



END STAGE RENAL DISEASE NETWORK OF TEXAS



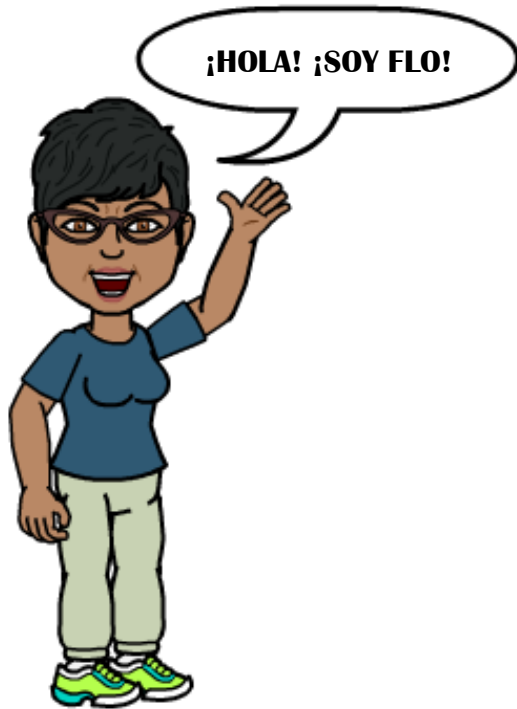
Libro de trabajo de tratamientos no realizados



Desarrollado por ESRD Network 14 Patient Engagement Learning and Action Network (PE LAN) (Participación del paciente Red de acción y aprendizaje), en asociación con:

- Pacientes y familias de ESRD
- Baylor Scott & White
- DaVita
- Diversified Specialty Institutes
- Fresenius Medical Care
- Liberty North Texas
- Renal Ventures
- Sankar Nephrology Group
- Satellite Healthcare
- U.S. Renal Care

Conozca a Flo



¿Me recuerda? Yo soy una paciente de diálisis. Mi Equipo de cuidado me dijo que debo ir a todos mis tratamientos de diálisis. Dijeron que si faltó, es posible que tenga que internarme en el hospital. ¡Hasta podría morir si faltó a mis tratamientos! Aún quiero vivir mucho tiempo, e ir a todos mis tratamientos programados es una forma de mantenerme saludable. ¡Esto me ayudará a sentirme lo mejor posible!

Averigüemos lo que sucede cuando no se realiza un tratamiento. Cada uno de los módulos de este libro de trabajo tiene actividades que me ayudarán a mí y a otros pacientes de diálisis a aprender más acerca de lo que les sucede a nuestros cuerpos cuando no realizamos los tratamientos. Podemos sentirnos mejor y vivir más si vamos a todos nuestros tratamientos. ¡Trabajemos juntos en este libro para mantenernos más sanos!

Módulo 1: Fijar metas SMART

Módulo 2: ¿Qué pasa si faltó a mis tratamientos?

Módulo 3: ¿Cómo puedo evitar faltar a los tratamientos?

LIBRO DE TRABAJO DE TRATAMIENTOS NO REALIZADOS: INTRODUCCIÓN

2

Para presentar un reclamo, comuníquese a ESRD Network of Texas, Inc. al 1-877-886-4435, info@nw14.esrd.net, 4040 McEwen, Ste. 350, Dallas, TX 75244, www.esrdnetwork.org.

Módulo 1: Fijar metas SMART



Gracias por ayudarme con estas actividades. Mi Equipo de cuidados me dijo que cualquier buen plan empieza con una buena meta. Las actividades en esta sección son todas sobre lo que sucede cuando faltamos a los tratamientos. Comencemos por fijar metas SMART para vivir más.

Debe completar por lo menos dos actividades. Al terminar, pídale al personal o a un Representante del paciente en el centro (Facility Patient Representative, FPR) que se lo firme. Todos los meses, su centro de diálisis hará algo para celebrar a los pacientes que aprenden acerca de los tratamientos no realizados a través de la información en este libro de trabajo. ¿Sabe quién es su Representante del paciente en el centro? ¡Pregunte al personal en su centro de diálisis!

