

# AUTOCUIDADO

En este manual, aprenderás sobre la enfermedad crónica renal y las opciones que te ayudarán a vivir sanamente.



**Título original: Self – Management Booklet**

**Autores:** Sarah Cohen, Jessica Cuttance, Maria Ferris, Karina Javalkar, Meaghan Nazareth, Alex Phillips, Brian Pitts, Eniko Rak y Miranda Van Tilburg  
University of North Carolina Kidney Center - USA

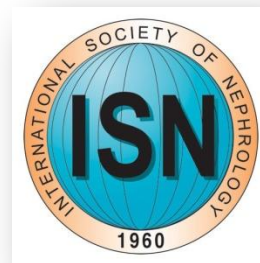
**Traducción:** Mara Medeiros Domingo y Guillermo Cantú  
Hospital Infantil de México Federico Gomez

**Adaptación:** Jaime Manuel Restrepo, Lina Viáfara, María Alejandra Ágredo y María del Pilar Santamaría  
Fundación Valle del Lili

Esta publicación está financiada por The International Society of Nephrology (ISN) a través del programa Centros Renales Hermano (SRC)

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Santiago de Cali, Agosto de 2016.





Nombre \_\_\_\_\_

Estudio ID \_\_\_\_\_

¡Abajo encontrarás una guía que te ayudará a recordar cuándo completar cada una de tus sesiones y cuándo esperar una llamada de parte del equipo de este estudio!

Sesión 1 a completarse la semana del:

\_\_\_\_\_

Sesión 2\* a completarse la semana del:

\_\_\_\_\_

Sesión 3 a completarse la semana del:

\_\_\_\_\_

Sesión 4\* a completarse la semana del:

\_\_\_\_\_

Sesión 5 a completarse la semana del:

\_\_\_\_\_

Sesión 6\* a completarse la semana del:

\_\_\_\_\_

\* Recibirás una llamada por parte de un miembro del equipo al completar la sesión 2, e igualmente al finalizar la sesión 4 y la sesión 6. Cuando llamen, recuerda que te pedirán que tengas tu manual cerca, así que asegúrate de saber siempre dónde está.

Aproximadamente 3 meses después de finalizar tu última sesión, se te pedirá que llenes una ronda final de encuestas y que contestes algunas preguntas en línea.

# INDICE:

**SEMANA 1:** Introducción sobre los riñones **PÁGINA 1**

**SEMANA 2:** ERC, gestión de medicamentos **PÁGINA 19**

**SEMANA 3:** Tomar decisiones sanas **PÁGINA 34**

**SEMANA 4:** Aprender sobre autocuidado **PÁGINA 50**

**SEMANA 5:** Volverse independiente **PÁGINA 64**

**SEMANA 6:** Repaso y defensa propia **PÁGINA 74**

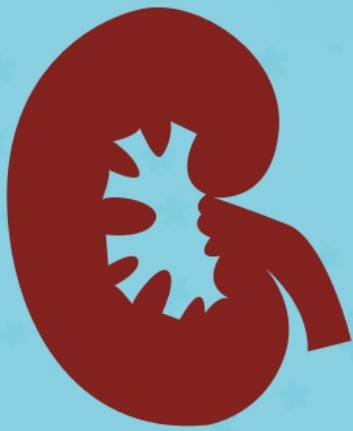
**GLOSARIO:** Definiciones de las palabras en mayúsculas

**APÉNDICE:** Medicamentos comunes y recursos adicionales



ESTE MANUAL PROPORCIONA UNA REVISIÓN GENERAL SOBRE LAS COSAS QUE PUEDES HACER PARA CUIDAR TU ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA. SI TIENES ALGUNA DUDA O NO ESTÁS SEGURO SOBRE ALGUNO DE LOS PASOS QUE DEBES SEGUIR PARA SER MÁS SALUDABLE, ¡HABLA CON TU DOCTOR!

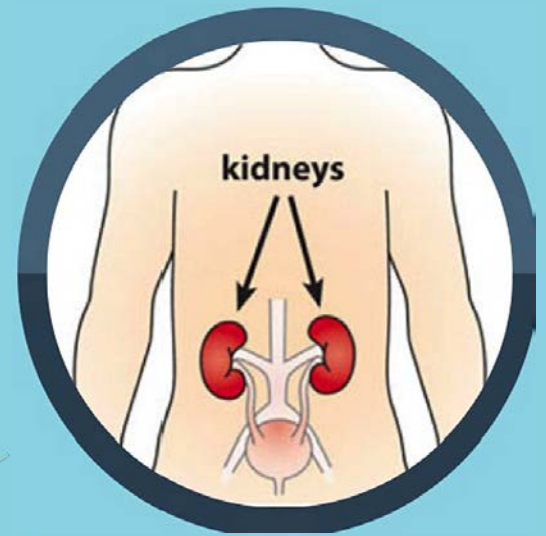
# INTRODUCCIÓN SOBRE LOS RIÑONES



En esta sesión nos enfocaremos a entender la anatomía, funcionamiento y papel de los riñones.

# ¿Qué son los riñones?

- Cada persona tiene 2 riñones
- Se encuentran uno a cada lado de tu espalda
- Cada riñón es del tamaño de tu puño



## ¿Qué significa **RENAL**?

Algo relacionado a los riñones.

ej. falla renal es cuando los riñones dejan de trabajar.

## ¿Qué es una **ARTERIA** o una **VENA**?

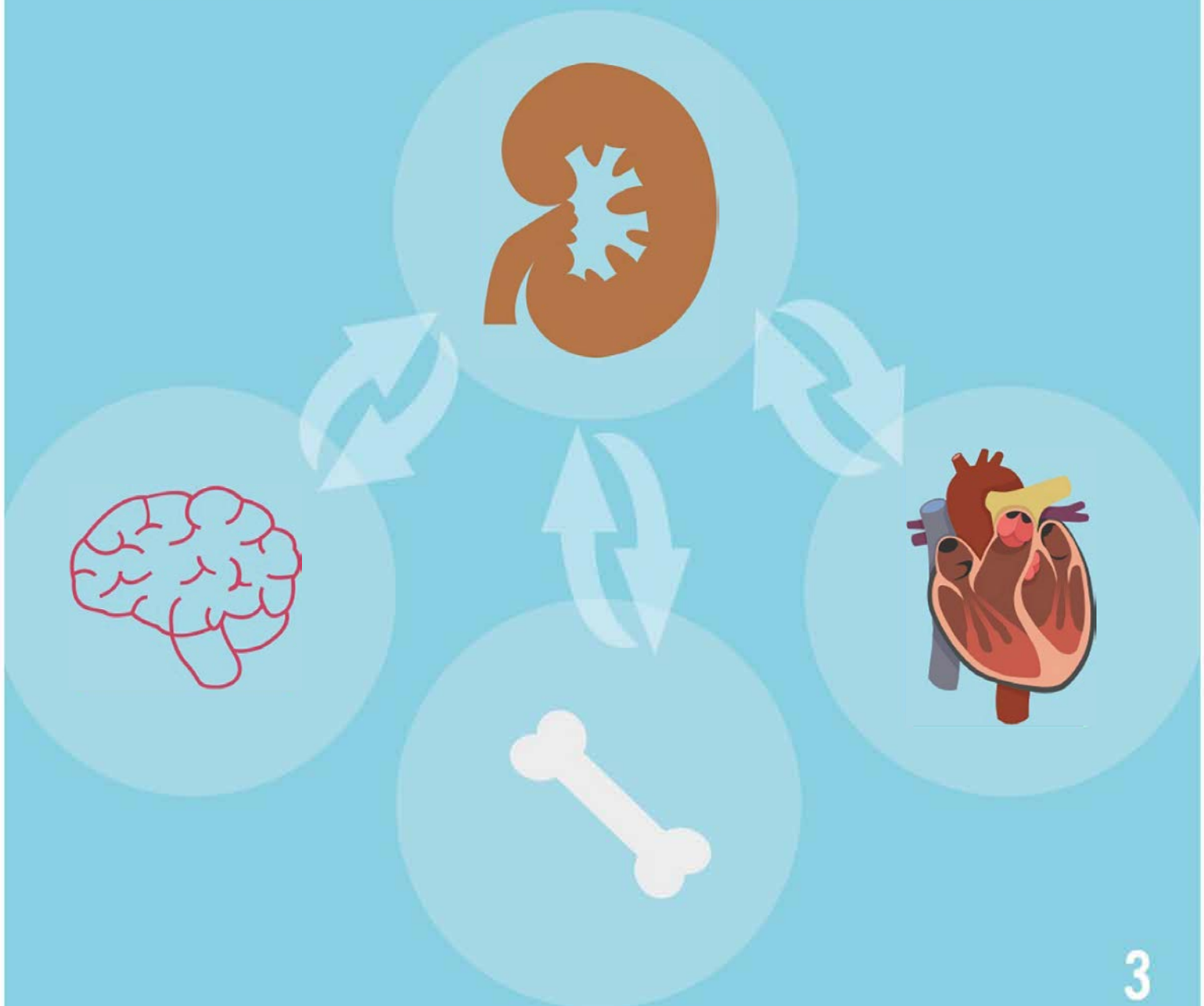
Tus arterias y venas son canales para que la sangre recorra tu cuerpo.



Cuando veas que una palabra está en **MAYÚSCULAS** puedes buscar su significado en el glosario al final del manual.

¡Todos los sistemas de tu cuerpo están conectados!  
Esto quiere decir que los diferentes sistemas se pueden mandar mensajes entre sí, sobre lo que necesita hacer el cuerpo.

Tus riñones trabajan junto con tu cerebro, huesos, corazón, y el resto de tu cuerpo para asegurar que reciba lo necesario para vivir una vida sana. Si tus riñones no funcionan, entonces no mandan ni reciben mensajes del resto de tu cuerpo.



