BOLETÍN INFORMATIVO PARA PACIENTES Y PROVEEDORES

Mayo, 2020: Volumen uno | Publicación Tres

End Stage Renal Disease Network of Texas

# SALUD Y H.O.P.E.

LEMA: AYUDA PARA PROCESAR TODO RELACIONADO A LA DIALYSIS

## CORONAVIRUS: CÓMO HACER FRENTE Y MANTENER LA CALMA MIENTRAS USA UNA MÁSCARA

Usar una máscara puede protegerlo de los virus en el aire. Durante este momento crítico en nuestro país, muchas personas se están infectando con el coronavirus (COVID-19). Para frenar la propagación del virus, el país recibió la orden de usar una máscara cuando está en público. Sin embargo, al usar una máscara es posible que pueda desarrollar ansiedad. La ansiedad puede desarrollarse en cualquier momento y aparecer a través de situaciones específicas como al usar una máscara durante un período prolongado de tiempo.

¿Cómo sobrellevar y mantener la calma al desarrollar ansiedad mientras usa una máscara?

1. Intente distraerse haciendo rompecabezas, coloreando o con aplicaciones de juegos.
2. Respire profundamente varias veces antes de ponerse la máscara. Si sus síntomas continúan, respire profundamente durante el tratamiento.
3. Haga que una enfermera / técnico / o empleado de oficina se tome todo el tiempo necesario y hable directamente con usted para mantener el enfoque fuera de la máscara.
4. Intente pedirle al personal que dibuje una cara graciosa en su máscara para relajarse.
5. Desvía tu mente de la máscara escuchando tu música favorita o viendo la televisión.

# SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS

## ¿Qué es el síndrome de piernas inquietas (RLS por sus siglas and inglés)?

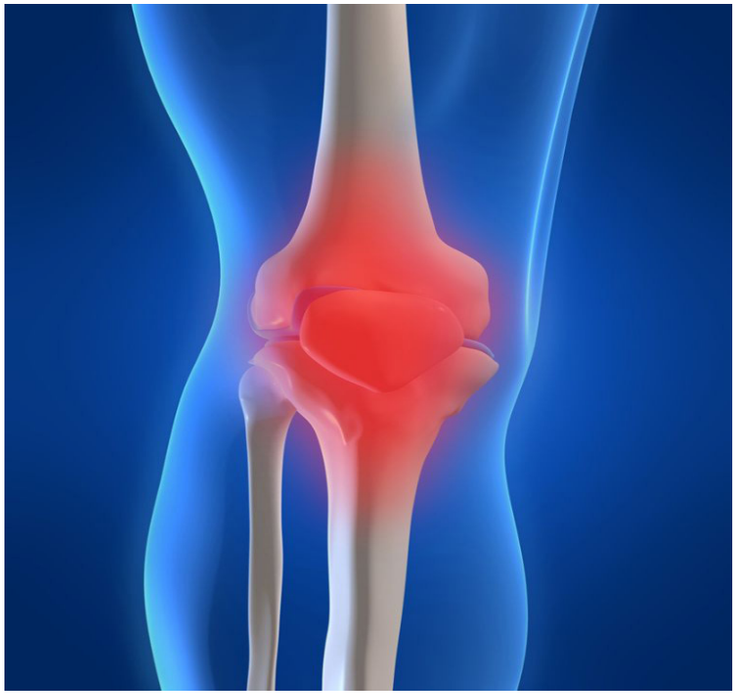
RLS es una condición que hace que una persona tenga una necesidad incontrolable de mover sus piernas. Esta sensación generalmente ocurre en las horas de la tarde cuando una persona está sentada o acostada. Los síntomas de RLS varían de leves a insoportables.

### Síntomas:

- Sensaciones Incómodas en las piernas comienzan después de que una persona coloca su cuerpo en una posición de descanso (es decir, sentado o acostado).
- Espasmos de piernas durante el sueño. Las contracciones pueden, sin saberlo, volverse más frecuentes a medida que avanza la noche.
- Alivio con movimiento. La sensación de RLS disminuye con el movimiento, como estirarse, mover las piernas, pasearse o caminar.

