

# **AFRONTAR**

***Controlar la  
enfermedad renal***



National  
Kidney  
Foundation®

[www.kidney.org](http://www.kidney.org)

## Iniciativa para la calidad de los resultados de la enfermedad renal de la National Kidney Foundation

¿Sabía que la Iniciativa para la calidad de los resultados de la enfermedad renal de la National Kidney Foundation (NKF-KDOQI™) ofrece pautas y comentarios que ayudan a su médico y al equipo de atención médica a tomar decisiones importantes sobre su tratamiento médico? La información de este folleto se basa en esas pautas recomendadas.

### Estadios de la enfermedad renal

La enfermedad renal tiene 5 estadios. Estos estadios se muestran en la siguiente tabla. El médico establece en qué estadio de la enfermedad renal se encuentra usted, sobre la base de la presencia de daño renal y del índice de filtración glomerular (IFG), que es una medición del nivel de función renal. El tratamiento elegido se basa en el estadio de la enfermedad renal en que se encuentra. Consulte a su médico si tiene preguntas sobre el estadio de la enfermedad renal en que se encuentra o sobre el tratamiento.

#### ESTADIOS DE LA ENFERMEDAD RENAL

Estadio	Descripción	Índice de filtración glomerular (IFG)*
1	Daño renal (por ejemplo, proteína en la orina) con IFG normal	90 o superior
2	Daño renal con disminución leve del IFG	60 a 89
3a	Disminución moderada del IFG	45 a 59
3b	Disminución moderada del IFG	30 a 45
4	Reducción grave del IFG	15 a 29
5	Insuficiencia renal	Menos de 15

\* El valor del IFG indica al médico cuánta función renal le queda a usted. A medida que la enfermedad renal crónica avanza, el valor del índice de filtración glomerular disminuye.

## ÍNDICE

### Lidiar con las emociones

- ¿Por qué yo? . . . . . 4
- ¿Cómo afecta la insuficiencia renal a los pacientes y sus familiares? . . . . . 4
- ¿Es normal tener miedo? . . . . . 5
- ¿Es normal tener cambios en el estado de ánimo? . . . . . 6
- ¿Quién puede ayudarnos a mí y a mi familia a adaptarnos? . . . . . 7
- ¿Cuándo debo buscar orientación profesional? . . . . . 8
- ¿Es normal que las personas en diálisis se molesten con el personal del centro de diálisis? . . . . . 9
- ¿Es normal sentirse ansioso mientras se espera un trasplante de riñón? . . . . . 9
- ¿Qué más debo comprender sobre mis emociones? . . . . . 10

### Su familia y las relaciones

- ¿Las personas con enfermedad renal aún pueden disfrutar el sexo? . . . . . 11
- ¿Qué ocurre si pierdo el interés en el sexo? . 12
- ¿Los hombres con insuficiencia renal pueden tener hijos? . . . . . 13
- ¿Las mujeres con insuficiencia renal pueden tener un bebé? . . . . . 13
- ¿Una mujer que ha recibido un trasplante puede tener un bebé? . . . . . 14

### Adaptarse a un nuevo estilo de vida

- ¿Cuál es la importancia de la actividad social? . . . . . 14
- ¿Puedo trabajar o ir a la escuela? . . . . . 15
- ¿Puedo viajar? . . . . . 18
- ¿Puedo hacer ejercicio? . . . . . 20
- ¿Tendré que cambiar mi dieta? . . . . . 20

### Sus finanzas y seguro

- ¿Cómo pagaré mis tratamientos? . . . . . 22
- ¿Medicare paga la hemodiálisis y la diálisis peritoneal en el hogar? . . . . . 22
- ¿Cuánto cubrirá Medicare? . . . . . 23
- Revisión . . . . . 25
- Obtenga más información . . . . . 27

## Lidiar con las emociones

### ¿Por qué yo?

Cualquiera puede tener insuficiencia renal, sin importar quién es, dónde vive, cuántos años tiene, o qué tipo de trabajo realiza.

Tener insuficiencia renal implica muchos desafíos. Requiere cambios en el estilo de vida; no solo en usted, sino también en su familia. Este folleto puede ayudarles a usted y a sus seres queridos a aprender cómo afrontar la insuficiencia renal.

### ¿Cómo afecta la insuficiencia renal a los pacientes y sus familiares?

Con el tiempo, muchos pacientes aceptan el hecho de que tienen insuficiencia renal y necesitarán tratamiento por el resto de sus vidas. Otros tienen dificultad con todos los cambios de vida que trae aparejados la enfermedad.

Es importante comprender que el estrés y las frustraciones de la insuficiencia renal son reales. A veces hacer frente a esta realidad puede ser difícil tanto para usted como para su familia. Puede sentir que el mundo se le viene abajo. Sus familiares también pueden sentirse de esa manera, especialmente si nunca han enfrentado una gran crisis, o si el diagnóstico no era el esperado. Pueden sentir impotencia porque no pueden hacer nada con respecto a su enfermedad. Puede molestarles el



hecho de que la insuficiencia renal le ocurrió a “su” familiar o amigo. Pueden tener miedo de que usted muera. Pueden sentirse culpables por no haberse dado cuenta de la gravedad de su enfermedad antes.

Puede sobrevenir un período de confusión y tensión a medida que todos intentan afrontar las demandas de la enfermedad, la ansiedad del tratamiento y la perturbación de la vida cotidiana. Usted y su familia necesitarán tiempo para adaptarse. Recordarlo puede ayudar.

### ