

Claro y fácil #4



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750
TTY: (866) 735-2929

Molina Healthcare
Línea de Consejos de
Enfermeras disponible
las 24 Horas
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguenos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



Miembros de NM:

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

Claro y fácil

Libro 4 - Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Números de teléfonos importantes

Proveedor: _____

Proveedor: _____

Familiar: _____

Vecino: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudarles a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin ningún costo para usted. Forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del corazón
- Apoyo para el embarazo
- Para dejar de fumar

Molina Healthcare tiene diferentes maneras de identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, enfermeras y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar con ellos para que le contesten sus preguntas. También, puede obtener más información en boletines informativos o libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de servicios médicos. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si tiene problemas.

Usted es parte de uno de estos programas. Llámenos si quiere más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Puede decidir no participar en el programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantener un buen estado de salud.

Si usted necesita este libro en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Índice

Claro y fácil

Libro 4 - Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Introducción.....	6
¿Qué es la insuficiencia renal en etapa terminal?.....	8
Prevención de la IRET.....	10
La vida diaria.....	11
Cómo leer las etiquetas de nutrición.....	14
Cosas importantes para registrar.....	20
Apoyo.....	23
Registro de la presión arterial.....	27
Recursos	28

Introducción

Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para ayudarlo a estar tan sano como sea posible. Este libro le ayuda a manejar la insuficiencia renal en etapa terminal. Usted no debe de usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de salud le indica. Si tiene problemas de salud, asegúrese de consultar con su proveedor médico (o su proveedor de cuidados primarios) para recibir tratamiento.

Si tiene preguntas acerca de los medicamentos o si tiene inquietudes de la salud, llame a su proveedor.

Si su plan de salud tiene una línea de consejos de enfermeras, también puede llamarles. Si acaso no se siente bien, pueden ayudarle a decidir lo que debe hacer.



Es posible que tenga a alguien que le ayuda con sus cuidados de salud. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.

Este libro es para ayudarle. No reemplaza los servicios médicos de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia, debe llamarle a su proveedor. O bien, ir a la sala de emergencias más cercana.

¿Qué es la insuficiencia renal?

Hay dos tipos principales de la enfermedad renal. Una se llama enfermedad renal crónica (ERC). Esto significa que los riñones están dañados. Pero, todavía funcionan lo suficiente para poder vivir.

La segunda clase de enfermedad se llama insuficiencia renal en etapa terminal (IRET). Esto significa que sus riñones han dejado de funcionar lo suficiente para poder vivir. El daño es permanente. Algunas veces se conoce como insuficiencia renal. Para poder sobrevivir necesita recibir diálisis o un trasplante de riñón. Este libro ofrece información acerca de cómo vivir con la IRET.

Causas

El tener una enfermedad renal crónica pueda causar la IRET. Con frecuencia, la IRET se causa por la alta presión arterial

o la diabetes. También, puede ocurrir si sufre lesiones graves.

Tal vez tiene más preguntas acerca del IRET. Llame al consultorio de su proveedor. Él o ella le puede contestar sus preguntas. Si usted no se siente bien, su proveedor le puede dar sugerencias para ayudarlo a sentirse mejor. También, le hará preguntas importantes para asegurarse que todo lo demás se encuentra bien.

Diagnóstico

Es posible que usted no sepa que tiene problemas de los riñones. A veces no hay muchos síntomas. La única manera de conocer la función de sus riñones es mediante algunas pruebas. Estas son pruebas sencillas que su proveedor puede realizar.

- Chequeo de la presión arterial.
- Prueba de orina.
- Prueba de sangre.

Prevención de la IRET

La mejor manera de prevenir la IRET es previniendo la enfermedad renal crónica. Si usted tiene diabetes o alta presión arterial esto es muy importante. La diabetes y la alta presión arterial son las causas más comunes de la ERC. Reciba un chequeo del azúcar de la sangre y de la presión arterial con frecuencia. Manteniendo la glucosa de la sangre y la presión arterial bajo control protegerá a los riñones contra daños.

