

# Kidney Chronicles

RED DE CONTACTOS DE ENFERMEDADES RENALES  
EN ETAPA TERMINAL DE NUEVA YORK

MARZO 2016

CONSEJOS ÚTILES  
PARA AYUDAR A QUE  
LOS PACIENTES CON  
ERET ABOGUEN POR  
SI MISMOS



Mejorando el Cuidado  
de la Salud para  
el Bienestar Común™

## 10 consejos para ayudarle a estar más activo en su cuidado

### 1. Conozca su plan de cuidados anual.

El plan de cuidados anual es su mapa hacia una mejor salud. Su médico, los miembros del personal del centro de diálisis y usted deben reunirse cada año para crear un plan con metas específicas para usted, su salud y su calidad de vida. Si usted no ha discutido su plan de cuidados con su equipo de atención médica, hable con su trabajador social o nefrólogo y solicite una copia de su plan de cuidados más reciente. Archive el mismo con sus expedientes médicos en el hogar y comparta la información con otros proveedores de la salud con los que esté recibiendo atención médica.



### 2. Haga preguntas.

Su equipo de atención médica es su mejor recurso para ayudarle a vivir la mejor vida que pueda tener con ESRD. Si tiene alguna pregunta o no comprende algo...PREGUNTE. Y cuando no pueda encontrar una respuesta, llame a la Red de Pacientes de ESRD y pregunte si tienen recursos que le ayuden a encontrar respuestas.

### 3. Conozca sus opciones de diálisis.

Sabía usted que hay diferentes maneras de dializarse que incluyen: diálisis en centro, diálisis en centro nocturno, diálisis peritoneal y hemodiálisis en el hogar. Una opción puede adaptarse a sus necesidades/estilo de vida mejor que otras; otras le permitirán más tiempo libre para trabajar, estudiar o viajar. Pídale a su equipo de atención médica más información para que pueda entender mejor las ventajas de cada tipo de diálisis.

### De qué manera lo puede ayudar la Red

- Aboga en su nombre.
- Responde a sus preguntas acerca del tratamiento, selección de modalidad u otros asuntos.
- Elabora y le proporciona a usted y a su familia materiales educativos, como por ejemplo, boletines informativos.
- Trabaja con profesionales en enfermedades renales para mejorar la atención que se le proporciona.
- Ayuda a mantenerlo informado y actualizado para respaldar su participación en la atención y opciones de tratamiento.
- Evalúa y resuelve quejas relacionadas al cuidado de salud.

## 10 consejos para ayudarle a estar más activo en su cuidado *continúa de la página 1*

### 4. Permítase conocerse.

Usted conoce su cuerpo mejor que cualquier otra persona. Si no se siente bien y las cosas aparentan "no estar normales", infórmele a su médico y al equipo de atención médica como se siente. Puede que necesite un cambio de medicamentos, ver a algún especialista o cambiar algo en su plan de cuidados. Su equipo de atención médica necesita su información para asegurar que los tratamientos y el plan de cuidados le funcionan.

### 5. Identifique los cambios.

¿Su presión arterial ha estado elevada últimamente? ¿Ha tenido más calambres? ¿Está teniendo problemas para dormir en la noche? Estas situaciones pueden indicar que sus tratamientos/plan de cuidados debe ser modificado. Hable con su equipo de atención médica acerca de cualquier cambio que haya notado.

### 6. Edúquese.

No sea tímido o tenga miedo de hablar con su equipo de atención médica para que le expliquen los términos médicos de una manera en la que usted pueda entender. Pregunte dónde puede encontrar más información acerca de situaciones médicas que puedan afectar su salud. ¡Éstas son importantes! Considere ser representante voluntario de la Red del Comité de Asesoramiento al Paciente (PAC) para que pueda compartir con otros lo que ha aprendido. Para conocer más acerca del PAC, hable con su trabajador social o visite la página web: <http://esrd.ipro.org/initiatives/patient-engagement/patient-advisory-committe-pac>.

### 7. Hágase sentir.

Usted es la estrella de su equipo de atención médica. Asegúrese de que lo escuchen. Mientras más participe en su cuidado de la salud, más beneficios obtendrá.

### 8. Mantenga sus citas, son importantes.

Sus citas médicas están enfocadas completamente en su salud y cómo mejorarla. Su equipo de atención médica está comprometido a trabajar con usted y a ayudarle. Si no puede asistir a una cita, notifíquelo con anticipación y haga otra cita lo antes posible. Algunas citas se pueden hacer por teléfono. Pregúntele a su médico o trabajador social si hay alguna manera en la que pueda organizar una reunión por teléfono. (¡También puede pedirle a un familiar o socio de cuidado a que se una en la llamada!)

### 9. Decidan juntos.

Asegúrese de que entienda lo que significa cada parte de su plan de cuidados y como este afectará su salud. A usted se le pedirá que apruebe las decisiones hechas por su médico y el personal de atención médica, por lo que debe entender cada parte de su plan de cuidados y como esto le afectará.

### 10. Usted no tiene que ir solo.

Está bien que vaya acompañado a sus citas médicas para que le ayude a hacer preguntas y a entender las respuestas. Bajo circunstancias especiales, usted puede autorizar a una persona para que vaya por usted, pero es mejor que usted esté presente y participe activamente del proceso.

El contenido que se incluye en este boletín de noticias fue adaptado del documento de la ESRD NCC "10 Tips to Help You Become Active in Your Care!", disponible en [http://esrdncc.org/wp-content/uploads/2015/12/ESRD\\_NCC\\_Care\\_Plan\\_Tips.pdf](http://esrdncc.org/wp-content/uploads/2015/12/ESRD_NCC_Care_Plan_Tips.pdf)



### Para presentar una queja, comuníquese con:

**End-Stage Renal Disease Network of New York**  
1979 Marcus Avenue, Lake Success, NY 11042-1072  
Línea directa para el paciente: 1 (800) 238-ESRD (3773)  
Correo electrónico: [info@nw2.esrd.net](mailto:info@nw2.esrd.net) • Web: [esrd.ipro.org](http://esrd.ipro.org)

Desarrollado por la Red de Paciente de ESRD de IPRO en Nueva York bajo contrato con los Centros de Servicio de Medicare y Medicaid.  
Contrato número HHSM-500-2016-00020C