



RENAL ROUNDUP

Para Pacientes del Intermountain End-Stage Renal Disease Network (ESRD Network #15)

PRIMAVERA 2011

Encargarse de Su Vida

Por Christine Nguyen, Miembro en Utah
Network #15 Comité de Liderazgo de Paciente

Al encargarse de su vida quiere decir que se encarga también de su enfermedad. Aquí tiene 10 puntos de vista que yo uso para encargarme de mi salud y mi tratamiento. Quizá le ayuden también a usted:

- **ESTE COMPROMETIDO:** Siga su receta de tratamiento. Siempre llegue a tiempo a sus citas. Sería tentador, pero no pida que le terminen su tratamiento antes de tiempo.
- **SEA CUIDADOSO:** Haga preguntas acerca de su enfermedad, sus efectos, y opciones de diferentes tratamientos que le son disponibles.
- **SEA DILIGENTE:** Pregunte "¿Qué más puedo hacer para mejorar mi condición?" Les dará mucho gusto a su doctor y al equipo de diálisis que lo haya preguntado porque saben que piensa cuidar de sí mismo.
- **ESTE PREPARADO:** Prepare y guarde una lista al corriente de sus medicamentos y alergias, y siempre cargue con ella.
- **ESTE ATENTO:** Este atento de cómo se siente. Escriba cualquier síntoma que sienta, junto con que tan seguido ocurren para que le pueda preguntar a su enfermera o a su doctor de ello.
- **SEA ACTIVO:** Primero pregúntele a su doctor, pero trate de hacer ejercicio con regularidad para conservar fuerte energía y para reducir el estrés. Establezca un horario fijo para salir a caminar. Puede ser difícil al

principio, entonces empiece con darle la vuelta a la cuadra. Entonces aumente la distancia gradualmente. Se sorprenderá de lo tanto que puede caminar (Yo salgo a caminar o uso máquina de ejercicio cuando menos 30 minutos tres veces por semana)

- **SEA ORGULLOSO:** Recuerde que su propio instinto de sobrevivir es muy poderoso. Entonces cualquier cosa que le pase hay que enfrentarlo poco a poco.
- **SEA ATREVIDO:** Pida ayuda. Hay apoyo por donde quiera si lo solicita. Verá que personas como su familia, sus amigos, asistentes sociales, enfermeras, técnicos y su doctor le ayudaran solamente hay que pedir la ayuda.
- **SEA POSITIVO:** Vea las cosas como si estuvieran casi llenas en lugar de verlas casi vacías. Mantenga una actitud positiva y eso le ayudara a seguir adelante.
- **SEA SI MISMO:** Nadie es perfecto. Haga lo que usted piense que sea lo mejor para usted. Cuidando de su salud significa una vida más contenta y saludable.

Tratando diariamente con el fracaso de riñón me ha ayudado a encontrar la fuerza interior que no había realizado. Cuando ya se encargue de su salud y su tratamiento se asombrara de lo fuerte que es en realidad. Encontrara su propio modo de superar sus desafíos, y podrá pasar una vida contenta completa a pesar de su enfermedad crónica.



Favor de registrarse para nuestro Concurso de Nominación

(detalles en la última página)

La persona que gane se le presentará
el **Gran Premio de \$100!**

Quejas de Pacientes 2010

La Red #15 del Departamento de Servicios de Pacientes recientemente completo un reporte de todas las quejas que recibió durante el año 2010. Las 5 quejas que se recibieron mas seguido de pacientes fueron las siguientes:

**Coordinación de Cuidado
Seguridad
Respeto & Dignidad**

**Horario Para los Pacientes
Personal Competentes**

Como paciente usted tiene derechos y responsabilidades y los centros tienen la responsabilidad de seguir reglamentos federales y estatales que deberían de proveer a sus pacientes. Es muy importante que se exprese claramente cuando tenga preguntas o preocupaciones acerca de su cuidado. Normalmente, el asistente social, la enfermera, el gerente y el doctor son las personas que más bien pueden ayudarle con su problema. Si se siente incómodo platicando directamente con los del centro o no está conforme con la respuesta a su preocupación acerca del cuidado que está recibiendo, le ayudaremos atentamente junto con el centro para resolver su causa. Su departamento de salud estatal también está disponible para investigar quejas de pacientes acerca de su calidad de cuidado. Hacia abajo está la lista de información de contactos de departamentos de salud estatales para la Red (Network) #15.

ESRD NETWORK #15

165 South Union Blvd., #466
Lakewood, CO 80228
Toll Free: **1 (800) 783-8818**
Email: info@nw15.esrd.net

DEPARTAMENTOS DE SALUD ESTATALES

AZ: **(602) 364-3030**
CO: **(303) 692-2904** or **1 (800) 886-7689**
NV: **1 (800) 225-3414**
NM: **(505) 476-9027** or **1 (800) 752-8649**
UT: **(801) 538-6158** or **1 (800) 662-4157**
WY: **(307) 777-7123**

Tres cosas que USTED puede hacer para lograr más de su experiencia de diálisis son:
Ser más involucrado en su cuidado.
Infórmese de sus derechos y responsabilidades como paciente de diálisis.
Expresese claramente cuando tenga alguna pregunta o preocupación de su cuidado.

