

¡Involúcrese en su atención!

Nadie sabe mejor que usted cómo se siente y qué necesita. Es por eso que debe involucrarse en su atención. Los pacientes que ayudan a tomar decisiones sobre su atención tienen más control y se sienten mejor acerca del futuro, y hay muchas formas diferentes en las que puede involucrarse.

Una de las mejores formas de involucrarse es participar en las reuniones de su plan de atención. Las reuniones del plan de atención le dan la oportunidad de aprender más sobre su plan de tratamiento, hacer preguntas y compartir con su equipo de atención lo que es importante para usted. Estas se llevan a cabo al menos una vez al año e incluyen a su equipo de atención completo y a cualquier socio de atención que desee invitar. También puede solicitar una reunión de plan de atención cada vez que tenga inquietudes.

También puede asistir a reuniones de grupos de apoyo

Continúa en la página 2

EN ESTE NÚMERO

- P1 Involúcrese en su atención**
- P1 Nuevas tarjetas de Medicare**
- P2 Control de infecciones**
- P3 Opciones de tratamiento: Historial del paciente**
- P3 Depresión: ¿Cómo está?**
- P4 Información de contacto**

Nuevas tarjetas de Medicare

INFORMACIÓN

El 1 de abril de 2018, Medicare comenzó un proyecto de un año para reemplazar todas las tarjetas actuales de Medicare para beneficiarios mediante la conversión a números de identificación alfanuméricos. Actualmente, su número de identificación es su número de seguro social. Las nuevas tarjetas de Medicare sin números de seguro social se distribuirán entre abril de 2018 y abril de 2019. La nueva tarjeta de Medicare le llegará por correo. No necesita solicitarla ni hacer nada. Simplemente aparecerá. Su tarjeta existente es válida hasta que aparezca la nueva.

LO QUE DEBE RECORDAR

Medicare nunca lo llamará, a menos que usted lo pida. Medicare hace todas las comunicaciones por correo, a menos que usted pida que lo llamen.

- Lo mismo ocurre con cualquier persona que diga que "trabaja con Medicare para asegurarse de obtener todo lo que le corresponde".
- **NO** proporcione información por teléfono.
- Difunda el mensaje y no dude en compartir estas notas.

Use su contestador automático para filtrar llamadas o simplemente no responda un número que no reconozca.

Si esto le sucede a usted, sus amigos o seres queridos, y se ha proporcionado información personal (lo cual ocurre mucho más a menudo de lo que cree), actúe de inmediato para protegerse contra el robo de identidad.

¡Involúcrese en su atención! *Continuación de la página 1*

con otros pacientes como usted. Las reuniones del grupo de apoyo le permiten conocer a otras personas que saben exactamente lo que es tener una enfermedad renal. Durante las reuniones del grupo de apoyo, puede compartir sus experiencias y aprender de otros pacientes sobre cómo tomar decisiones saludables. Pregúntele a su trabajador social si su clínica o la comunidad local tienen reuniones de grupos de apoyo. Si no las tienen, pregunte cómo puede ayudar a iniciar una. También puede encontrar grupos de apoyo en línea buscando en Internet (por ejemplo, National Kidney Foundation).

Algunas otras formas de involucrarse en su atención son conocer sus medicamentos; preguntarle a su dietista acerca de su dieta y valores de laboratorio; hablar con su trabajador social si quiere trabajar, ir a la escuela o ser voluntario; ayudar a prevenir infecciones y proteger su acceso al lavarse las manos antes y después del tratamiento. Además, asistir a las reuniones de su plan de atención y preguntar sobre las reuniones de QAPI.

Cuando se involucra en su atención y comprende sus elecciones, tiene más control sobre su salud. ¡Esa es una sensación de empoderamiento!

Control de infecciones

¿Por qué las infecciones y los gérmenes son malos?

Las infecciones son la segunda causa principal de muerte entre los pacientes en diálisis. Los pacientes en diálisis corren un mayor riesgo de infección porque tienen un sistema inmunitario (el que combate las infecciones) más débil. Los pacientes en diálisis corren un mayor riesgo de infección porque requieren un catéter o agujas colocadas en su acceso para comenzar su tratamiento de diálisis.

¿Cuáles son los signos y los síntomas de la infección?

- Fiebre y escalofríos
- Dolor en el sitio de acceso
- Enrojecimiento o hinchazón en el sitio de acceso
- Drenaje en el sitio de acceso

¿Qué puedo hacer para disminuir el riesgo de infección?

Lave sus manos y el acceso antes de sentarse en la silla de diálisis. Informe al personal de diálisis si necesita ayuda para lavar su acceso. Lávese las manos cuando salga de la clínica de diálisis.

Higiene de manos, opción múltiple

1. ¿Cuál es la mejor manera de prevenir la propagación de gérmenes?
 - A. Lavarse las manos antes de salir de casa.
 - B. Lavar sus manos y el acceso antes de sentarse en la silla de diálisis.
 - C. Usar preparación de alcohol para las manos.
2. ¿Cuánto tiempo debería lavarse las manos?
 - A. 20 segundos, lo que tarda en cantar la canción "Feliz cumpleaños" dos veces.
 - B. Hasta que sus manos estén mojadas.
 - C. No importa.
3. ¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos?
 - A. Usar agua tibia.
 - B. Usar agua y jabón.
 - C. Ponerse jabón en las manos y frotarse las palmas; asegurarse de lavarse la parte posterior de las manos y entre los dedos.