# Todo sobre los riñones

SEMANA 1

Los riñones se encargan de:

**Filtrar  
la  
sangre**

**Remover el  
exceso de  
agua para  
producir  
orina**

**Crear  
hormonas**

**Remover  
residuos**

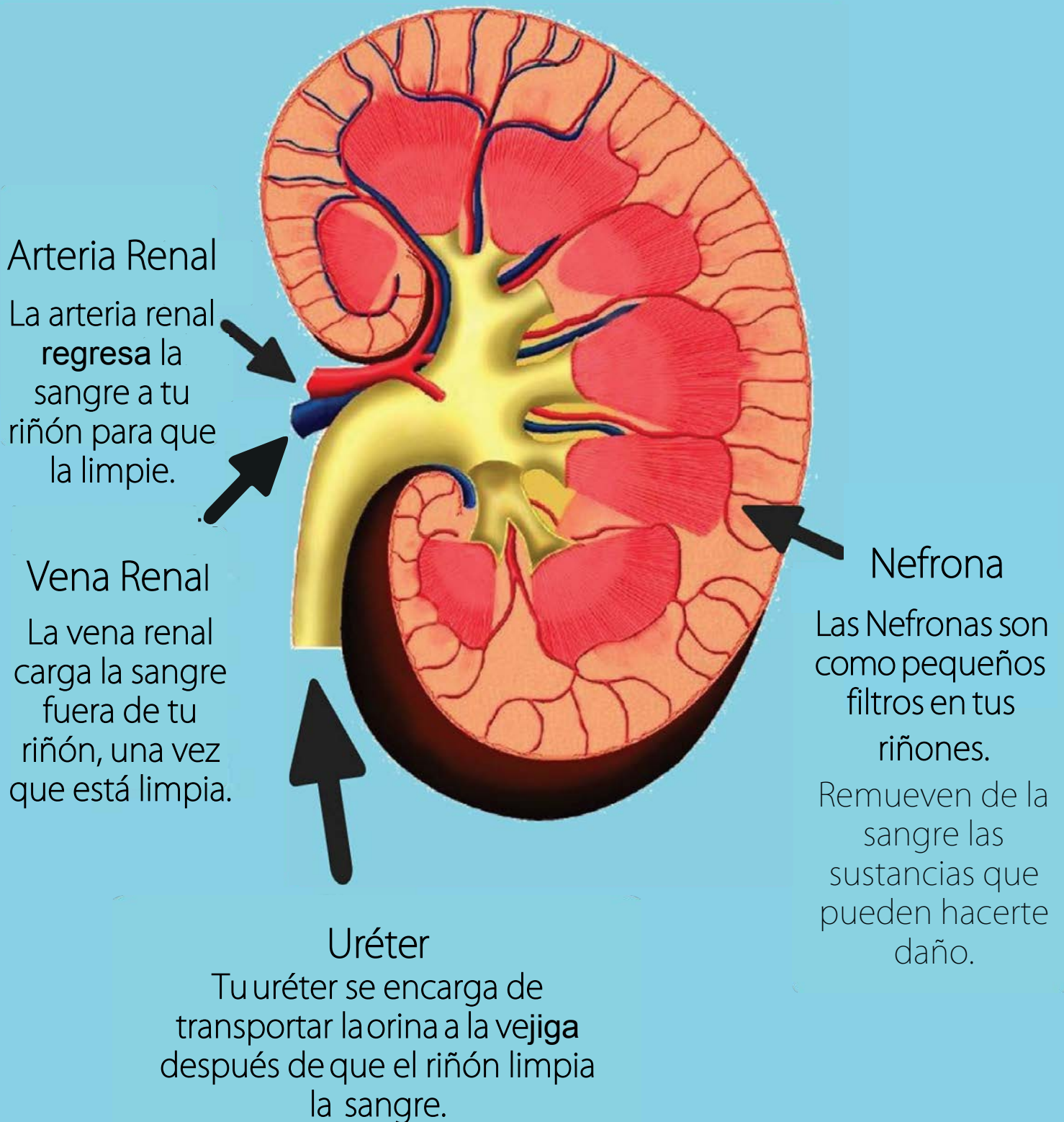
**Ayudan a  
controlar  
la presión  
arterial**

Nota: Cuando los riñones están dañados, se pueden acumular los residuos en tu cuerpo.



# Una mirada de cerca a tus riñones

SEMANA 1



# Actividad:

Responde las siguientes preguntas acerca de tus riñones

SEMANA 1

1

3

2

4

1  
Arteria Renal  
¿Qué regresa la  
arteria renal  
dentro del  
riñón para ser  
limpiado?

2  
Vena Renal  
¿La vena renal  
lleva sangre  
limpia fuera o  
dentro del  
riñón?

4  
Nefrona  
¿Qué hace una  
nefrona?

3

Uréter

¿Qué transporta el uréter  
del riñón a la vejiga?







# ¿Qué hacen los riñones?

SEMANA 1



Tus riñones son como un **laboratorio**.

## Los riñones...

1. Controlan la Vitamina D para tener huesos fuertes 
2. Le dicen al cuerpo que genere células rojas
3. Eliminan medicinas 
4. Eliminan ácidos y fluidos
5. Eliminan residuos 
6. Crean HORMONAS para controlar la presión sanguínea
7. Controlan los niveles de sal, POTASIO y FÓSFORO 

# ¿Con cuánto fluido trabajan los riñones?

SEMANA 1

180 x



Un litro  
=  
Una jarra  
de leche

¡Tus riñones filtran al rededor de 180 litros al día!  
¡Los riñones trabajan muy rápido!



# El ácido y tus riñones

SEMANA 1

Los riñones controlan la sal, potasio, fósforo y ácido en tu cuerpo...

**¡Todo lo que comes tiene estas sustancias!**

Cuando comes, tu cuerpo genera ácidos. Cuando tus riñones trabajan, filtran ese ácido hacia afuera y lo eliminan a través de la orina.

Si tus riñones no pueden deshacerse del ácido, tu cuerpo no podrá crecer tan bien como antes.



Si tienes este problema, una inyección diaria de la hormona del crecimiento te ayudará a crecer.

## SABÍAS QUE:

Tu cuerpo produce menos ácido si comes muchos vegetales. ¡Genera más ácido si comes mucha carne!



# Conexiones renales

SEMANA 1

Si tus riñones no funcionan:



No podrán eliminar el fósforo de tu cuerpo y tus huesos se harán débiles.



Tu **PRESIÓN SANGUÍNEA** puede cambiar.

Si tu presión sanguínea es muy alta, es posible que tu cerebro no funcione tan bien como antes.



Te puede costar más aprender cosas debido a los cambios químicos.

Si quieres más información, busca este logo

Material Avanzado

## Funciones de los riñones:

- Mantienen el nivel de vitamina D para tener huesos fuertes
- Le dicen al cuerpo que haga células rojas de la sangre
- Participan en la eliminación de los medicamentos y tóxicos
- Eliminan residuos y desperdicios
- Generan hormonas para controlar la presión sanguínea
- Mantienen el equilibrio de líquidos y ácidos en el cuerpo

1. ¿Dónde se encuentran los riñones?

- a) uno a cada lado de tu espalda
- b) uno a cada lado de tu estómago
- c) en tu vejiga
- d) junto a tu corazón

2. ¿Cuál de las siguientes no es una función de los riñones?

- a) elimina ácidos y fluidos
- b) elimina residuos/desperdicios
- c) genera hormonas para controlar la presión sanguínea
- d) controlan la temperatura del cuerpo

3. ¿Cuál de los siguientes elementos no es controlado por los riñones?

- a) sal
- b) yodo
- c) potasio
- d) fósforo

4. ¿Cuántos litros de agua filtran los riñones al día?

- a) 2
- b) 50
- c) 100
- d) 180

5. Verdadero o falso: los riñones ayudan a controlar la presión sanguínea.

- a) verdadero
- b) falso



## Conexión Riñón - Hormona

Glándula Paratiroides:

- Localizada en tu cuello.
- Produce hormonas que controlan el crecimiento de tus huesos.

Acidosis:

- Si tus riñones fallan, no podrán eliminar el ácido.
- Con el tiempo puedes tener demasiado ácido.

¡ACIDOSIS es cuando se acumula mucho ácido en tu cuerpo!

**La acidosis manda el mensaje incorrecto a la paratiroides.**



**La paratiroides produce la hormona que le dice a tus huesos que no crezcan.**



**Tus huesos se pueden debilitar o romper.**

## Conexión Riñón-Hueso

**Si tus riñones fallan, no podrán eliminar los restos de fósforo que comas.**



El fósforo es un mineral que mantiene los huesos fuertes. ¡Pero demasiado fósforo en tu cuerpo es malo!

**Alto nivel de fósforo**



**Provoca dolor en tus huesos, se pueden debilitar o romperse.**



Si tus riñones fallan, tendrás que

1. Cambiar lo que comes (consumir menos fósforo) para tener huesos más fuertes.
2. Tomar medicinas que se peguen al fósforo en tus intestinos, ¡antes de que entre a tu sangre!

## Conexión Riñón - Corazón

Los riñones también ayudan a controlar la presión sanguínea



### PRESIÓN SANGUÍNEA:

Es la fuerza con la que la sangre pasa por tus arterias.

Se toman en cuenta dos números para revisar tu presión sanguínea.

1. **Presión sistólica** (número más alto) = cuánta presión hay cuando tu corazón se contrae.
2. **Presión diastólica** (número más bajo) = la presión cuando tu corazón descansa.

**La presión sanguínea normal es de 120/80 para la mayoría de las personas.**

## Conexión Riñón-Corazón

### ¿Por qué necesitas una buena presión sanguínea?

1. Para proteger tu corazón y cerebro.
2. Cuando tus riñones fallan, tu presión sanguínea puede aumentar.
3. Una presión sanguínea alta puede causar otros problemas, como ataques al corazón o infartos que pueden dañar tu cerebro.
4. Una presión sanguínea baja, puede hacer que te marees o te desmayes.



¡Anota tu presión sanguínea aquí! Puedes usar esta lista para llevar los registros de tu presión sanguínea cuando visites al doctor.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Conexión Riñón - Médula Ósea

**Los riñones producen una hormona llamada eritropoyetina (EPO).**



EPO le dice a tu médula ósea que debe producir nuevos glóbulos rojos.



Las células rojas llevan el oxígeno de tus pulmones al resto de tu cuerpo.



Cuando tus riñones fallan, dejan de producir EPO.



Entonces, tu médula ósea no podrá producir suficientes glóbulos rojos.  
Esto causa anemia.

**Inyecciones de EPO 1-3 veces a la semana pueden normalizar tus glóbulos rojos.**



## Conexión Riñón-Cerebro

Si tus riñones fallan, es posible que no logres aprender cosas tan fácilmente como tus compañeros. Esto sucede porque:

- 1) Las toxinas (sustancias venenosas) que normalmente son eliminadas de la sangre gracias a los riñones, se acumulan y hacen que tu cerebro funcione más lento.
- 2) La anemia impide que el oxígeno llegue a tu cerebro y esto provoca que funcione más lento.
- 3) La presión sanguínea alta puede evitar que tu cerebro funcione al máximo.



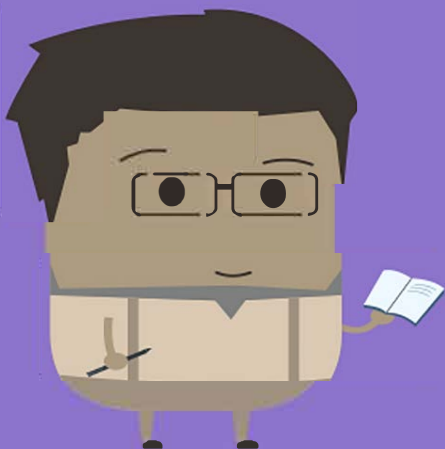
# MANEJO DE MEDICAMENTOS EN LA ERC

**SEMANA 2**

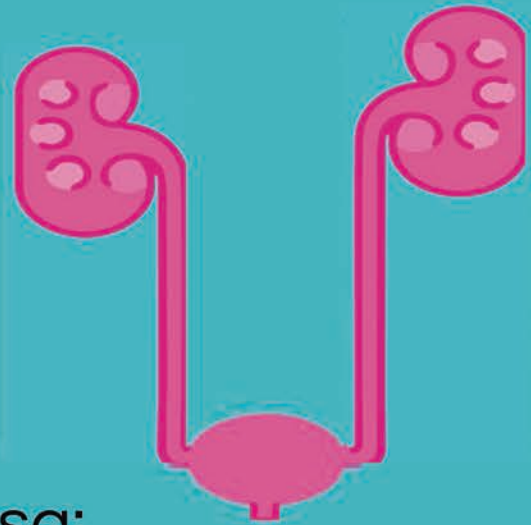
En esta sesión aprenderemos:

¿Qué es la ERC?

¿Por qué es importante tomar mis medicamentos?



ERC es un problema en los riñones que empeora con el tiempo. ¡Pero se puede controlar o hacer que vaya más despacio!



La ERC puede ser silenciosa:

Esto quiere decir que quizá no te sientas diferente.

- Para cuando te sientas mal, tus riñones ya estarán muy enfermos.
- Los doctores sabrán qué tan enfermos están tus riñones con pruebas de sangre.

¿Qué provoca la ERC?

¿Cuáles son las etapas de la ERC?

¿Cómo se puede solucionar la ERC?

¿Por qué tengo ERC?





# ¿Qué provoca la aparición de ERC?

SEMANA 2

## HAY 2 POSIBLES RESPUESTAS

**1** Tus riñones se formaron mal cuando eras un bebé.

**2** Tus riñones se enferman a medida que te haces grande

¡De cualquier forma, los doctores saben cómo ayudarte!

## ¿Por qué tienes ERC?

Es algo que simplemente sucede, igual que tener ojos marrones o cabello oscuro.



- No es tu culpa
- Nadie te está castigando
- No hiciste nada mal

# ¡Doctor! ¿Cuáles son algunas de las razones que me provocan ERC?

SEMANA 2

¡Esa es una gran pregunta! Hay muchas razones por las que puedes tener ERC. Las causas más comunes son:

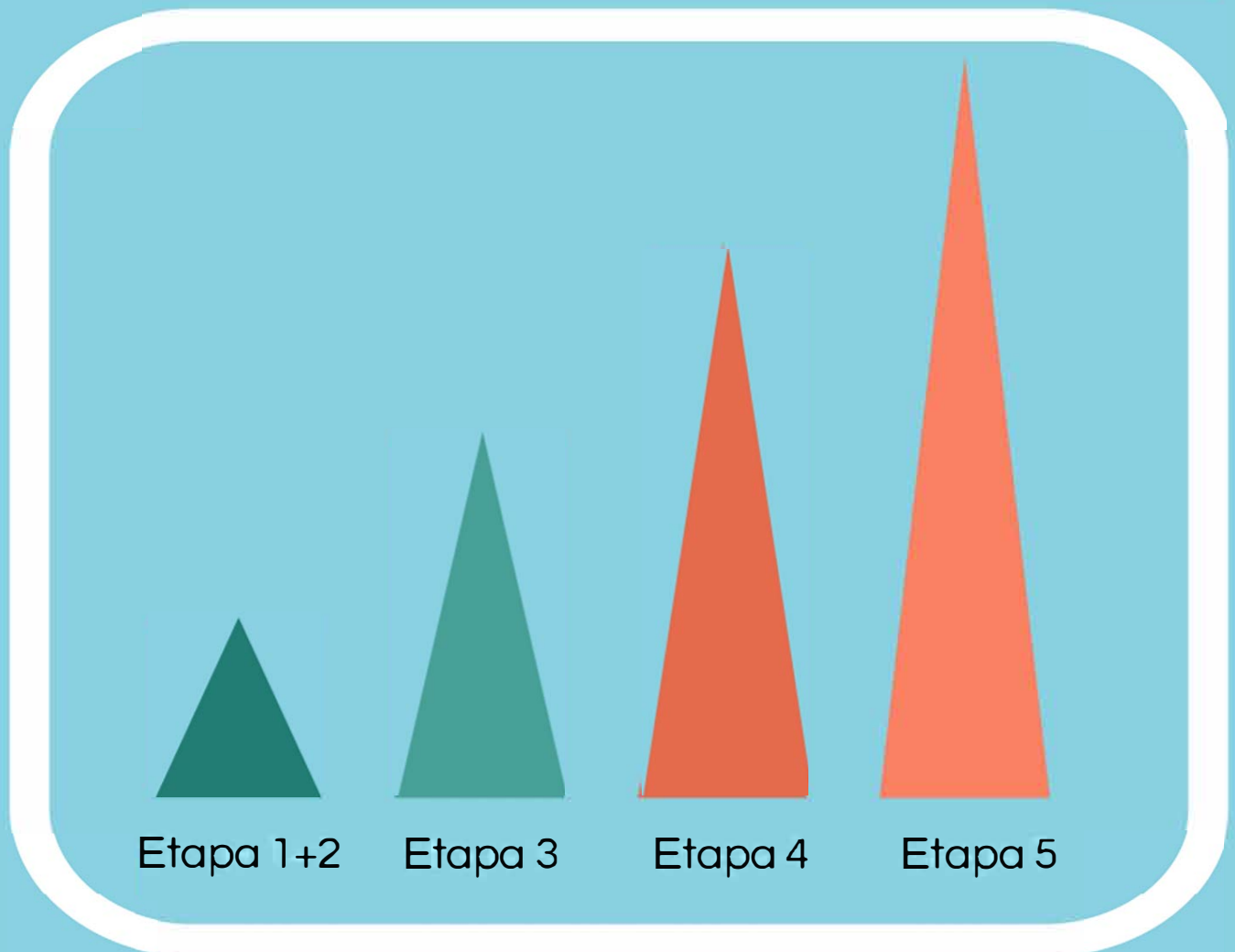
- Por diabetes
- Alta presión sanguínea
- Si tienes una infección
- Si uno de tus padres o abuelos tuvo ERC es posible que tú también la desarrolles.

¡Y muchas más! Si no estás seguro por qué tienes ERC, puedes preguntarle a tu doctor.



# ¿Cuáles son las etapas de la ERC?

SEMANA 2



**Etapa 1+2** Tus riñones funcionan bien, pero tienes algunos cambios en la orina

**Etapa 3** Necesitas algunas medicinas para ayudarte

**Etapa 4** Necesitas más medicinas y quizá algunas inyecciones

**Etapa 5** Tus riñones ya no funcionan bien y hay que limpiar la sangre de otra forma

# Etapas de la ERC

SEMANA 2

## Etapa 1+2

- ¡Quizá no sientas nada diferente!
- Tu doctor te recomendará que comas adecuadamente y vigilará tu presión sanguínea.
- Es posible que debas tomar medicamentos.

## Etapa 3

- Es posible que te sientas cansado o que no puedas dormir.
- Puedes tener inflamación o dolor en la parte baja de tu espalda donde están tus riñones.
- Quizá necesites seguir una dieta específica y tomar medicamentos.

## Etapa 4

- Puedes sentir algunas cosas similares a la etapa 3 (cansancio, inflamación) además de dolor estomacal (náuseas) y vómito.
- Es posible que te cueste más concentrarte.
- Tendrás que seguir una dieta especial y tomar tus medicamentos. Es posible que tengas comezón en la piel.
- Necesitarás muchos exámenes de sangre y es posible que comiences con la DIALISIS.

## Etapa 5

- A esta etapa también se le conoce como **"Etapa Final de la Enfermedad Renal"**.
- Tus riñones están muy enfermos.
- Es posible que te sientas similar a como lo hacías en la etapa 3 y 4.
- Puedes tener dolor de cabeza.
- Es posible que tu cuerpo produzca menos orina.
- Deberás seguir una dieta especial y tomar medicamentos
- Tus estudios de sangre van a ser más frecuentes.
- Es posible que comiences tu diálisis y estés en la lista de espera para un TRASPLANTE de riñón.

# ¿Cuáles son algunas de las cosas que sentiré en mi cuerpo si tengo ERC?

Náuseas

Pérdida del apetito

Cansancio y debilidad

Problemas para dormir

Dolor en el pecho

Falta de aire

Cambios en la cantidad de orina que produce tu cuerpo

Inflamación en pies y tobillos

**¡CAJA DEL EXPERTO!**  
Estas cosas que sientes se llaman "SÍNTOMAS."  
¡Si notas un síntoma nuevo, dile a tu doctor tan pronto como puedas!

# ¿Cómo se trata la ERC?

SEMANA 2

Medicamentos para cuidar tu presión sanguínea.

Medicamentos para ayudarte a tener huesos fuertes.

Medicamentos para ayudarte con la inflamación.

Cambiar los alimentos que comes y lo que bebes.

Medicamentos para ayudarte con tu energía y debilitamiento.

¡Hay muchas formas en que yo puedo ayudarte con tu ERC!

Manteniendo un estilo de vida más activo y saludable.

Medicamentos e inyecciones para incrementar los glóbulos rojos en tu sangre.



# ¿Cómo reciben ayuda extra los riñones en la etapa 5?

SEMANA 2

Hay 2 maneras de ayudar a los riñones:

- 1) Un proceso llamado: "DIÁLISIS"
  - La diálisis limpia la sangre cuando tus riñones no pueden hacerlo por sí solos.
- 2) Un nuevo riñón: A esto se le conoce como "TRASPLANTE"

## Tipos de Diálisis

### DIÁLISIS DE SANGRE

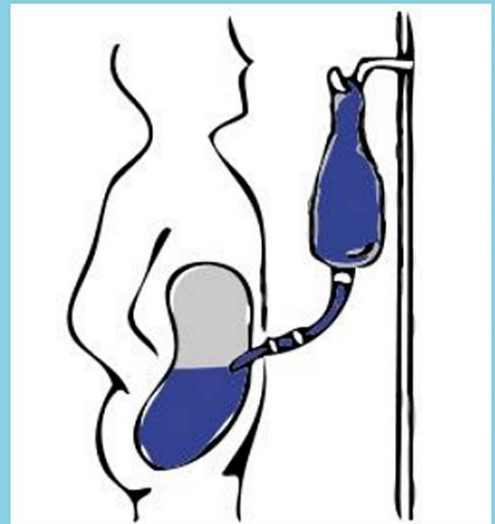
La sangre sale de tu cuerpo para que la máquina la limpie y luego regresa a ti.



CAJA DEL EXPERTO  
Los doctores le llaman a esto  
"HEMODIÁLISIS"

### DIÁLISIS DE ABDOMEN

Un líquido entra y sale de tu abdomen para limpiar tu sangre.



CAJA DEL EXPERTO  
Los doctores le llaman a esto  
"DIÁLISIS PERITONEAL"

# ¿Cómo reciben ayuda extra los riñones en la etapa 5 de la ERC? (continuación)

SEMANA 2

## Trasplante de riñón

P: ¿Qué es un trasplante?

R: Un trasplante es un nuevo riñón que alguien más te da. ¿Suena extraño, verdad? ¡Pero está bien! La mayoría de las personas en la etapa 5 tienen un trasplante de riñón.

Los trasplantes de riñón son como llaves y cerraduras. Sólo ciertas llaves pueden abrir la cerradura de una puerta. Sólo ciertos riñones funcionan en tu cuerpo.



P: ¿Cómo se consigue un trasplante?

R: Todos tenemos dos riñones, a veces una persona regala uno de ellos a otra persona que lo necesita. Puedes conseguir un riñón de un **DONANTE DE ÓRGANOS**.

P: ¿Por cuánto tiempo puedes conservar tu trasplante de riñón?

R: Puedes conservar un trasplante de riñón por muchos años. (¡De 10-12 si lo cuidas!) Durará más si tomas tus medicamentos correctamente.



# ¿Cómo reciben ayuda extra los riñones en la etapa 5 de la ERC? (continuación)

SEMANA 2

P: ¿Puede dejar de funcionar tu riñón?

R: Sí, si no sigues correctamente los consejos de tu doctor.

P: ¿Cuál es la causa #1 para perder un trasplante de riñón?

R: ¡NO TOMAR TUS MEDICAMENTOS!

P: ¿Qué pasa si pierdes tu trasplante?

R: Tendrás que regresar a la diálisis.

Las personas que necesitan un trasplante quizá deban esperar un largo tiempo antes de encontrar el riñón correcto.

¡Si tienes un trasplante, es muy importante que lo cuides! Siempre debes tomar tus medicamentos y seguir las instrucciones del doctor.

# Tus medicamentos

SEMANA 2

ACTIVIDAD: Escribe el nombre de los medicamentos que tomas a la izquierda y lo que hacen en la columna

Medicina

¿Qué hace?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Anota otras medicinas que conozcas y su función:

-----  
-----  
-----  
-----

En la parte de atrás encontrarás una lista con nombres de otros medicamentos comunes.

# ¿Puedo tomar otros medicamentos si tengo ERC?

SEMANA 2

Debido a que tus riñones no sirven correctamente como filtros, necesitas ser cuidadoso con todos los medicamentos que tomes.



Tu doctor te receta la medicina que es mejor para ti, recuerda que siempre puedes preguntarle a tu doctor si tienes alguna duda o preocupación.



Algunas medicinas pueden lastimar tus riñones. Asegúrate de preguntarle a tu doctor cuáles medicinas son seguras y cuáles no.



Tu doctor puede ayudarte a saber si estás tomando las medicinas adecuadas en el momento adecuado.

# Resumen

- La ERC es un problema en los riñones que puede empeorar cada vez más.
- Hay 5 etapas de la ERC.
- Si llegas a la etapa 5 necesitarás un trasplante o diálisis.
- ¡Tomar tus medicinas es importante para mantenerte a ti y a tu trasplante sanos!
- Debes consultar con tu doctor antes de tomar otros medicamentos diferentes a los que él te recetó.



# Preguntas de repaso:

SEMANA 2

1. ¿Cuáles son los nombres de los dos tipos de diálisis?

- a) Diálisis renal y diálisis peritoneal
- b) Diálisis de sangre (hemodiálisis) y diálisis de abdomen
- c) (peritoneal) Diálisis de sangre y diálisis renal
- d) Diálisis de fósforo y diálisis renal

2. ¿Cuál es la causa #1 para perder tu trasplante?

- a) Herida
- b) Enfermedad
- c) No tomar los medicamentos
- d) No comer los alimentos adecuados

3. ¿En qué etapa de la ERC necesitarás un trasplante o diálisis?

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 5

4. Verdadero o Falso: necesitas hablar con tus doctores antes de tomar otro medicamento diferente a los que ellos te recetaron.

- a) Verdadero
- b) Falso

5. Verdadero o Falso: Si tienes un trasplante, tu nuevo riñón funcionará para el resto de tu vida.

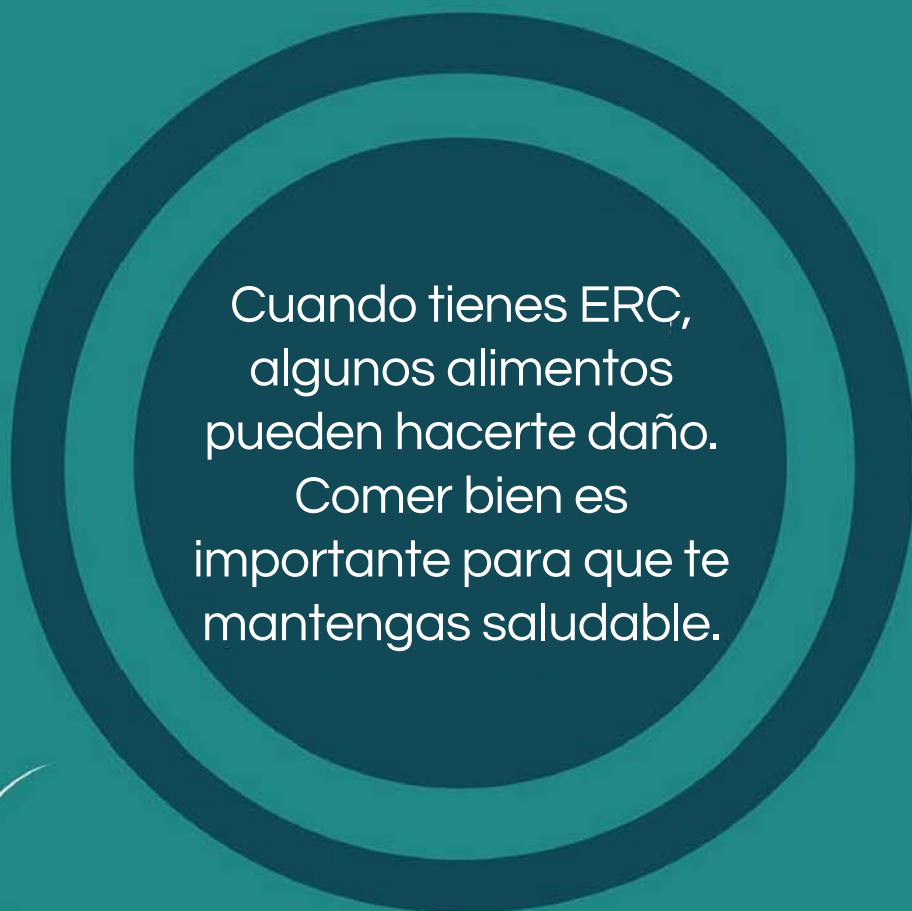
- a) Verdadero
- b) Falso

# TOMAR DECISIONES SANAS



En esta sesión hablaremos sobre cómo comer correctamente y tomar decisiones saludables que te ayudarán a manejar tu enfermedad renal.

# ¿Qué deberías hacer para mantenerte sano?



Cuando tienes ERC,  
algunos alimentos  
pueden hacerte daño.  
Comer bien es  
importante para que te  
mantengas saludable.



Puedes  
preguntarle a tu  
doctor o enfermera  
si lo que estás  
comiendo te hace  
bien o mal.

También puedes  
leer las tablas  
nutricionales en  
tus alimentos para  
ayudarte a tomar  
decisiones sanas.

# Alimentos y ERC

SEMANA 3

Algunos alimentos son mejores para tus riñones que otros.

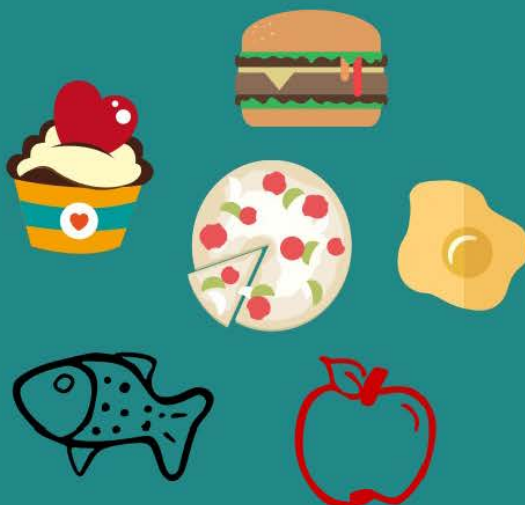
Comer alimentos caseros te ayudará a tener más control sobre lo que consumes.

SABÍAS QUE

Gran parte de la sal que las personas comen viene de los alimentos preparados y no directamente del salero.

Actividad: separa los alimentos en aquellos que debes comer más y menos.

MÁS



MENOS



**Come la cantidad y el tipo correcto de proteínas.**

¿Por qué? Para proteger tus riñones.

Las proteínas provenientes de animales, generan más ácido que las proteínas vegetales. Demasiado ácido puede dañar tus riñones.

**ACTIVIDAD:** Encierra las proteínas animales y subraya las vegetales.

Granos	Pollo	Leche	Nueces
Pescado	Frijoles	Huevos	

Respuestas: Leche, huevos, pollo y pescado son proteínas animales. Frijoles, nueces y granos son proteínas vegetales.

**Elige alimentos que sean buenos para tu corazón.**

¿Por qué? Para proteger tu corazón, vasos sanguíneos y riñones.

**Alimentos Para un Corazón Sano:**



- Carne magra (sin grasa)
- Pollo sin piel
- Pescado
- Frijoles
- Vegetales
- Fruta
- Leche baja en grasa, yogurt y queso

Necesitas vigilar tu nivel de sodio en cualquier etapa de tu ERC. Los niveles de potasio y fósforo se deben vigilar en las etapas 4 y 5. Tu plan nutricional será especial para ti, pregúntale a tu doctor cómo debe ser.

**Minerales que debes vigilar si tienes ERC:**

- Sodio
- Potasio
- Fósforo

# Monitoreo de Sodio

SEMANA 3

## Elige y prepara alimentos con menos sodio.

¿Por qué? Para mantener tu presión sanguínea en un nivel saludable.

Los alimentos frescos tienen menos sal que los empaquetados.

sodio = sal



Busca alimentos con etiquetas que digan:

- Reducido en sodio
- Ligero en sodio
- Sin sal añadida
- Ligeramente salado
- Libre de sodio
- Bajo en sodio



Consume siempre menos de 1,500 miligramos de sodio al día.

## Elije alimentos con menor fósforo

¿Por qué? Para proteger tus huesos y vasos sanguíneos.

COMER MÁS  
DE ESTO:



Alimentos con poco Fósforo



- ✓ Vegetales y alimentos frescos
- ✓ Pan, pasta y arroz
- ✓ Leche de arroz (no enriquecido)
- ✓ Maíz y cereales de arroz

COMER MENOS  
DE ESTO:



Alimentos con mucho Fósforo



- ✓ Carne, pescado, aves
- ✓ Avena y cereal de salvado
- ✓ Lácteos
- ✓ Frijoles, lentejas y nueces



## ELIGE ALIMENTOS CON LA CANTIDAD CORRECTA DE POTASIO

Para que tu cuerpo funcione bien. Cuando tienes mucho o muy poco potasio: ¡Tu corazón se puede poner muy mal!

La mayoría de las personas con ERC deben comer poco potasio.

¿Necesitas ayuda para saber qué comer más y qué comer menos?

Comienza por aquí:

### Alimentos con más Potasio

Naranjas, plátanos, papas, tomates, arroz integral, cereales de salvado, productos lácteos, pan integral, pasta, frijoles y nueces

### Alimentos con menos Potasio

Manzanas, duraznos, zanahorias, frijoles verdes, pan blanco, pasta, arroz blanco, leche de arroz (no enriquecido), arroz cocido, cereales de trigo

¡Bebe agua  
en lugar de  
refrescos  
o jugos!

Habrás veces donde  
puedas tomar refrescos  
de lima o limón, té helado  
hecho en casa o  
limonada, si no quieres  
beber agua. Si estás  
limitando tu consumo de  
potasio, los jugos de  
manzana, uva o arándano  
son buenas opciones.

Bebe menos refresco  
oscuro, jugos en caja,  
té helado embotellado.  
Si quieres  
limitar tu consumo de  
potasio, evita beber  
jugo de naranja.



# Consejos para comer inteligente

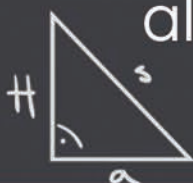
## Repaso y Actividad

SEMANA 3

Si tienes ERC, es importante:



- Saber **POR QUÉ** debes evitar ciertos alimentos
- Saber **QUÉ** alimentos puedes comer
- **EVITAR** alimentos empacados mejor come alimentos **FRESCOS**.



¿Crees poder hacerlo?

Nombra 3 de tus alimentos favoritos que deberías comer más:

---

¿Por qué son buenas esas opciones?

---

---

# Tablas de nutrición en alimentos: Lectura Básica

SEMANA 3

¿Qué puedes aprender con una TABLA DE NUTRICIÓN?

- Cuánto del contenido es igual a una porción.
- Qué ingredientes tiene el producto.
- Qué nutrientes tiene el alimento.
- Cuánto contiene de cada nutriente.

EL TAMAÑO POR PORCIÓN indica cuánto debes servirte.

Una porción contiene 85 miligramos de sodio.

<b>Información Nutricional</b>	
Tamaño por porción: 1 vaso (200 g)	
Porciones por empaque: 5	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías 190</b>	
Calorías de Grasa 45	
<b>Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total 5 g</b>	<b>8%</b>
Grasa Saturada 2,5 g	<b>13%</b>
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 20 mg</b>	<b>7%</b>
<b>Sodio 85 mg</b>	<b>4%</b>
<b>Carb.Total 28 g</b>	<b>9%</b>
Fibra Dietaria 6 g	<b>24%</b>
Fibra Soluble 4 g	
Fibra insoluble 2 g	
Azúcares 22 g	
<b>Proteína 6 g</b>	<b>12%</b>
Vitamina A 4%	Vitamina C 0%
Calcio 20%	Hierro 0%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	

Este producto puede servir 5 porciones.

Este producto tiene 4% del valor diario de sodio en una porción. Tú debes intentar consumir alimentos con menos de 20% del valor diario.

Recuerda, la mayoría de las personas con ERC deben tratar de consumir menos de 1500 mg de sodio al día.

## Consejos para Leer Tablas de Nutrición

1. Revisa la cantidad de sodio que contiene.
2. Revisa la lista de ingredientes y busca si tiene fósforo y potasio.
3. Busca leyendas en la etiqueta que digan "bajo en GRASAS SATURADAS" o "libre de sodio".



Si sabes leer una tabla de nutrición, sabrás qué alimentos son mejores para ti y cuáles no.



Algunas veces, aun cuando algunas comidas parecen saludables, es posible que no lo sean!



# Revisando los Ingredientes

SEMANA 3

Por lo general, podrás encontrar una lista de los ingredientes en la parte inferior de la tabla nutricional.

Algunos alimentos pueden ser mejores o peores para tu salud.

Leer la lista de ingredientes te ayudará a decidir si debes comer ese alimento o probar algo diferente.

## QUÉ BUSCAR EN LA LISTA DE INGREDIENTES

Fósforo o palabras con **FOS**.

Mucha comida empaquetada tiene fósforo. Cuando la lista de ingredientes tiene FOS en la tabla de nutrición deberías cambiar de alimento.

Ejemplo: Ácido **FOS**fórico, **FOS**fato de calcio.

El potasio se puede esconder en lugares como sopas enlatadas o productos de tomate.

Dependiendo de lo que te diga tu doctor, debes limitar los alimentos con potasio.



## Ejercicio

¡Mientras más activo seas, más saludables estarán tu corazón y riñones!

Anota algunas actividades que te gustan hacer y que te mantienen en forma.

¡Protege tus riñones! No te arriesgues.



**NO** tomes bebidas alcohólicas **NI** drogas ilegales.

El alcohol y las drogas pueden lastimarte a ti y a tus riñones.



## ¡NO FUMES!

Fumar puede lastimarte  
a ti y a tus riñones. Aun si estás haciendo  
todo lo demás bien.



Lo que comes y bebes afecta lo saludable que te mantienes con ERC.

Hay 5 pasos que te ayudarán a comer correctamente a medida que manejas tu ERC:

- 1) Come la cantidad y tipo correcto de proteína.
- 2) Elige alimentos que son buenos para tu corazón.
- 3) Elige alimentos con menos sodio.
- 4) Elige alimentos con poco fósforo.
- 5) Elige alimentos con la cantidad adecuada de potasio.



Pon atención a lo que bebes (elige agua en vez de gaseosa o jugo). También puedes mantenerte saludable haciendo ejercicio, sin fumar, sin beber alcohol y sin usar drogas ilegales.

# Preguntas de Repaso

SEMANA 3

1) ¿A cuáles de los siguientes ingredientes debes ponerles atención al leer las tablas de nutrición si tienes ERC?

- a) sodio
- b) proteína
- c) fósforo
- d) potasio
- e) todos los anteriores

2) ¿Cuál de los siguientes tiene proteína animal?

- a) pollo
- b) pescado
- c) huevo
- d) todos los anteriores

3) ¿Cuál de los siguientes alimentos es bueno para tu corazón?

- a) vegetales
- b) papas fritas
- c) helado
- d) todos los anteriores

4) Verdadero o Falso: Debes cocinar con menos sal y sodio.

- a) verdadero
- b) falso

5) ¿Cuál de los siguientes es un buen consejo para mantener un estilo de vida saludable?

- a) hacer ejercicio
- b) no fumar
- c) no consumir bebidas alcohólicas ni drogas ilegales
- d) todos los anteriores

# APRENDER SOBRE EL AUTOCUIDADO

**SEMANA 4**

En esta sección hablaremos sobre el autocuidado y su importancia. Comenzaremos por aprender algunas cosas que puedes hacer para cuidar tus riñones.





## Lluvia de Ideas

Anota tres cosas que haces o debes hacer para manejar con cuidado tu condición. ¿No sabes qué poner? Pide ayuda a tu enfermera, doctor o padres.

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

# ¿Qué es el Autocuidado?

A medida que creces, necesitas aprender a cuidar tu enfermedad renal por ti solo.

Deberás hacer varias cosas como:

- Surtir tu dotación de medicamentos
- Siempre tomar tus medicamentos (¡Tú solo!)
- Agendar citas con tu doctor
- Preguntar sobre tu condición

Todo esto y más es lo que conforma el autocuidado.

## **AUTOCUIDADO:**

Lo que hace una persona con enfermedad crónica para controlar su enfermedad y mantenerse saludable.



¡En esta sección hablaremos más sobre las habilidades del autocuidado y por qué es importante que las tengas!





# Leer Formulas Médicas

Sabemos que las FORMULAS o PRESCRIPCIONES médicas pueden ser confusas, pero tienen mucha información importante que ¡siempre debes leer! Estudiemos juntos para aprender a leerlas.

Nombre y dirección de la farmacia → **Main Street Pharmacy**  
 1200 Main Street North, Minneapolis, MN

Nombre de tu doctor → **Dr. R. Wilson**  
 Rx No: 300443

Tu nombre → **JOHN JOHNSON**

Nombre de la medicina → **Zocor Tabs Mfg Merck**

Número de pastillas → **Qty: 30**

Número de repuestos que quedan → **REFILLS: 3**

Teléfono de la farmacia → **(612) 555-1234**

Fecha de la receta → **01/04/2005**

Instrucciones de como tomar el medicamento → **Dose: TAKE ONE TABLET BY MOUTH, DAILY.**

Fecha de último relleno → **BEFORE 12/08/05**

## Consejos para resurtir tu dosis de medicamento:

- Lee la prescripción en tu medicamento para saber cuántas dosis te quedan antes de que debas pedirle a tu doctor una nueva receta.
- Pregunta si puedes conseguir formula para surtir cada 90 días, para que siempre tengas medicamento listo.
- Pregunta a tus papás cómo se rellenan las dosis de medicamentos.



Cada sistema de salud tiene sus normas para surtir medicamento, consulta a tu médico.

# La cita médica

Agendar una consulta con tu doctor sirve para que revise tu salud. También son una oportunidad para que le hagas preguntas sobre cómo cuidarte. Es muy importante que siempre vayas a tus citas de consultas médicas. Si no puedes ir, asegúrate de cancelar con tiempo y reagendar tu cita.

Siempre es bueno hacerle preguntas a tu doctor sobre tu salud. ¡Aprovecha este espacio para anotar las preguntas que quieres hacer en tu siguiente consulta!



**#1**

---

---

---

---

**#2**

---

---

---

---

**#3**

---

---

---

---



¡Siempre agenda tu siguiente consulta antes de irte de la oficina del doctor!



# Hablar con tu Doctor

SEMANA 4

Contacta a tu doctor si tienes preguntas.

No tienes que esperar a tu consulta para hacerle preguntas a tus doctores, puedes mandarles un correo electrónico (e-mail). ¡Ellos estarán felices de ayudarte!

Anota el correo o número telefónico para contactarlos si tienes dudas o preguntas acerca de tus medicamentos, dieta, síntomas, etc. ¡Llena la parte de abajo con la información de tus doctores!

Información del contacto de tu doctor:

*Nombre:*  
*E-mail:*  
*Teléfono:*

*Nombre:*  
*E-mail:*  
*Teléfono:*

*Nombre:*  
*E-mail:*  
*Teléfono:*



# Llamar a tu Doctor

## Llamar a tu doctor suena fácil, ¿verdad?

Llamar al consultorio de tu doctor es fácil, pero a veces es posible que no lo encuentres o que no te conteste de inmediato. Abajo hay algunos consejos para cuando llames a tu doctor.

¡Asegúrate de saber el nombre de tu doctor! Si llamas al teléfono general del hospital, tendrás que decirles el nombre de tu doctor.

Si ponen tu llamada en espera ¡SE PACIENTE! Tu doctor te atenderá tan pronto como pueda.

Si es una emergencia  
cuelga y llama al **123**



Ten tus preguntas listas, anótalas en una hoja de papel. ¡Anota también las respuestas de tu doctor!

\* Para emergencias también puedes llamar al **119**

# HACER PREGUNTAS

SEMANA 4

Es posible que apenas te hayas enterado de tu condición ¡O quizá la hayas tenido toda tu vida! De cualquier forma, seguro tienes preguntas sobre tu salud. Esta sección es sobre las preguntas que debes hacerle a tu doctor sobre síntomas, medicamentos, análisis o tratamientos.

## Preguntas para tu doctor

Debes estar acostumbrado a responder las preguntas de tu doctor, ¡pero tienes derecho a hacer tus propias preguntas! De hecho, puedes preguntar lo que quieras ¡es tu cuerpo!

¿Por qué no puedo comer  
alimentos con Fósforo?  
¿Qué es el Fósforo?

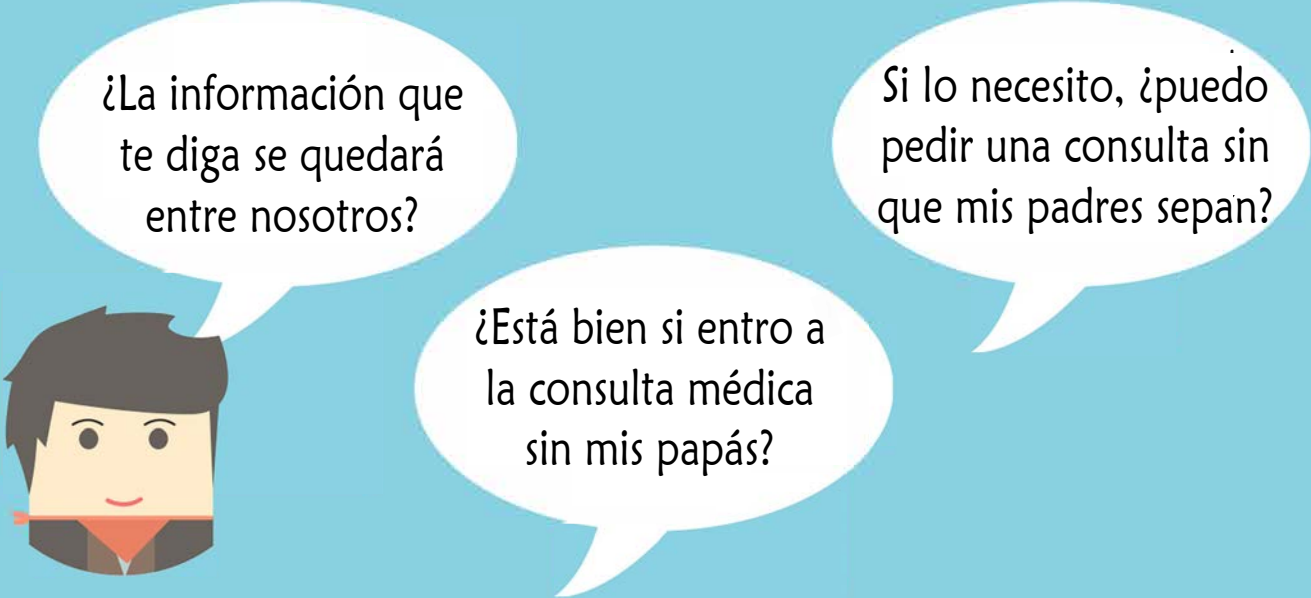


En las siguientes páginas te daremos ejemplos de preguntas que le puedes hacer a tu doctor para ayudarte a hablar sobre temas que te pueden estar inquietando. ¡Te ayudaría anotar algunas para tu siguiente consulta!



¡Pon  una estrella junto a las preguntas que quieres hacerle a tu doctor!

## PREGUNTAS SOBRE LA COMUNICACIÓN CON TU DOCTOR



¿La información que te diga se quedará entre nosotros?

Si lo necesito, ¿puedo pedir una consulta sin que mis padres sepan?

¿Está bien si entro a la consulta médica sin mis papás?

---

## PREGUNTAS SOBRE UNA ENFERMEDAD O SÍNTOMAS

- ¿Qué está mal conmigo?
  - ¿Puedes explicarme con un dibujo o enseñarme lo que está mal conmigo?
  - ¿Qué causa este tipo de problemas?
  - ¿Es algo serio?
  - ¿Habrá consecuencias a largo plazo de este problema?
  - ¿Puedo pasarle esta enfermedad a alguien más? Y de ser así, ¿cómo y por cuánto tiempo?
  - ¿Hay alguna actividad o alimento que deba evitar hasta sentirme mejor?
  - ¿Cuándo podré regresar a la escuela o a trabajar?
  - ¿Cómo puedo evitar que esto suceda de nuevo?
-



## PREGUNTAS SOBRE LOS MEDICAMENTOS

SEMANA 4

- ¿Qué hace esta medicina?
- ¿Qué pasa si no la tomo?
- ¿Debo dejar de tomarla si me siento normal de nuevo?
- ¿Cuáles son sus efectos secundarios?
- ¿Por cuánto tiempo debo tomarla?
- ¿Qué sucede si por error no tomo una dosis?
- ¿Si no noto una mejora, cuánto debo esperar para llamarlo?



## PREGUNTAS SOBRE ANÁLISIS Y TRATAMIENTOS

- ¿Por qué necesito este examen/análisis?
- ¿Cuándo debo hacerme el examen?
- ¿Qué pasa si no me hago el examen?
- ¿La prueba tiene algún riesgo?
- ¿Dolerá? Si duele, ¿cómo puedo aliviar ese dolor?
- ¿Puedo tomar el examen o tratamiento en su consultorio?  
¿O debo ir a un laboratorio en otro lugar?
- ¿Hay efectos secundarios?
- ¿Cómo debo prepararme para el examen o el tratamiento?
- ¿Qué cambios o efectos secundarios debo reportar?



¿Se te ocurren otras preguntas que puedes hacerle a tu doctor? Escríbelas aquí.

---

---

---

---





# RESUMEN

SEMANA 4

Mientras más preguntas hagas, más descubrirás sobre tu cuerpo. Cuando sepas lo que sucede con tu cuerpo, podrás tener más control y cuidado sobre tu salud - ahora y en el futuro.

**1.** El autocuidado es aprender a manejar tu enfermedad a medida que creces, para que tus padres no tengas que ayudarte y puedas hacerlo solo.

**2.** Tendrás que aprender sobre tus medicamentos, cuáles tomar, por qué, cómo debes tomarlos y cuándo.

**3.** Deberás aprender a agendar tus propias consultas médicas y renovar tus medicamentos.

**4.** Hacerle preguntas a tu doctor te ayudará a saber cómo va tu enfermedad. Puedes hacerle preguntas relacionadas a:

- ★ La comunicación con tu doctor
- ★ Tu enfermedad o síntomas
- ★ Los medicamentos
- ★ Los análisis, exámenes o tratamientos
- ★ ¡Cualquier duda que tengas!

# PREGUNTAS DE REPASO

1. ¿Con cuánta anticipación debes renovar tu prescripción?
  - a. 1 día
  - b. 5 días
  - c. 2 semanas
  - d. 1 mes
2. ¿Qué de esto es importante que sepas sobre tus medicinas?
  - a. Cuándo tomarlas
  - b. Cómo tomarlas
  - c. Por qué las tomas
  - d. Todas las anteriores
3. ¿Cuál de las siguientes es una buena pregunta que puedes hacerle a tu doctor sobre tu condición o síntomas?
  - a. ¿Cómo puedo evitar que esto pase de nuevo?
  - b. ¿Habrá efectos a largo plazo por este problema?
  - c. ¿Esto es serio?
  - d. Todas las anteriores
4. Verdadero o falso: ¿Hacerle muchas preguntas a tu doctor puede ayudarte a aprender más sobre tu condición?
  - a. Verdadero
  - b. Falso
5. Verdadero o falso: ¿Debes esperar hasta tu siguiente consulta para hacerle preguntas a tu doctor?
  - a. Verdadero
  - b. Falso

# VOLVERSE INDEPENDIENTE

---

**SEMANA 5**



En esta sesión, aprenderemos a prepararnos para los cambios que pueden ocurrir a medida que te vuelves un adulto. También te enseñaremos qué cosas debes hacer para volverte más independiente.