Compare de Centro de Diálisis

La red de Compare de Centro de Diálisis (DFC) le pone a la mano información de centros de diálisis a través del país. DFC le permite que busque centros según la ciudad, el condado, el código postal, o estado y le provee información de:

- Dirección y teléfono de centros
- Tipos de diálisis que ofrecen
- Si ofrecen tandas de diálisis después de las 5 pm
- Cantidad de estaciones de tratamiento
- Porcentaje de pacientes con hemodiálisis adecuado
- Porcentaje de pacientes que estén en control de su anemia
- Como comparar información entre centros diferentes

¿No sabe que preguntas hacer al buscar un centro de diálisis? Una sección llamada "Patient Tools" (Útiles para Pacientes) le proveerá sugerencias de preguntas que puede hacer a los centros de diálisis. También hay conexiones para más redes, publicaciones que pueda trasvasar, un glosario de términos, una lista de contactos útiles, y un diccionario renal. Para el acceso de la red de DFC, vaya a www.medicare.gov/Dialysis/home.asp.



Recompensa de ser involucrado en Su Cuidado

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

BETTERHEALTH
CONFIDENCE
CONTROL
EMPOWERMENT
KNOWLEDGE
QUALITYOFLIFE
RECOGNITION
SATISFACTION



**Make note of our
toll-free number:
1 (800) 783-8818**



Haciendo Preguntas: Aprendiendo de la Diálisis

Por Carol Joyce, Miembro en Nevada
Network #15 Comité de Liderazgo de Paciente

Es difícil comprender todo lo que ocurre durante su tratamiento cuando empieza uno la diálisis. Al empezar, yo no quería saber nada de ello, pero al pasar el tiempo empecé a hacer preguntas. Preguntas acerca de las técnicas diferentes, que hacían los miembros del centro con las maquinas, y como prensar el botón de la presión. Los miembros me enseñaban cuantos kilos había rebajado y cuanto tiempo me faltaba en el tratamiento. También preguntaba que tipo de medicamento me pasaban por medio de la maquina y para que servia. De vez en cuando tenía que preguntar varias veces porque se me olvidaba, pero normalmente me lo repetían. Lo siguiente que aprendí fue del botón de la presión. Prefiero tomarme la presión yo misma al terminar el tratamiento para

dejar libre a los técnicos para que atiendan a otros pacientes quienes necesitan mas ayuda. Después de tomarme la presión conseguía mi peso. Aprendí todo lo que pude--hasta lo de mi brazo. Ahora he aprendido tanto de mi brazo que les puedo indicar a las enfermeras y a los técnicos donde pueden poner la aguja y como insertarla. No soy muy amante de insertar las agujas yo misma, porque me tiemblan mucho las manos, entonces dejo que lo hagan los profesionales. Yo misma he elegido lo que sea mejor para mí, no lo que sea mejor para otros. Es diferente para cada persona, pero es importante hacer preguntas y aprender todo lo que uno pueda.

Concurso de Nomenclamiento - gane el Gran Premio de \$100!

Necesitamos ayuda a nombrar nuestra línea de mensaje grabado nueva. La están construyendo en estos momentos y pronto estará en acción. Son números telefónicos gratuitos de la Red (Network) #15 que tendrán mensajes acerca de tópicos de interés para pacientes de diálisis y de trasplante, grabados por los mismos **pacientes!** No podemos seguir llamándolo "Línea de Mensaje Grabado," por eso esperamos que nos ayuden. Queremos algo corto y con carácter. Repasaremos todos los registros y escogeremos el que pensemos que sea mejor para el Gran Premio. Ya tenemos pensado un nombre, pero si pueden sugerir algo mejor, ese usaremos para volver a nombrar "Línea de Mensaje Grabado." Se tendrán que presentar todos los registros en inglés para **el 1 de Junio de 2011**. Favor de mandar esta forma por fax o por correo. Hay límite de una sugerencia por cada paciente, por favor:

CONCURSO DE NOMBRAMIENTO DE MENSAJE GRABADO

Mi sugerencia es: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Nombre de Centro de Diálisis/Ciudad, Estado/Teléfono: _____

Manden los registros a: **Naming Contest, ESRD Network #15, 165 S. Union Blvd., Suite 466, Lakewood, CO 80228 OR fax to 303-860-8392.**

Tear here 



CHEQUEEN NUESTRA RED al www.esrdnet15.org

En nuestro sitio de red tenemos bastante información para pacientes acerca de opciones de tratamientos, incluso diálisis casero y trasplante, información de acceso vascular para pacientes de hemodiálisis, los derechos de pacientes, preparativos para emergencias, Compare de Centros de Diálisis, y muchos más recursos en inglés y en español! También hay conexiones a otros sitios de interés para pacientes en la red, como la Asociación Americana de Pacientes de Riñón (AAKP), Red de Apoyo Renal (RSN), la Fundación Nacional de Riñón (NKF), Medicare, y la Administración de Seguro Social.

Aprobado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), número de contrato HHS-500-2010-NW015C. Las opiniones y conclusiones expresadas son las de los autores. No necesariamente reflejan la política de CMS. Los autores asumen la responsabilidad total de la exactitud y complemento de ideas presentadas.

