99ecbd7a4572b75a252ed5618a1d/esrdncc_patient_toolkit_treatment_choices_final_508.pdf.

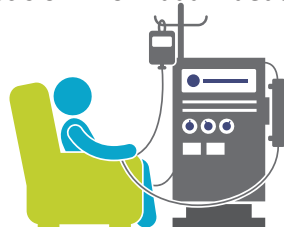
Comparación de centros de diálisis

Comparación de centros de diálisis (DFC, por sus siglas en inglés) es un sitio web (en inglés) que proporciona información sobre más de 7,000 centros de diálisis en todo el país. Le permite comparar estadísticas de los centros de diálisis en su área para elegir el que sea adecuado para usted o para su ser querido. La información en DFC puede proporcionarle detalles sobre:

- La eficiencia con la que los centros de diálisis cuidan a sus pacientes.
- La frecuencia con la que los centros de diálisis siguen las mejores prácticas.
- La eficacia con la que los centros de diálisis ayudan a que los pacientes se mantengan saludables.
- Las respuestas de los pacientes a una encuesta sobre sus experiencias en centros de diálisis.

Cuando busque un nuevo centro, pregúntele a su médico y al personal de su centro de diálisis actual qué significa esta información y cómo puede utilizarla para tomar una decisión informada. Puede visitar DFC aquí:

<https://www.medicare.gov/dialysisfacilitycompare/>.



Cómo afrontar el coronavirus 2019 (COVID 19)

Testimonio de una paciente sobre la telemedicina

Los pacientes de diálisis en todas partes han tenido que enfrentar la pandemia de COVID 19 durante meses. Ha causado muchos problemas a los pacientes en relación con los tratamientos de diálisis (por ej., usar una mascarilla, no poder comer mientras permanecían en la máquina) y ha sido complejo desde el punto de vista emocional (por ej., el estrés y la soledad). A continuación, incluimos algunos métodos para ayudarle a enfrentar esta difícil situación:

- Obtenga su información de fuentes confiables. Le recomendamos las siguientes:
 - Respuesta a la emergencia de coronavirus en EE. UU: <https://www.coronavirus.gov/> (en inglés)
 - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: 800.CDC.INFO (800.232.4636)
- Conéctese con otras personas:
 - Conéctese con amigos, familiares u otras personas de la comunidad de diálisis por teléfono.
 - Comuníquese a través de un grupo de apoyo virtual, como el Programa PEERS de la National Kidney Foundation (NKF) (Fundación Nacional del Riñón): 855.NKF.PEERS (855.653.7337); <https://www.kidney.org/patients/peers>
- Reconozca sus emociones y desarrolle estrategias de supervivencia:
 - Durante momentos de estrés, es natural sentir todo tipo de emociones. Es la forma en que su cuerpo le dice que algo importante está sucediendo. Es normal sentirse triste, ansioso, irritado, inquieto y olvidadizo. Muchas personas también tienen dificultades para concentrarse y dormir.
 - Hable sobre lo que siente con personas en las que confíe, ya sea en el centro de diálisis o en su hogar. ¡Su clínica de diálisis es un excelente recurso!
 - Trate de crear una nueva rutina. Haga algo que le guste todos los días.
 - No se olvide de respirar. Reserve un rato de su tiempo para relajarse y bajar el ritmo.

Fuentes: <https://esrdncc.org/globalassets/covid-19/patient-empowerment-strategies-for-coping-with-covid.pdf>; and <https://esrdncc.org/globalassets/covid-19/ncccredibleresources508.pdf>

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:

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

Mi experiencia es que las citas de telemedicina han sido de gran beneficio para mi propia vida, aunque una situación agri dulce debido a la tragedia de la COVID-19. Mi hermano acaba de morir en Nueva York a causa de la COVID-19. Era un hombre encantador con una risa cordial, y lo voy a extrañar profundamente. En honor a mi hermano, y a todos aquellos que perdieron la vida debido a la COVID-19, me prometí hacer todo lo posible por no correr riesgos y mantenerme saludable. Sé que todos los cambios y esta nueva forma de vida nos están poniendo a prueba, pero es importante que los pacientes que estén por recibir un trasplante, que ya hayan recibido un trasplante y los que reciban diálisis tomen precauciones adicionales.



Sonia Piatt, paciente experta en el tema, Red 7

Una manera de tomar precauciones adicionales es utilizar la telemedicina para las citas con los médicos. La telemedicina es un intercambio digital a distancia entre usted y su proveedor médico. Puede utilizar su teléfono, computadora, mensajes de texto, correo electrónico o un portal para pacientes. Yo usé mi teléfono para mi cita y esperé a mi médico en la comodidad de mi hogar. Anoté todas mis preguntas, síntomas y dosis de mis medicamentos. Mi cita duró alrededor de 30 minutos.

Si no es muy conocedor de la tecnología, pídale a su médico o enfermero que le expliquen su método de telemedicina. Luego, pídale ayuda a un cuidador, amigo, pariente o representante para que le orienten en la preparación para su cita. Realizar sus citas por medio de telemedicina le ahorra el traslado, la espera en el consultorio de un médico y la exposición a gérmenes de cualquier tipo, especialmente la COVID-19. También le ahorra dinero en gasolina, gastos de cuidado de niños y cualquier otro gasto en el que pueda incurrir al trasladarse. La telemedicina brinda seguridad, conveniencia, comodidad y tranquilidad.

Manténgase SEGURO, sea INTELIGENTE y VIVA SU VIDA.

¡Comentarios! Cuéntenos qué tal lo estamos haciendo:



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