

Kidney *Chronicles*

RED DE CONTACTOS DE ENFERMEDADES RENALES EN ETAPA TERMINAL DE NUEVA INGLATERRA

MAYO 2015

CONSEJOS ÚTILES PARA OTORGAR PODER A LOS PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ERET) COMO CONSUMIDORES



Mejorando el Cuidado de la Salud para el Bienestar ComúnSM

Mayo es el mes para dormir mejor

De acuerdo con el *Better Sleep Council*, la falta de sueño tiene impactos negativos en el cuerpo y la mente como lo son aumento de peso, alta presión arterial, cáncer, enfermedades del corazón, infarto, diabetes, depresión y problemas de aprendizaje y de la memoria. Según los expertos en el sueño, es importante que entrenemos a nuestro cuerpo y nuestra mente para tener por lo menos de siete a ocho horas de sueño cada noche.

Con frecuencia, los pacientes con ESRD tienen más dificultad para conciliar el sueño y quedarse dormidos que una persona promedio debido a su estado físico y emocional. De acuerdo con DaVita Healthcare Partners, algunos pacientes en diálisis pueden tener problemas para dormir como resultado de una limpieza inadecuada durante la diálisis (no se limpiaron bien los desperdicios en la sangre) o por el ruido producido por el equipo del ciclo asistido durante el tratamiento de diálisis peritoneal (PD). Además de las causas físicas, muchos pacientes renales tienen problemas para conciliar el sueño debido a la depresión o a la ansiedad relacionada con su enfermedad.

Como paciente de diálisis, DaVita recomienda que usted considere seguir los siguientes pasos, en el mismo orden, para obtener el descanso que su cuerpo y mente necesitan:

1. Ejercicio.

Si usa más energía durante el día a través del ejercicio, usted encontrará más fácil dormirse en la noche. Si esta en diálisis o ha recibido un trasplante, por favor hable con su doctor antes de comenzar un plan de ejercicios nuevo.



De qué manera lo puede ayudar la Red

- Aboga en su nombre.
- Responde a sus preguntas acerca del tratamiento, selección de modalidad u otros asuntos.
- Elabora y le proporciona a usted y a su familia materiales educativos, como por ejemplo, boletines informativos.
- Trabaja con profesionales en enfermedades renales para mejorar la atención que se le proporciona.
- Ayuda a mantenerlo informado y actualizado para respaldar su participación en la atención y opciones de tratamiento.
- Evalúa y resuelve quejas.

continúa en la página 2

continúa de la página 1

2. Eduque su mente y su cuerpo.

Si se acuesta a dormir y se despierta a la misma hora todas las noches y las mañanas, usted puede entrenar su cuerpo y su mente a obtener la cantidad de sueño adecuado en la noche.

3. Limite las siestas.

Si usted es un paciente con enfermedad renal, usted pudiera encontrarse tomando siestas después de los tratamientos de diálisis. Sin embargo, es importante que limite la cantidad de siestas que toma por día para poder mejorar el sueño en la noche.

4. Evite la cafeína, el alcohol y el tabaco.

La cafeína, el alcohol y el tabaco son conocidos por perturbar el sueño. Intente evitarlos. Si debe consumir cafeína durante el día, limite el consumo a dos tazas y sólo tómelas antes del mediodía.

5. Mejore el entorno en el que duerme.

Un buen colchón, ropa de cama y un cuarto oscuro pueden ayudarle a sentirse más cómodo y menos distraído, lo que facilita quedarse dormido.

Después de seguir estos pasos, si aun no logra dormir suficiente en la noche, es importante que se comunique con su doctor, ya que el sueño es necesario para su salud.

Para conocer más acerca de cómo obtener un sueño apropiado durante la noche, visite www.dormirmejor.org/pdfs/BetterSleepGuide_Spanish.pdf

¡Únase a la red del Comité de Asesoramiento al Paciente!

Los miembros del Comité de Asesoramiento al Paciente (PAC, por sus siglas en inglés) proveen una conexión entre la Red, los pacientes, los cuidadores y el personal de la unidad de diálisis para fomentar el apoyo cooperativo entre la comunidad renal de Nueva Inglaterra, NY.

La misión del PAC es simple: identificar y actuar en las áreas de preocupación y servir de apoyo a los pacientes con ESRD con el fin de mejorar su calidad de vida.

Hágase miembro del PAC y ayude a la Red a mejorar la calidad de vida de la comunidad con ESRD en Nueva Inglaterra, NY.

Para más información, por favor comuníquese con Kayla Abella, Coordinadora de Asuntos de la Comunidad al número (203) 285-1223 o al correo electrónico: kabella@nw1.esrd.net

También visite la página web: www.networkofnewengland.org/consumers/PAC

Respuesta al crucigrama de la edición de abril.



Para presentar una queja, comuníquese con:

End-Stage Renal Disease Network of New England
 1952 Whitney Avenue, 2nd Floor, Hamden, CT 06517
 Hamden, CT 06517

Línea directa para el paciente: (866) 286-3773

Correo electrónico: info@nw1.esrd.net

www.networkofnewengland.org

Este material fue elaborado por la Red de enfermedades renales en etapa terminal de IPRO de Nueva York, la Organización de enfermedades renales en etapa terminal para el estado de Nueva York, de acuerdo al contrato con los Centros de servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. El contenido presentado no manifiesta necesariamente la política de CMS. Número de contrato de CMS: HHSM-500-2013-NW001C