Hay otras cosas que puede hacer para mantenerse sano:

- Siga una dieta baja en grasa y sal.
- Haga ejercicio la mayoría de los días.
- Deje de fumar.
- Limite el alcohol.

Asegúrese de tomar sus medicamentos como su proveedor lo indique. Tómelos incluso cuando se sienta bien. Dígale a su proveedor si no tiene recursos para comprar sus medicamentos o si tiene efectos secundarios. Hable con su proveedor antes de empezar a tomar cualquier medicamento nuevo.

Sus riñones limpian los desechos de su cuerpo. Ayudan a su cuerpo eliminar el exceso de fluidos. Cuidarse bien le puede ayudar a sentirse mejor. Si usted tiene la enfermedad renal crónica, esto le puede ayudar a prevenir la IRET.

La vida diaria

Hable con su proveedor sobre un plan para mantenerse tan saludable como sea posible.

- **Aprenda acerca de un plan de alimentación.** Su equipo médico está aquí para ayudarle. Ellos pueden asistirle a aprender cómo leer las etiquetas de los alimentos.

- **Cuidado con lo que come.** Las personas con una enfermedad renal debe tener cuidado con su dieta. Esto incluye comer menos sal. También, significa tener cuidado con la cantidad de proteína, potasio y fósforo en su comida.

- **Haga entre 30 a 60 minutos de actividad física** casi todos los días. Las caminatas vigorosas son un buen comienzo. Otras buenas ideas son la natación, ciclismo, jardinería y jugar con los niños.



- **Mantenga un peso saludable** cuidando lo que come y haciendo más ejercicio.

- **Obtenga apoyo** de un consejero de salud mental, un equipo médico, un grupo de apoyo, de su iglesia o de amigos y familiares. Ellos le pueden dar nuevas ideas. También, pueden participar con usted en su estilo de vida saludable.
- **Controle el estrés.** El estrés puede afectar su salud. Tome clases para aprender a controlar el estrés.
- **Para dejar de fumar.** Pida ayuda para dejarlo.
- **Toma sus medicamentos.** Tómelos incluso cuando se sienta bien. Hable con su proveedor si no tiene recursos para comprar sus medicamentos o si tiene algún efecto secundario.

Si tiene diabetes apunte sus valores de glucosa en la sangre. Asegúrese de llevar este registro a cada cita con su proveedor.

Cómo leer las etiquetas de nutrición

La etiqueta de datos nutritivos le puede ayudar a determinar la cantidad de calorías y nutrientes en una porción de comida. Los nutrientes incluyen las grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales.

También, incluyen sodio y proteínas.

Esta información le ayuda a entender si usted está comiendo una dieta balanceada y saludable.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (228g)			
Servings Per Container about 2			
Amount Per Serving			
Calories 250	Calories from Fat 110		
		% Daily Value*	
Total Fat 12g			18%
Saturated Fat 3g			15%
<i>Trans</i> Fat 3g			
Cholesterol 30mg			10%
Sodium 470mg			20%
Total Carbohydrate 31g			10%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 5g			
Proteins 5g			
Vitamin A			4%
Vitamin C			2%
Calcium			20%
Iron			4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

- **Calorías** – Si está tratando de perder peso o mantenerlo, vigile su consumo de calorías. Puede usar las etiquetas para comparar cuáles productos tienen menos calorías. Para saber cuántas calorías necesita cada día, hable con su proveedor.
- **Total de grasas** – El total de grasas le informa cuánta cantidad de grasa tiene cada porción. Incluye las grasas buenas como las monosaturadas y las poliinsaturadas. También, incluye las grasas que no son tan buenas, como las grasas saturadas y las grasas trans. Las grasas monosaturadas y grasas poliinsaturadas pueden ayudarle a bajar sus niveles de colesterol y proteger su corazón. Las grasas saturadas y grasas trans pueden elevar sus niveles de colesterol en la sangre. Esto puede aumentar sus riesgos de enfermedades del corazón.