Actividades del Módulo 1: Complete dos o más actividades

- Actividad de aprendizaje: ¿Qué es una meta SMART?
- Actividad principal: Hoja de trabajo Establecer una meta SMART
- Actividad para colorear: Cómo se ve mi corazón cuando falto a los tratamientos
- Actividad de resolución de problemas: Alcanzar una meta SMART

_____ (nombre del paciente) completó dos o más actividades de este módulo _____ (fecha).
_____ (firma de alguien del personal o del FPR)

Recuerde, SMART es un acrónimo, lo que significa que cada letra en la palabra significa otra palabra. ¡Las palabras en SMART pueden ayudarnos a establecer una meta que podamos alcanzar!

ESpecífica: la meta se enfocará en una idea.

Medible: podemos rastrear la meta para ver nuestro progreso.

Alcanzable: podemos hacer que esta meta suceda.

Realista: la meta necesitará de nuestro esfuerzo pero la podemos alcanzar.

Pun**T**ual: podemos fijar fechas que nos ayudarán a alcanzar nuestra meta.

Actividad 1. Haga un círculo en las oraciones que son metas SMART. Ya hay una que está hecha. En el caso de las metas que no son SMART, ¿cómo podría mejorarlas?

No haré mis tratamientos más cortos.

Asistiré a todos mis tratamientos programados para agosto.
(paciente de hemodiálisis en el centro)

Nunca volveré a faltar a un tratamiento.

Completaré todos mis intercambios cada día de este mes.
(paciente de diálisis en casa)

Haré una cita nueva para los tratamientos a los que falte.

Le avisaré a mi Equipo de cuidado en caso de que tenga que faltar a un tratamiento.

Participar en el cuidado de su salud le hará sentirse mejor. ¡Tratemos de escribir una meta SMART para ayudarle a manejar el cuidado de su salud!

Algunas reglas que se deben seguir:

1. ¡Sea específico! Elija un comportamiento que desee cambiar. Por ejemplo, su meta puede ser asistir a todos los tratamientos de un mes.
2. Recuerde hacer que su meta sea SMART. La siguiente actividad le ayudará.
3. ¡Piense positivo! Use lenguaje positivo como “Yo puedo” o “Yo haré” en su meta.

Actividad 2. Ahora, ¡intentemos!

¿En qué desea esforzarse más? (Ejemplo: Quiero ir a todos mis tratamientos en agosto). _____

1. ¿Es **e**specífica? (¿Puede responder las preguntas quién, qué, cuándo, dónde y por qué?)

2. ¿Es **M**edible? (¿Cómo podrá medir si está logrando un progreso?)

3. ¿Es **A**lcanzable? (¿Realmente puede hacerlo realidad?)

4. ¿Es **R**ealista? (Si lo intenta, ¿puede alcanzar su meta?)

5. ¿Es **p**untual? (¿Cuándo desea alcanzar su meta?)

Mi meta **SMART**:

Seguramente recuerda que la diálisis extrae los líquidos que están en exceso en su cuerpo. Cuando falta a un tratamiento, estos líquidos se quedan en su cuerpo. Es posible que el siguiente tratamiento no pueda extraer todos los líquidos. Los líquidos en exceso hacen que su corazón se estire. Si esto sucede demasiadas veces, su corazón podría quedar demasiado estirado. Puede ser que ya nunca regrese a un tamaño saludable. Esto es muy peligroso. ¡Mi Equipo de cuidado dijo que podría morir si esto sucede!

Actividad 3. Estos son cinco corazones de tamaños distintos. El corazón más pequeño tiene la cantidad más PEQUEÑA de líquido. Este paciente va a todos sus tratamientos y nunca se retira temprano. Coloree el corazón más pequeño de color **VERDE**. El corazón más grande tiene la cantidad más GRANDE de líquido. Este paciente ha faltado a muchos tratamientos. Coloree el corazón más grande de color **ROJO**. Los otros corazones tienen distintas cantidades de líquidos. Estos pacientes van a algunos de sus tratamientos y a veces se van temprano. Coloree estos corazones de color **ANARANJADO**.



