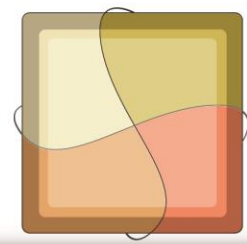


JANUARY



Participe en su cuidado *¡Es su vida!*

¿Cómo puedo tener mayor participación este mes?

- **Conozca sus medicamentos**
 - Haga una lista completa de todos los medicamentos que toma, todas las farmacias que utiliza y cualquier alergia que padezca. Actualice su lista cada mes.
 - Pregunte para qué es cada medicamento y de qué efectos secundarios debe estar pendiente.
 - Abastézcase y reabastézcase de sus recetas médicas a tiempo.
 - Hable con su médico *antes* de dejar de tomar un medicamento o comenzar a tomarlo (incluso medicamentos de venta libre).
 - Algunos medicamentos no deben tomarse junto con otros medicamentos. Pregúnteles a su Nefrólogo y Farmacéutico sobre las posibles interacciones antes de tomar cualquier medicamento nuevo.
 - Coloque una copia de la prescripción de medicamentos en su billetera, su refrigerador/congelador, su kit de emergencia (en una bolsa impermeable) y la guantera de su automóvil.
- **Prevenga infecciones y proteja su acceso, si tiene una**
 - Lávese siempre las manos antes y después del tratamiento. ¡Puede salvar su vida!
 - ¡Dígale al personal del centro que se lave las manos y use guantes antes de tocarlo!
 - Si siente que su acceso no está “bien”, solicite que lo revisen inmediatamente.
- **Asista a grupos de apoyo si se ofrecen en su área o busque grupos de apoyo en línea**
 - Busque en Internet y asista a seminarios y grupos de apoyo para obtener más información sobre la enfermedad renal y las opciones de tratamiento. No espere a que alguien más se lo diga.
- **Conozca sus opciones**
 - Asista a sus reuniones del Plan de atención en su centro y, si tiene alguna pregunta, por favor plantéela.
- **Continúe consultando a su dietista para conocer cómo su dieta puede mejorar los resultados de sus pruebas de laboratorio**
- **Hable con un farmacéutico si tiene alguna pregunta sobre el seguro y la cobertura de medicamentos**
- **Hable con la trabajadora social si quiere trabajar, ir a la escuela o ser voluntario**
- **Conozca su ingesta de líquidos permitida. Hable con su equipo de atención médica para determinar qué es lo mejor para usted.**

¿Por qué debería tener mayor participación en mi cuidado?

- **USTED** sabe cómo se siente y qué necesita mejor que cualquier otra persona
- Asistir a las reuniones del Plan de atención le permite a **USTED** ayudarlo a tomar decisiones sobre su atención
- Cuando conoce todas sus opciones, **USTED** tiene más control sobre su propia salud

Búsqueda por palabras: encuentre las siguientes palabras que lo ayudarán a ser parte de su equipo de atención:

Familia	XUTMLEARNBY
Paciente	EGAGNESTRIO
Participar	PWEYLIMAFD
Aprender	EWPATIENTM



¡Esta información fue creada POR pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD) PARA pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD)! Para presentar una queja o

si tiene preguntas, comuníquese con ESRD Network of Texas al 1-877-886-4435 (teléfono), 972-503-3219 (fax), info@nw14.esrd.net (email), 4099 McEwen Rd, Suite 820, Dallas, TX 75244 o www.esrdnetwork.org