- **Sodio** – El sodio (o “sal”) no afecta los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, mucha gente come demasiada sal. La sal de mesa es muy alta en sodio. También, la sal se oculta en muchos alimentos como el queso y los aderezos de ensaladas. Las sopas enlatadas y otros alimentos empacados tienen altos contenidos de sal. Use hierbas y especias cuando cocine en lugar de agregar sal. Los adultos deben de tratar de consumir menos de 2,300 mg al día. Si usted padece de alta presión arterial, será de gran utilidad que coma menos sal.

Alimentos bajos en sodio

- ✓ Frutas y verduras, frescas o congeladas.
- ✓ Cereal cocido sin añadir sal.
- ✓ Arroz o pastas.
- ✓ Carne, pollo y mariscos frescos.

- ✓ Queso bajo en grasa y sodio.
- ✓ Alimentos congelados bajos en sodio o con sodio reducido.
- ✓ Aderezo de cacahuete bajo en sodio o con sodio reducido.
- ✓ Nueces sin sal.
- ✓ Crema de cacahuete baja en sodio o con sodio reducido.
- ✓ Palomitas de maíz preparadas con aire caliente.

Alimentos altos en sodio

- ✓ Tocino, carne encurtida (corned beef), jamón, hot dogs, fiambres y salchicha.
- ✓ Queso.
- ✓ Productos de tomate enlatados, incluyendo el jugo de tomate.
- ✓ Consomé, sopas enlatadas e instantáneas.
- ✓ Mezclas de harinas preparadas, como el condimento para hamburguesas y panqueques.

- ✓ Requesón.
 - ✓ Verduras congeladas con salsa.
 - ✓ Pretzels, papitas, galletas saladas y nueces saladas.
 - ✓ Mezclas para marinar y paquetes de salsa.
 - ✓ Aderezos, salsas embotelladas y adobos.
 - ✓ Frijoles, pollo, pescado y carne enlatada.
 - ✓ Verduras curtidas y enlatadas y jugo de verduras.
 - ✓ Comidas congeladas.
 - ✓ Aceitunas, pepinillos y verduras curtidas.
 - ✓ Sal y sal sazonzadora, como la sal de ajo.
 - ✓ Salsa de soya.
 - ✓ Algunos cereales secos listos para comer, productos horneados y panes.
 - ✓ Alimentos en caja y acompañamientos listos para comer.
- **Total de carbohidratos** – Los carbohidratos pueden elevar sus niveles de azúcar en la sangre. Revise el total de gramos de carbohidratos en lugar del total de gramos de azúcar. El total de carbohidratos en la etiqueta incluyen las azúcares, los

carbohidratos compuestos y la fibra. Los carbohidratos incluyen la leche y frutas. Algunos alimentos no contienen azúcar natural o agregada pero contienen muchos carbohidratos.

- **Fibra** – La fibra es parte de los alimentos vegetales que no se digieren. Frijoles secos como pintos o rojos, frutas, vegetales y granos son buenas fuentes de fibra. Trate de comer de 25 a 30 gramos de fibra al día. Esto es para todas las personas, no sólo las que padecen de diabetes.



- **Lista de ingredientes** – Esta lista le ayudará a identificar los alimentos que tiene que evitar comer, como el aceite de coco y el aceite de palma. La lista de ingredientes también le ayudará a identificar los ingredientes saludables como el aceite de oliva o de canola. Busque granos integrales, como la harina de trigo y avena.

Cosas importantes para registrar

Vea regularmente a su equipo de atención médica. Su proveedor pedirá exámenes regulares de sangre. Hable con su proveedor para entender lo que él o ella indican.



Lleve esta gráfica a sus consultas y pídale a su proveedor que llene los datos.