Flo es una paciente de hemodiálisis en el centro. Flo quiere deshacerse de los líquidos en exceso para mantenerse saludable y vivir más tiempo. Ella fijará una meta SMART para ir en agosto a TODOS sus tratamientos programados. ¿Qué debe hacer Flo si tiene otra cita programada durante su tratamiento?

Actividad 4. Flo tiene una cita con el médico en un día en el que tiene un tratamiento programado en agosto. Encierre en un círculo todas las ideas que le ayudarán a Flo a ir a su tratamiento de diálisis completo Y a la cita con el médico.

Faltar a la cita y al tratamiento

Cambiar la cita del médico para una fecha donde no tenga tratamiento

Acortar el tratamiento de diálisis

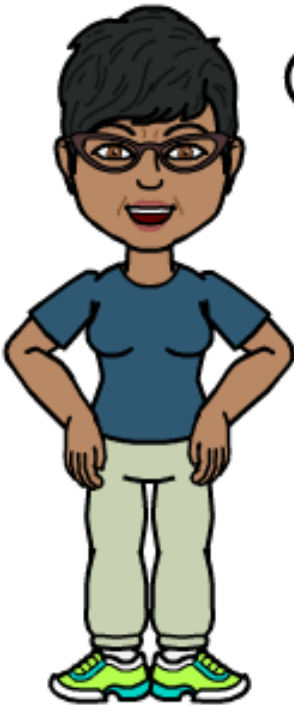
Faltar al tratamiento de diálisis

Cambiar la cita del tratamiento de diálisis

Faltar a la cita con el médico



Módulo 2: ¿Qué pasa si falto a mis tratamientos?



¡FLO, AQUÍ!

¡Hizo un excelente trabajo en las actividades del Módulo 1! Ahora necesito saber qué más le sucede a mi cuerpo si falto a mis tratamientos de diálisis. ¡Mi Equipo de cuidado dijo que faltar a mis tratamientos podría hacer que viva menos tiempo! Completemos las actividades en esta sección para conocer qué sucede si faltamos a los tratamientos.

Debe completar por lo menos dos actividades. ¡Al terminar, pídale al personal o a un Representante del paciente en el centro (FPR) que se lo firme para que pueda participar en la celebración mensual! ¿Sabe quién es su Representante del paciente en el centro? ¡Pregunte al personal en su centro de diálisis!

Actividades del Módulo 2: Complete dos o más actividades

- Actividad de aprendizaje: Los riesgos de faltar a los tratamientos
- Actividad principal: Buscapalabras de tratamientos no realizados
- Actividad para colorear: Manejo de los líquidos
- Actividad de imágenes: ¿Cuál Flo ha asistido a todos sus tratamientos?

_____ (nombre del paciente) completó dos o más actividades de este módulo _____ (fecha).

_____ (firma del personal o FPR)

Faltar a los tratamientos de diálisis aumenta el riesgo de hospitalización y muerte. Si falta a un tratamiento a la semana por un año, ¡eso es un total de 52 tratamientos omitidos! ¡Eso es como faltar a cuatro meses de tratamiento cada año! Irse temprano también es peligroso. El tiempo que no realiza el tratamiento puede acumularse hasta sumar cerca de 10 tratamientos omitidos por año. ¡Todos esos líquidos en exceso están lastimando su cuerpo!

Actividad 1. Más abajo aparece un banco de palabras. Use las palabras y las frases para llenar los espacios en blanco para conocer acerca de los riesgos de faltar a los tratamientos.

1. Faltar a los tratamientos aumenta la cantidad de _____ en su cuerpo.
2. Faltar a un tratamiento al mes aumenta el riesgo de muerte en un _____ o 1 en 4 en los próximos dos años.
3. Faltar a los tratamientos conduce a _____.
4. Si falta a tres o más tratamientos, tendrá que tratarse en la _____ antes de poder regresar al centro de diálisis.
5. Faltar a dos tratamientos al mes aumenta el riesgo de muerte en un _____.
6. Faltar a los tratamientos puede aumentar su riesgo de no recibir un _____ de riñón.

