



¿Cuánto sabe usted sobre salud renal y diálisis?

- 1 Aproximadamente ___ millones de adultos estadounidenses tienen enfermedad renal crónica (ERC).
- 2 Los riñones ayudan a eliminar la sal, los desechos y el _____ sobrante del cuerpo.
- 3 Las causas más comunes de la ERC son la _____ y la alta presión arterial.
- 4 Los pacientes de diálisis deben tener una _____ adecuada para los riñones.
- 5 Hay 2 tipos de diálisis: hemodiálisis y diálisis _____.
- 6 La mayoría de los pacientes en Estados Unidos asisten a ___ sesiones de diálisis cada semana.

Recursos útiles

American Association of Kidney Patients (AAKP)

www.aakp.org

American Kidney Fund

www.kidneyfund.org

National Kidney Foundation

www.kidney.org

Respuestas:

1. 26 2. agua 3. diabetes 4. dieta 5. peritoneal 6. 3



Integrando la diálisis a su vida

Su guía para tomar las riendas de la enfermedad renal



Qué es la diálisis y qué significa para usted

Comenzar a realizarse diálisis es un gran paso en la vida de una persona. Las personas que comienzan diálisis habitualmente tienen muchas preguntas, como por ejemplo, “¿De qué manera la diálisis afectará mi vida?”

Junto con sus preguntas y preocupaciones, puede sentir una gran variedad de emociones cuando comience la diálisis; todos esos sentimientos son normales. Puede ser tranquilizador saber que muchas personas que comienzan un tratamiento de diálisis se sienten de manera similar.

Comenzar diálisis no es fácil. Pero con las herramientas, el apoyo y la actitud adecuados puede asumir el control de esta nueva etapa de su vida. Con el tiempo, se familiarizará con la diálisis; y sabrá qué esperar; y así pasará a formar parte de su rutina.

Si bien en este folleto no encontrará respuesta a todas sus preguntas, puede ayudarle a aprender lo básico y dar el primer paso. Su equipo de atención médica también puede responder las preguntas que usted pueda tener.



¿Cómo es la vida con diálisis?

La diálisis pasará a ser parte de su estilo de vida. La diálisis puede llevar mucho tiempo y a veces es cansadora, pero se convertirá en parte de su rutina semanal. La mayoría de las personas que se realizan diálisis hacen 3 tratamientos por semana, y cada tratamiento lleva aproximadamente 4 horas.

Con el tiempo, empezará a sentirse mejor. Al principio, los tratamientos de diálisis podrían hacerlo sentir cansado. A medida que pasa el tiempo, el cuerpo se irá ajustando a los tratamientos y usted se irá sintiendo mejor. Algunos pacientes de diálisis incluso sienten que pueden regresar al trabajo o a la escuela después de iniciar el tratamiento. A veces, las personas en diálisis también sienten ganas de involucrarse en la comunidad de pacientes de diálisis y ofrecen su tiempo como voluntarios en programas de salud renal.

Tome las riendas de su salud. Con la diálisis, sus elecciones de vida se hacen incluso más importantes. A continuación hay 5 cosas que puede hacer para mantener encaminadas la diálisis y su salud.



Vaya a todas las citas de diálisis



Coma alimentos adecuados para pacientes de diálisis



Tome todos sus medicamentos según le indiquen



Mantenga sus actividades sociales y físicas



Hable abiertamente con su equipo de atención médica

Usted es el integrante más importante de su equipo de atención de diálisis. Usted y su equipo de atención médica trabajarán juntos para mantener su salud. Sus familiares y amigos también pueden tener una función importante para ayudarlo a cuidarse bien. En resumen, podrá contar con la ayuda de otras personas durante este recorrido. Pero recuerde, la buena salud durante la diálisis comienza con usted y las decisiones que toma.