### Causes Of RLS:

- Enfermedades crónicas: Diabetes, deficiencia de hierro, insuficiencia renal.
- Medicamentos: Antidepresivos, medicamentos para la neuropatía, resfriados y medicamentos para la alergia que contienen antihistamínicos (por ejemplo Benadryl).
- Embarazo
- Estilo de vida: Cafeína, tabaquismo, uso excesivo de alcohol y privación del sueño.
- Genética
- Trastornos del sueño



### Cómo hacer frente a RLS

- Autocuidado: camine alrededor de su casa o camine alrededor de su habitación hasta que la sensación haya mejorado.
- Beba menos cafeína e intente dejar de fumar.
- Terapia de masaje o almohadillas o cobijas térmicas.
- Baños calientes
- Una almohadilla vibratoria (por ejemplo Relaxis)

Hable con su médico sobre los posibles medicamentos que pueden ayudar con RLS.

## Comidas Saludables en Casa

Comience por conocer bien su dieta y pregúntele a su dietista algún consejo. Si va a salir a un restaurante, planifique antes de ir y ordenar y tenga en cuenta el tamaño de la porción de comida. Muchos restaurantes generalmente sirven porciones más grandes que la ingesta diaria recomendada de alimentos. También solicite que no se agregue sal al cocinar.

# ¿Mantenerse saludable en casa?

Muchos condados de Texas están determinando cuándo reducir y eliminar las órdenes de refugio en el hogar. Todavía hay casos de brotes de virus en muchas áreas. Para disminuir el riesgo de enfermarse, es importante que tenga alimentos en su hogar y evite en lo posible espacios llenos de gente como supermercados y farmacias.

Es importante que tenga alimentos que duren mucho tiempo sin estropearse, como los alimentos enlatados. Si es posible, conserve alimentos saludables para los riñones, agua fresca y medicamentos para 2-3 semanas.

### Recordatorios:

- Deseche las latas que estén abiertas, abolladas o que hayan pasado su fecha de vencimiento para evitar la intoxicación alimentaria.
- Evite usar sal (y sustitutos de la sal si tiene una restricción de potasio)
- Tenga a mano agua destilada (botellas o jarras).

Consulte con su profesional de la salud si tiene alguna pregunta sobre su dieta y medicamentos.

**Recurso: https://www.kidney.org/coronavirus/diet-nutrition**

# TOSTADA FRANCESA

3 porciones, 2 rebanadas por porción

## Información Nutricional

*Fuente: Libro de cocina*
*Vivir bien con Diálisis*

## Ingredientes

3 huevos
1/2 taza de leche evaporada enlatada
1/4 taza de agua
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de vainilla
1/2 cucharadita de canela, opcional
6 rebanadas de pan francés o pan preferido, cortado en diagonal *(aproximadamente 1 pulgada de grosor)*
1 cucharada de margarina sin sal

## Direcciones

1. Batir los huevos, la leche, el azúcar en el agua, la vainilla y la canela (opcional) en un tazón grande, hasta que el azúcar se disuelva.

2. Remoje el pan en la mezcla de huevo hasta que esté saturado.

3. Caliente la margarina en una sartén hasta que se derrita.

4. Cocine el pan a fuego medio hasta que esté dorado, aproximadamente 12 minutos por cada lado.

5. Sirva espolvoreado con azúcar en polvo y / o con jarabe para panqueques de su elección.

## Nutrición

Calorías 331
Carbohidratos 45g
Proteína 15g
Grasa 12g
Grasa saturada 4g
485 mg de sodio
Potasio 262mg
Fósforo 228mg
Calcio 170mg

## Apropiado para

Diabetes: 3 opciones de carbohidratos
Enfermedad renal en etapa 5 o diálisis.
Enfermedad renal temprana
Dietas bajas en sodio

# POLLO AGRIDULCE

6 porciones, 1/2 taza por porción

## Información Nutricional

*Fuente: Libro de cocina*
*Vivir bien con Diálisis*

## Ingredientes

1 lata de 20 oz de trozos de piña, paquete de jugo
1/2 taza de azúcar
2 cucharadas de maicena
1/2 taza de vinagre
2 cucharadas de mermelada de naranja
1/4 taza de margarina sin sal
12 onzas de pechuga de pollo enlatada, escurrida y enjuagada (O 1 libra de pechuga de pollo deshuesada fresca o congelada, cortada en cubos)
1 taza de pimiento rojo enlatado, escurrido y enjuagado
1 cebolla mediana, en rodajas finas y separadas en aros (opcional)
3 tazas de arroz blanco cocido caliente*

## Direcciones

1. Escurra la piña, reservando 1/3 taza de jugo. Combina el azúcar y la maicena. Mezcle la piña, el jugo reservado, el vinagre y la mermelada de naranja. Dejar de lado. Derrita la margarina en un wok o sartén grande. Agregue el pollo y cocine 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue el pimiento rojo y la cebolla enlatados (si están disponibles) y cocine 2 minutos. Agregue la mezcla de piña. Llevar a ebullición, revolviendo ocasionalmente. Servir sobre arroz.