Banco de palabras

líquidos 25% sala de emergencias 51% trasplante
inflamación, falta de aire, presión arterial alta y aumento de peso

Actividad principal: Buscapalabras de tratamientos no realizados

Actividad 2. Faltar a los tratamientos puede dañar su salud. Complete el buscapalabras y conozca los síntomas que puede evitar si va a todos los tratamientos.

R	L	A	Q	N	P	M	F	Q	X	D	Y	U	K	S	N	F	H	O	A	P	E
N	A	Q	U	S	U	K	U	D	B	E	E	C	X	Ó	D	E	S	N	T	G	T
H	H	R	C	M	V	R	V	Q	N	S	O	W	I	S	F	O	W	B	L	Q	R
D	S	X	I	F	E	H	U	F	E	Z	M	C	C	C	B	V	M	A	A	G	E
O	L	M	S	P	W	N	E	B	Q	Y	A	P	W	P	F	Q	N	N	L	X	U
I	I	O	J	D	S	R	T	E	G	Z	Z	O	I	C	N	A	S	N	A	C	M
S	P	Y	G	X	M	E	F	O	I	W	N	J	J	Z	O	F	B	M	I	T	Z
Z	F	F	V	E	A	Q	R	L	D	K	Y	V	X	W	I	T	A	D	R	T	Y
Q	G	U	D	S	S	B	A	A	O	E	H	S	A	C	Q	V	G	Q	E	O	S
V	O	A	E	C	G	T	Y	M	R	A	P	D	H	H	D	M	N	I	T	G	P
Y	D	S	E	X	I	B	M	U	O	A	Z	E	P	K	L	M	X	H	R	O	F
I	U	N	J	P	F	P	D	V	L	P	P	H	S	A	X	D	A	V	A	T	B
N	Z	D	S	V	H	L	S	F	Q	U	J	D	J	O	G	B	X	G	N	O	P
F	W	O	D	O	L	O	R	E	S	D	E	C	A	B	E	Z	A	Q	Ó	J	J
L	H	J	I	D	K	D	V	U	P	C	L	P	N	T	S	R	R	X	I	U	B
A	F	Q	S	N	A	H	W	E	K	A	J	Y	U	E	L	D	W	I	S	V	N
M	G	W	E	Z	M	P	Z	X	V	C	R	P	R	Z	B	U	L	I	E	T	M
A	B	C	V	P	Y	O	X	F	C	S	F	U	S	H	W	S	C	K	R	F	W
C	P	R	Z	B	U	S	S	B	M	V	E	O	H	F	N	Q	T	I	P	Q	D
I	D	A	L	A	D	V	D	N	V	H	T	R	T	U	E	X	U	R	F	N	Z
Ó	N	F	H	Y	E	S	O	H	I	A	Y	Z	W	Y	J	H	F	X	L	I	G
N	C	J	G	O	D	U	N	F	Z	X	O	H	M	Q	W	K	H	Q	O	F	D