# Tomar Tus Medicamentos

Tomar los medicamentos es una parte importante para controlar tu condición crónica.

Quizá tengas que tomar muchas medicinas cada día, esto puede parecer atemorizante o estresante.

En esta sección, hablaremos sobre la importancia de tomar tus medicamentos. También hablaremos sobre cosas que puedes hacer para recordar que debes tomarlas.

¿Por qué las personas no toman sus medicinas?

- Se olvidan
- No entienden su condición médica
- Creen que no pasará nada malo
- Quieren ser como los demás
- No se sienten mal
- No les gusta como las medicinas los hacen ver y sentir
- No creen que haya problemas si no las toman
- Creen que los doctores no se darán cuenta si las toman o no



¿Cuáles son las razones por las que tú no tomas tus medicinas?

---

---

---



Es importante que siempre tomes tus medicinas - aún si no te gusta.

Los doctores pueden darse cuenta si las tomas o no, a través de una muestra de sangre.

Si te sientes mal después de tomarlas, idile a tu doctor!

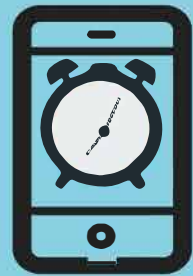
Si te cuesta recordar cuándo tomarlas, te daremos consejos para ayudarte en la siguiente página.

# Estrategias para Recordar Tomar Tus Medicamentos

- Usa un PASTILLERO



- Pon una alarma en tu teléfono



- Elige una actividad que hagas diario, para tomar tus pastillas al mismo tiempo, como:



Vestirte

Desayunar



Lavarte los dientes



Anota 3 estrategias que vayas a usar para ayudarte a recordar cuándo tomar tus medicamentos.

**1)** \_\_\_\_\_

**2)** \_\_\_\_\_

**3)** \_\_\_\_\_

¡Debes ser creativo! Puedes usar más de los que anotes en esta lista.

# Encontrar un Nuevo Doctor



Si sabes sobre tu condición desde pequeño, seguramente veías a un PEDIATRA NEFRÓLOGO (un doctor que trata a los niños con problemas renales). Pero como adulto debes buscar a un MÉDICO NEFRÓLOGO.

De seguro conoces a tu doctor por un largo tiempo, y es posible que te asuste buscar uno nuevo. No olvides que cualquier doctor que elijas te cuidará - ¡Su trabajo es mantenerte sano!

## ¡Caja del Experto! (Para mayores de 16 años)

### **Pasos para encontrar un doctor de adultos:**

- I. Pregunta a tu doctor por una "referencia."
  - Una referencia es cuando tu doctor actual te recomienda a uno nuevo.
- li. Explora tus opciones y conoce a tu nuevo doctor.
- lii. Si te agrada el nuevo doctor, dile a tu actual doctor que te gustaría cambiar de médico.
- liii. Pide a tu doctor que le mande tu Historia Clínica a tu nuevo doctor.



# Agendar Citas Médicas

Lo primero que debes hacer antes de ver a un doctor es agendar una cita. ¿Alguna vez has agendado una tú solo? ¡Hagámoslo!



Si tus padres agendan las citas para tus consultas médicas, asegúrate de hablar primero con ellos y preguntarles si está bien que llames a tu doctor.

1. Asegúrate de llamar durante los horarios de oficina. Por lo general, este horario es entre 8am - 5pm.
2. Cuando alguien conteste, dile que te gustaría agendar una cita con el Dr. (nombre de tu doctor).
3. Ellos te dirán cuándo tiene tiempo para verte, o te preguntarán cuándo podrás ir. Elige un horario para tu cita que sea conveniente para ti.
4. Te preguntarán la razón específica por la cual quieres ver a tu doctor. Diles si hay algo en especial que quieras hablar con él, como un nuevo síntoma o un problema con tu medicina.
5. Escribe la fecha y hora de tu cita. ¡No la olvides! Por lo general, alguien te llamará para recordarte sobre tu cita cuando se acerque la fecha.

¡Listo! Acabas de agendar tu propia cita médica. Ahora, anota el teléfono de la oficina de tu doctor para cuando debas llamar de nuevo.

NOMBRE DE OFICINA/CLÍNICA

NÚMERO DE TELÉFONO

Fundación Valle del Lili

3319090

# SEGURO MÉDICO

Cuando alguien está enfermo debe ver a un doctor o debe ir al hospital. Muchas veces les hacen análisis y exámenes, y tienen que tomar medicinas para sentirse mejor. Todo esto cuesta DINERO, y por lo general, mucho dinero.



Puedes pensar que el seguro médico es dinero que ayuda a las personas a pagar cuando se enferman. El seguro médico cubre las facturas de hospital, las visitas al doctor, los exámenes, las medicinas, y otras cosas que necesitas para estar sano.

## ¿SABES?

¡Si estás en diálisis o tienes un trasplante, obtienes un seguro médico de forma automática para ayudarte a pagar!





Cuando tienes una condición crónica como la ERC, es muy importante que tengas un seguro médico porque necesitarás ir al doctor y tomar medicamentos más seguido que otras personas. Sin un seguro médico que te ayude a pagar estos gastos, sería muy costoso.

SEMANA 5



## Seguro Público vs. Seguro Privado

Hay dos tipos de seguro: público y privado. Estas son algunas diferencias entre ambos:

### Público

- Lo paga el gobierno
- Personas con bajos ingresos pueden obtener un seguro público
- Ejemplos: Emsanar, Asmetsalud

### Privado

- Lo paga el servicio contratado, tuyo o el de tus padres
- También lo puedes pagar de tu propio bolsillo
- Ejemplos: SOS, Coomeva, Sura

## ¡CAJA DEL EXPERTO!

¡Dependiendo del tipo de seguro médico que tengas, quizá debas renovarlo al cumplir 18!

Si continúas estudiando, puedes seguir cubierto por el seguro de tus padres hasta que cumplas los 25 años de edad. Si tienes dudas, tus padres pueden ayudarte o también la oficina de trabajo social de tu entidad de salud.

# ¡ACTIVIDAD!

SEMANA 5



¿Qué sé sobre mi seguro médico?

Responde a las siguientes preguntas.  
¡Si no conoces la respuesta,  
pregúntale a tus papás!

1) ¿Qué es un seguro médico y por qué es importante tener uno?

---

---

---

2) ¿Cuál es tu actual proveedor de seguro médico?

---

3) ¿A qué edad me dejará de cubrir mi seguro médico?

---

4) ¿Cómo puedo conseguir un seguro médico cuando sea adulto?

---

---



# Resumen

1. Es importante que le preguntes a tu doctor por una referencia cuando vayas a cambiar de médico.
2. Hay muchas razones por las que las personas no toman sus medicinas... pero tu doctor puede darse cuenta de si las tomaste o no.
3. Usa estrategias que te ayuden a recordar cuándo tomar tus medicamentos.
4. El seguro médico te ayuda a cubrir tus gastos médicos.
5. Hay seguro médico público y privado.

# Preguntas de Repaso

SEMANA 5

Para recordar ciertos conceptos, si tienes dudas, puedes aclararlas con tus profesores del taller, tus enfermeras y doctores

...

¿ Cuáles de las siguientes son estrategias para ayudarte a recordar cuándo tomar tus medicamentos?

- a. Usar un pastillero
- b. Poner una alarma en tu teléfono
- c. Tomarlas al mismo tiempo que haces una actividad diaria
- d. Todas las anteriores

¿Por qué es importante tener un seguro médico?

- a. Te permite ir al doctor
- b. Te permite ir al departamento de emergencias
- c. No es importante que todos lo tengan
- d. Te ayuda a cubrir tus gastos médicos

Verdadero o falso: tus doctores y enfermeras pueden darse cuenta de si tomaste tus medicinas o no.

- a. Verdadero
- b. Falso

¿Cuál es la mejor manera de encontrar un doctor nuevo?

- a. Preguntarle a un amigo
- b. Pedirle a tu doctor una referencia
- c. Buscar en Internet
- d. No necesito encontrar un nuevo doctor cuando sea adulto

# REPASO Y DEFENSA PROPIA

---

**SEMANA 6**



En esta sesión revisaremos todo lo que has aprendido en las últimas semanas y te enseñaremos habilidades para ser tu propio defensor.



# La última sesión

¡Felicidades, has llegado a la última semana del manual de autocuidado!

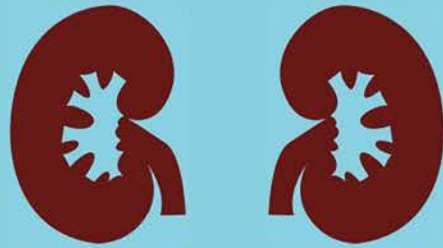
¡Hemos aprendido mucho!  
Seguramente sabes más sobre tu condición y cómo cuidarte.

En esta última sesión, repasaremos la información de las últimas 5 semanas. Después hablaremos sobre cómo defenderte en el sistema de salud.

Finalmente, te daremos recursos muy buenos para aprender sobre la ERC y formas de contactar a otros adolescentes como tú!

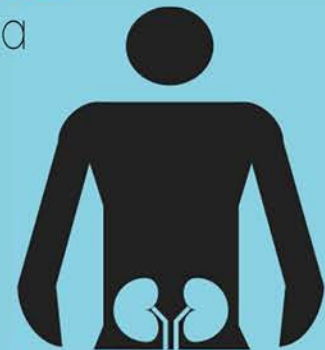
# Semana 1- Repaso

## Introducción sobre los Riñones



¡Tus riñones hacen mucho por ti! Por ejemplo:

- Ayudan a controlar la Vitamina D para tener huesos fuertes
- Le dicen a tu cuerpo que genere células rojas en tu sangre
- Eliminan los restos de medicina de tu cuerpo
- Ayudan al balance de ácido y fluido
- Eliminan **residuos**
- Mandan hormonas a controlar la presión sanguínea



Medicinas,  
ácido, fluido

# Semana 2- Repaso

## Enfermedad Renal Crónica (ERC) y la gestión de medicamentos

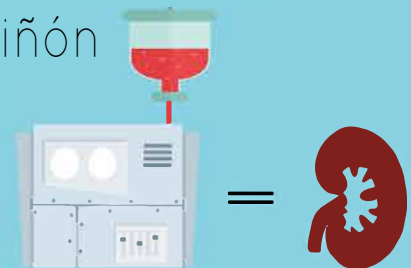
- ★ La ERC es un problema en los riñones que puede empeorar si no se trata. ¡Pero se puede controlar!
- ★ Cuando tienes ERC, puede ser que no sientas nada diferente. Es "silenciosa".
- ★ La ERC tiene 5 etapas, Si llegas a la etapa 5, tus riñones necesitarán ayuda extra para trabajar (como diálisis o un trasplante).