## Nutrición

Calorías 315
Carbohidratos 63g
Proteína 10g
Grasa 2g
Grasa saturada 1g
Sodio 466mg
Potasio 443mg
Fósforo 128mg
Calcio 38mg

## Apropiado para

Diabetes: 4 opciones de carbohidratos
Corazón saludable: bajo en sodio, bajo en grasas saturadas
Enfermedad renal temprana
Enfermedad renal en etapa 5 o diálisis.

**Si tiene enfermedad renal temprana o diabetes, considere sustituir el arroz integral como una opción con mayor contenido de fibra.*

# Actividad de mejora de la calidad (QIA) Hospitalización

En promedio, los pacientes de diálisis son ingresados al hospital una o dos veces al año según el Sistema de Datos Renales de los Estados Unidos (USRDS, por sus siglas en inglés). Cuando esto sucede, los pacientes de diálisis generalmente pasan varios días hospitalizados y pierden algunos de sus tratamientos de rutina. Además, sus órdenes y regímenes de medicamentos también se ven alterados. La interrupción de la atención rutinaria causada por una hospitalización puede ser perjudicial para su salud y estilo de vida. Según comentarios obtenidos de pacientes y personal de clínicas, la causa principal de hospitalización relacionada con la diálisis sigue siendo la sobrecarga de líquidos. Otros factores como la no adherencia al tratamiento, otras condiciones de salud graves, vivienda inestable y falta de apoyo también han contribuido al aumento de las hospitalizaciones.

Reducir y prevenir las hospitalizaciones es lo mejor para el paciente y su salud. Esto también ayuda al personal y a los proveedores del centro a administrar la atención al paciente de manera más eficiente para obtener los mejores resultados posibles. La Red ESRD de Texas (conocida como La Red) trabaja continuamente con pacientes y proveedores para identificar barreras y desarrollar recursos para reducir las hospitalizaciones. Muchos de estos recursos están disponibles en la página web de la Red y accesibles en inglés y español. Para obtener más información sobre cómo reducir y prevenir las hospitalizaciones, visite nuestro sitio web en www.esrdnetwork.org

**¿Cómo controlar la ingesta de líquidos?**
**http://www.youtube.com/watch?v=tk0aMAYNlYI#action=share**

**Kit de Herramientas de Transiciones de Cuidado**
**https://www.esrdnetwork.org/sites/default/files/Transitions%20of%20Care%20Toolkit%202019%200412%20combined.pdf**

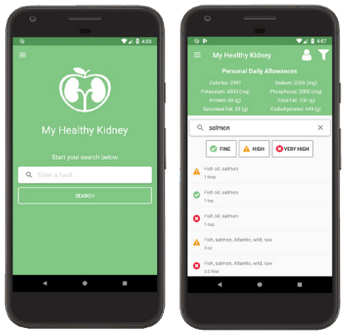
Fuente: Sistema de datos renales de los Estados Unidos. Recuperado el 5 de mayo de 2020 de https://www.usrds.org/2017/view/v2_04.aspx

ESRD NCC NATIONAL COORDINATING CENTER

Lo invitamos a visitar el nuevo sitio web The Kidney Hub en **https://thekidneyhub.org/**. La herramienta web del paciente ESRD NCC ayuda a las personas a encontrar recursos creados por pacientes, para pacientes.

## My Healthy Kidney

Los pacientes pueden descargar esta aplicación en su teléfono para buscar alimentos, leer datos nutricionales así como tolerancias de dieta diarias ... y mucho más.




Available on the App Store
Get it on Google play

Hope Help On Processing Everything Dialysis

**Hope Quote: "Recuerde que usted es el mejor defensor de sus necesidades de atención médica."-Precious M.**

Creado bajo el contrato #HHSM-500-2016-NW014C con los Centros de Servicio Medicare y Medicaid (CMS)

Para presentar una queja o si tiene preguntas, comuníquese con la Red ESRD de Texas al 1-877-886-4435 (teléfono), 972-503-3219 (fax), nw14info@allianthealth.org (email), 4099 McEwen Rd, Suite 820, Dallas, TX 75244 o www.esrdnetwork.org