Palabras

Hospitalización

Muerte

Enfermedad

Aumento de peso

Dolores de cabeza

Tos

Dificultad para respirar

Insomnio

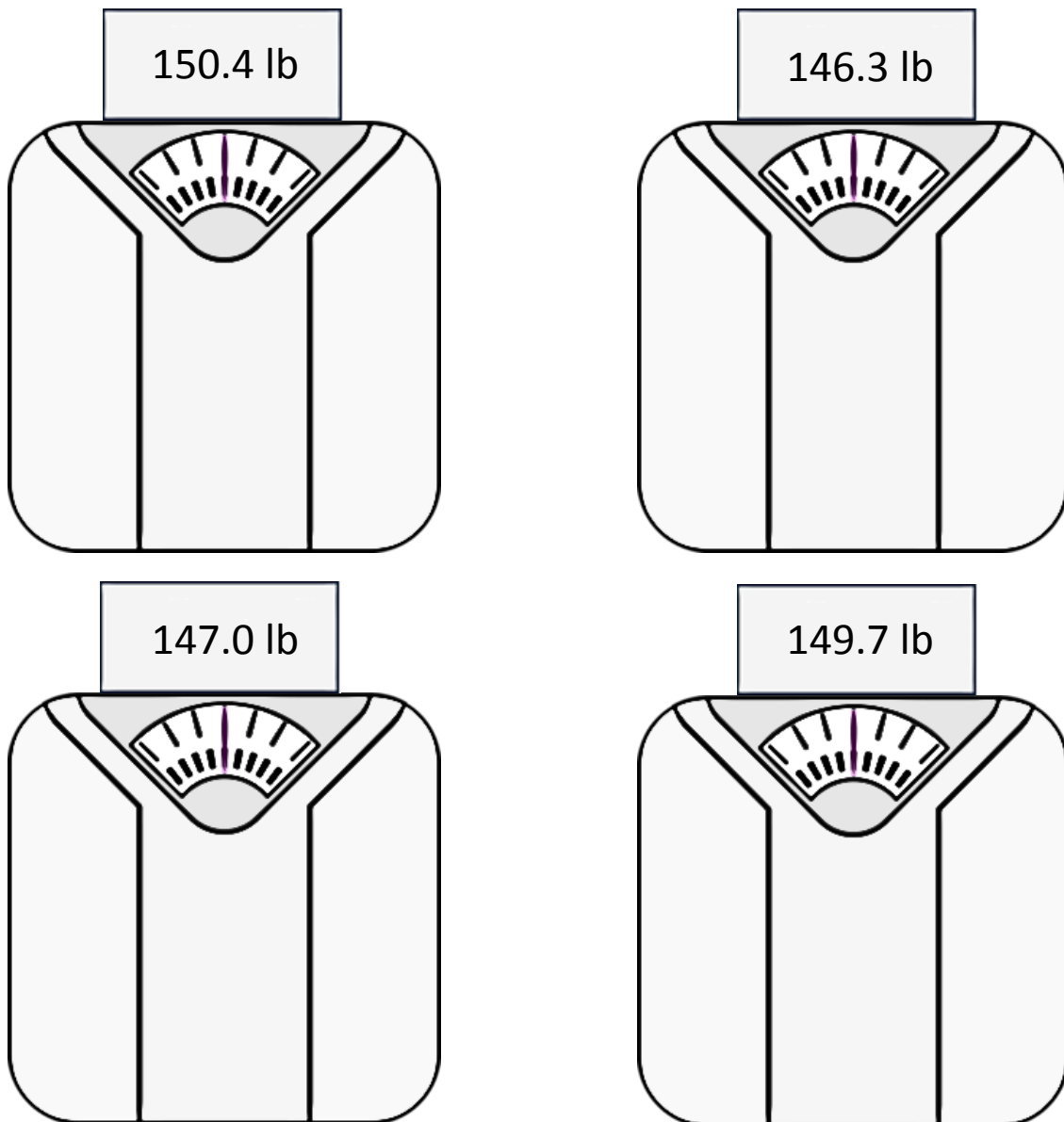
Inflamación

Presión arterial alta

Cansancio

Flo es una paciente de hemodiálisis en el centro y pesa 145.2 libras. Ella maneja sus líquidos y tiene una meta de aumentar no más de 2 libras entre cada tratamiento. Se pesa todas las mañanas para llevar un registro. Si falta a un tratamiento, aumenta más peso porque los líquidos se acumulan en su cuerpo.

Actividad 3. Estas son imágenes de las balanzas de Flo. Si Flo aumentó **menos** de 2 libras, colorea la balanza de **VERDE**. Esto indica que Flo asistió a sus tratamientos programados. Si Flo aumentó **más** de 2 libras, colorea la balanza de **ROJO**. Esto indica que Flo faltó a sus tratamientos programados.



Actividad 5. Encierre en un círculo la imagen que muestra que Flo asistió a todos los tratamientos programados. Use los síntomas y las señales que se encuentran a continuación para saber cuando Flo se siente en óptimas condiciones.



La Flo en esta imagen:

1. Está cerca de su peso seco
2. Tiene presión arterial normal
3. Se siente bien



La Flo en esta imagen:

1. Ha aumentado de peso
2. Tiene presión arterial alta
3. No puede recostarse sobre su espalda
4. No puede dormir por las noches
5. Tiene dolor de cabeza y está cansada
6. Tose y le cuesta respirar