Opciones de tratamiento: Historial del paciente



¡Hola! Mi nombre es Precious McCowan, y mi viaje de ocho años de hemodiálisis en un centro de hemodiálisis no siempre ha sido una aventura positiva. Me diagnosticaron a los 25 años problemas renales debido a la diabetes y la hipertensión. A los 27

años, llevaba cinco años en este recorrido y debí empezar el tratamiento de hemodiálisis. Pensé que mi vida había terminado. Cuando comencé el tratamiento, pensé que estaba en una zona oscura. Todavía negaba el hecho de que tendría que hacer diálisis tres veces a la semana durante cuatro horas, pero era muy joven y tenía muchos sueños y aspiraciones que habían quedado en suspenso. Debo admitir que los primeros años fue difícil cumplir con el tratamiento, pero un día decidí que no dejaría que la enfermedad renal me derrotara. Por eso, tomé control de mi salud, al tiempo que me involucré como representante de pacientes de la instalación (FPR) en mi unidad de diálisis, donde me conecto con los pacientes a través de la educación sobre diálisis. Con esto también he hecho nuevas amistades.

Aunque he contemplado la posibilidad de hacer diálisis domiciliaria, y me han dicho que me

beneficiaría de las modalidades de tratamiento domiciliario, continúo con el tratamiento en el centro debido a las relaciones que tengo con mis compañeros pacientes en mi unidad de diálisis. También elegí recibir hemodiálisis en un centro de hemodiálisis porque me da la oportunidad de involucrarme más frecuentemente con mi equipo de atención médica, y creo que este es el motivo de la mejora en mi salud.

Como vencedora de diálisis, nunca he querido ser una carga para mi familia, por lo que la diálisis domiciliaria siempre ha sido cuestionable debido a la ayuda que se necesita. Como FPR, necesitaba hacer más para defender a las personas que padecen insuficiencia renal; me uní al Comité Asesor de Pacientes (PAC) de Network 14 de ESRD. Sentí un gran interés por colaborar con pacientes que padecen de enfermedad renal en etapa terminal (ERET) en todo el país para marcar la diferencia y crear conciencia, así que me vinculé con la Red Nacional de Aprendizaje y Acción para el Compromiso de Pacientes y Familiares (NPFE-LAN). Formar parte de estas organizaciones me ha dado ESPERANZA para seguir PROGRESANDO por mí y ser una guía para aquellos que les cuesta lidiar con la diálisis. Al ser paciente en un centro de hemodiálisis, tengo la oportunidad de compartir y aprender de otras personas con afecciones médicas similares. ¡Estas interacciones me han salvado la vida!

Depresión: ¿Cómo está?

ESRD Network of Texas ha recibido la orden de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) de colaborar con el 10 % de las instalaciones de diálisis para pacientes ambulatorios dentro del estado de Texas y apoyar los esfuerzos de las instalaciones para aumentar la administración y la documentación adecuada de exámenes de depresión en 2018. Network 14 también está trabajando para reducir la disparidad entre los pacientes que viven en áreas rurales y aquellos que viven en áreas urbanas.

Si cree que puede tener síntomas de depresión, como sentir que nada mejorará nunca, pérdida de interés en cosas que solía hacer, pérdida de peso o aumento de peso considerables, dormir demasiado o no lo suficiente, sentirse estresado o enojado, sentirse cansado y agotado, o tener problemas para mantenerse concentrado, hable con su médico o trabajador social.



PACIENTE CON ERET

LISTA DE CONTROL DE PLANIFICACIÓN DE EMERGENCIA

Consejos de supervivencia:

- Mantenga una lista actualizada de sus medicamentos y dosis, y llévela con usted. Además, mantenga un suministro de dos semanas de medicamentos y necesidades de dieta en el hogar.
- Pídale a un amigo o pariente en otra área que sea su persona de contacto. En una emergencia, es posible que no pueda hacer llamadas telefónicas en su área, pero que sí pueda realizar llamadas a otra área.
- Pídale al personal de su unidad una copia de su plan para desastres y léalo detenidamente.
- Guarde una copia de información médica importante en su hogar y en su trabajo, si trabaja fuera del hogar.
- Use un emblema médico. Este tiene información vital sobre su condición médica y tratamiento, y alerta al personal médico sobre sus necesidades especiales.
- Prepárese para la pérdida de la tubería interior. Las necesidades sanitarias básicas pueden cumplirse utilizando arena higiénica para gatos, cenizas de chimenea o aserrín.

Sugerencias para el kit de emergencia:

- Botiquín de primeros auxilios y mapas locales.
- Agua: un galón de agua por persona por día durante al menos tres días, para beber y para necesidades sanitarias.
- Comida: al menos un suministro de tres días de alimentos no perecederos.
- Radio a batería o de manivela y una Radio del Tiempo de NOAA con alerta de tono, y baterías adicionales para ambas.
- Linterna y baterías adicionales.
- Silbato para pedir ayuda.
- Máscara de polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado, revestimientos de plástico y cinta adhesiva para protegerse en el lugar.
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y abrazaderas de plástico para necesidades sanitarias personales.
- Llave o alicates para apagar los servicios públicos.
- Abrelatas manual para comida.
- Teléfono celular con cargadores, inversor o cargador solar.



**ALABAMA
MISSISSIPPI
TENNESSEE**

Network 8, Inc.
(ESRD Network 8)

775 Woodlands Parkway
Suite 310
Ridgeland, MS 39157

601-936-9260 **oficina**
877-936-9260 **línea gratuita**
601-932-4446 **fax**
info@nw8.esrd.net

www.esrdnetwork8.org

¡Haga clic en "Me gusta" en
Facebook!



TEXAS

ESRD Network of Texas, Inc.
(ESRD Network 14)

4099 McEwen Road
Suite 820
Dallas, TX 75244

972-503-3215 **oficina**
877-886-4435 **línea gratuita**
972-503-3219 **fax**
info@nw14.esrd.net

www.esrdnetwork.org

Síganos en Twitter:

@ESRDNetworkofTX