- ★ Hay dos formas de ayudar a tus riñones:

1. Diálisis: una máquina para el riñón que limpia tu sangre

2. Trasplante: un riñón nuevo



- ★ Tomar medicinas es muy importante para cuidarte a ti y a tu ERC.







# Semana 3- Repaso

SEMANA 6

## Tomar Decisiones Sanas

★ Comer sano también es necesario para mantenerte saludable con ERC.

- Es importante que sepas qué comer más y qué menos.

### 6 Consejos para comer bien con ERC

1. Come cantidad y tipo correcto de proteína. 

2. Elige comidas sanas para tu corazón. 

3. Elige y prepara comida con menos sal y sodio. 

4. Elige alimentos con menos fósforo, por ejemplo: palomitas bajas en sodio en vez de maní. 

5. Elige alimentos con la cantidad correcta de potasio. 

6. Elige agua, no gaseosas ni jugo. 

★ Leer las tablas nutricionales es importante para que sepas qué alimentos son mejores.

# Semana 4- Repaso

## Introducción al Autocuidado



A medida que creces, tendrás que aprender a manejar tu condición sin ayuda de tus padres (a esto se le llama autocuidado).

Cosas que debes saber o hacer a medida que creces

★ ¡Conoce todas tus medicinas!

- Qué son.
- Cómo se toman.
- Qué hacen.



★ Renueva tu prescripción y agenda tus propias consultas médicas.

★ Pregunta a tu doctor cuando no sepas algo o estés confundido. Esto te hace conocedor de tu condición.



¡El conocimiento es poderoso!

# Semana 5- Repaso

## Volverse Independiente



★ El seguro médico ayuda a cubrir tus gastos médicos. Si tienes ERC, el seguro médico es muy importante porque vas a tener que tomar muchas medicinas e ir a muchas consultas médicas.

★ Hay 2 tipos de seguro médico:

1. Seguro médico público
2. Seguro médico privado



★ Cuando crezcas, tendrás que encontrar a un doctor para adultos. Para esto, puedes pedirle a tu actual doctor una referencia.

**¡Pídemme una referencia!**





Semana 5 - Repaso - Continuación

# Tomar Tus Medicinas

★ Muchas personas no toman sus medicinas porque:

- Se olvidan
- No creen que ocurre algo malo
- No creen que los doctores se den cuenta

★ Los doctores y enfermeras pueden darse cuenta si no tomaste tus medicinas. Es importante que las tomes para mantenerte sano.



★ Estrategias que te pueden ayudar a recordar cuándo tomar tus medicamentos:

- Ponerlas en un pastillero
- Poner una alarma en tu teléfono o computadora
- Tomarlas al mismo tiempo que haces una actividad de rutina como vestirse o cepillar tus dientes.



# Defensa Propia



Como adulto, necesitas valerte por ti mismo y ser tu propio defensor.

## ¿Qué es la defensa propia?

La DEFENSA PROPIA es:

- Aprender a hablar por ti mismo
- Tomar decisiones sobre tu vida y tu cuerpo
- Saber cuáles son tus intereses
- Descubrir quién te apoyará/acompañará en este trayecto
- Conocer tus derechos y responsabilidades
- Resolver problemas
- Aprender a escuchar
- Llegar a los demás para ayuda o amistad
- Aprender acerca de autodeterminación y autonomía

¿Qué harás primero para ser tu propio defensor y cuidar de tu salud?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ¿Por qué necesito defenderme y valerme por mí mismo?



¡Todos somos diferentes y nadie te conoce mejor que tú mismo!



Seguramente tus papás te ayudaron mucho a entender tu ERC, pero a medida que creces tendrás tus propias preguntas y dudas.

- Es importante que te conozcas y sepas qué preguntas hacerle a tu doctor.
- De esta forma pueden trabajar **JUNTOS** en tu salud.

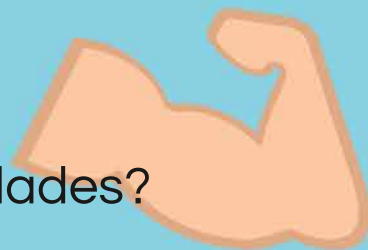


# ¡Conoce tus fortalezas y necesidades!

SEMANA 6

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Qué me gusta hacer?
- ▶ ¿En qué soy buen@?
- ▶ ¿Cuáles son mis mejores cualidades?
- ▶ ¿En qué podría mejorar?



## ANOTA TUS FORTALEZAS:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



SEMANA 6

# Conoce el Sistema de Salud



- ¡Haz preguntas a tu doctor! Escríbelas antes de ir a tu cita médica.
- Aprende a agendar tus propias citas.
- Conoce el proceso para recibir asistencia médica como adulto (lo vimos en la sesión pasada).
- ¡Aprende y conoce el funcionamiento de un seguro médico!



¡Conocer el sistema de salud y asistencia médica te ayuda a ser un mejor defensor propio de tu cuerpo y de tu salud!







# ¡Sé independiente!

Intenta ver al doctor tú solo en algunas de tus consultas. O deja que tus papás te acompañen sólo en algunas partes.

Si tus papás quieren quedarse a toda la consulta, debes ser TÚ quien hable y haga las preguntas.

Asegúrate de que TÚ seas quien lleva la conversación con tu doctor y no tus padres.

Puede ser más sencillo si piensas las preguntas antes de ir a tu consulta.

Usa el espacio debajo para anotar las preguntas que quieres hacer en tu siguiente visita al doctor.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Hablar Por Uno Mismo Puede Ser Difícil

- Ser responsable de ti mismo y tener que defenderte puede parecer difícil. En especial cuando tus papás han cuidado de tu toda tu vida.



- Recuerda que las cosas más difíciles suelen ser las más gratificantes



- Si hablas por ti mismo comenzarás a sentirte más seguro con tu doctor y con tu ERC.





# Conectarse con Otras Personas que tiene ERC

Starbright World:

- La primer red social en línea para adolescente con enfermedades crónicas. Los miembros se pueden poner en contacto con otras personas que viven situaciones médicas similares.

<https://www.starbrightworld.org/>



Victory Junction

- Un campamento en Carolina del Norte para niños con enfermedades crónicas como la ERC.

<http://www.victoryjunction.org/>

Ben's Friends



- Otro sitio en línea para conectarte con adolescentes con ERC. Tiene foros y una página en Facebook.

<http://www.bensfriends.org/>



Renal Support Network



- Un lugar para encontrar información sobre la ERC y conocer a otros con enfermedades renales.

<http://www.rsnhope.org/about-rsn/>



# Resumen

---

¡Has aprendido mucho en las últimas 6 semanas!  
¡Felicidades por completar el programa!

Recuerda lo que aprendiste y usa ese conocimiento todos los días, en especial cuando vayas a tus consultas médicas.

Si todavía tienes dudas sobre lo que aprendiste, puedes preguntarle a tu doctor.


¡Usa tus fortalezas y sé tu propio defensor! ¡Lograrás grandes cosas!



# Preguntas de Repaso

---

- 1) ¿Qué es la defensa propia?
  - a) Aprender a tomar el tiempo
  - b) Aprender a hablar por ti mismo
  - c) Decirle a tus amigos que no tomen bebidas alcohólicas
  - d) Ser independiente y no ir a tus consultas médicas
  
- 2) Verdadero o Falso: Aprender sobre el sistema de atención médica te ayudará a ser un mejor defensor de tu salud.
  - a) Verdadero
  - b) Folso
  
- 3) Verdadero o Falso: Necesitas la ayuda de tus papás por el resto de tu vida para cuidar de tu condición médica.
  - a) Verdadero
  - b) Folso
  
- 4) **¿Cuál de los siguientes sitios en Internet te permite hablar con otras personas con ERC?**
  - a) Starbrigh World
  - b) Ben's Friends
  - c) Renal Support NetWork
  - d) Todas las anteriores



# Certificado de Conclusión

*¡Felicidades!*

---

Nombre y apellido

¡Has completado el Manual de Autocuidado  
de ERC!

Recuerda que hay muchas cosas que puedes  
hacer para cuidarte y entender tu ERC. Mientras  
más aprendas, mejor sabrás cuidarte a medida  
que creces.

Si se te olvida algo de lo que has aprendido,  
siempre puedes consultar este manual. Si  
tienes otras dudas, puedes hablar con tu  
doctor o tus papás.

# MATERIAL

¿Quieres aprender más sobre la ERC?  
¡Aquí hay algunos sitios de Internet  
con información que te puede servir!

## Información sobre la ERC

<https://www.kidney.org/kidneydisease/aboutckd>

## Defensa propia

<http://www.unckidneycenter.org/BeYourOwnHealthCareAdvocate.pdf>

## Saber Cuidarte: Una Guía para Pacientes y sus Familias

[https://www.kidney.org/sites/default/files/11-10-0503\\_coping.pdf](https://www.kidney.org/sites/default/files/11-10-0503_coping.pdf)

## Salud Infantil

<http://kidshealth.org/>

## Programa de educación sobre la ERC (NKDEP)

<http://nkdep.nih.gov/index.shtml>

## Cuidado de la enfermedad renal en niños

<http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/childkidneydiseases/overview/>

A comprehensive overview of CKD.

## Etapas de la la ERC

<http://www.davita.com/kidney-disease/overview/stages-of-kidney-disease>

## Victory Junction

<http://www.victoryjunction.org/index.php>

Victory Junction offers camps in North Carolina for children with serious illnesses, including kidney disease.

## Video sobre los riñones

[https://www.youtube.com/watch?v=3qOV\\_03Nhyc](https://www.youtube.com/watch?v=3qOV_03Nhyc)

A 2-minute long video about the kidneys and kidney disease.