Prueba	Resultado/ Fecha	Resultado/ Fecha
Presión arterial Meta: menos de 130/80.		
GFR Meta: prevenir que baje.		
Albúmina de orina Meta: entre menos es mejor.		
A1c (para personas con diabetes) Meta: menos de 7.		

- **Presión arterial** — Lo más importante que puede hacer es controlar su presión arterial. Para la mayoría de la gente esto significa menos de 130/80.
- **Tasa de filtrado glomerular (TFG)**— La TFG le indica lo bien que están limpiando la sangre sus riñones. La meta es prevenir que su TFG baje para prevenir o demorar la insuficiencia renal.
- **Albúmina en la orina** — La albúmina es una proteína de la sangre que puede pasarse a la orina cuando los riñones están dañados. Disminuir el nivel de la albúmina en la orina es bueno para los riñones.

- **A1c** — Si usted tiene diabetes, el examen de A1c le demuestra el promedio de glucosa en la sangre en los últimos tres meses. La meta es tenerlo menos de 7 para la mayoría de la gente con diabetes. Bajar su nivel de A1c puede ayudarle a mantenerse saludable. Este examen es solo para personas con diabetes.

Hable con su proveedor acerca de vacunarse contra la neumonía.

Apoyo

Mucha gente con la ERC o la IRET padece de otras condiciones de salud. Entre ellos se incluye:

- alta presión arterial
- alto colesterol
- enfermedades del corazón

- diabetes
- problemas de los nervios
- osteoporosis
- depresión
- cáncer

Puede ser difícil enfrentar estas condiciones. Usted puede sentirse estresado o deprimido. Es diferente para cada persona.

Las personas que cuidan a otros también pueden sentirse estresadas. Puede ser difícil seguir un plan de tratamiento. Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento.

Pueden haber problemas económicos. A veces las personas sienten miedo o ansiedad y hasta depresión. Puede presentarse el abuso del alcohol y otras sustancias.

Dícales a su familia y amigos cómo se siente. Dícales cómo le pueden ayudar.

Está bien pedir ayuda si tiene cualquiera de estos problemas. Su equipo de tratamiento puede ayudarle. Hable con su

proveedor o su administrador de caso. También, puede ser útil unirse a un grupo de apoyo. En este libro hay nombres y teléfonos de lugares donde puede pedir ayuda.



¿Cómo pueden ayudar mis familiares o amistades?

Puede tener a alguien que le ayuda con su atención médica. Ellos podrían:

- ayudarle a recordar tomarse sus medicamentos.
- ayudarle a comprar y preparar alimentos saludables.
- tomar caminatas con usted.
- acompañarle a las consultas con su proveedor.

A veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de atención médica le indica. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.

Registro de la presión arterial

Hable con su proveedor para establecer sus objetivos.
Anote la fecha, hora y resultados de sus chequeos.

Fecha	Hora	Resultado	Hora	Resultado

Recursos

Programa Educativo Nacional de la Diabetes (*National Diabetes Education Program*)

(866) 454-3639

www.nkdep.nih.gov

Fundación Americana Renal

(*American Kidney Fund*)

(866) 300-2900

<http://www.kidneyfund.org/kidney-health/>

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*)

(888) 232-6348 TTY: (888) 232-6348

<http://www.cdc.gov/diabetes/projects/kidney/>

Centros para Servicios de Medicare y Medicaid

(Centers for Medicare & Medicaid Services)

<http://cms.gov/Center/Special-Topic/End-Stage-Renal-Disease-ESRD-Center.html>

Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales

(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK)

Repositorio Nacional de Información Urológica y Renal (NKUDIC, por sus siglas en inglés)

(800) 891-5390

TTY: (866) 569-1162

<http://kidney.niddk.nih.gov/KUDiseases/pubs/choosingtreatment/index.aspx>

eso en los EE. UU.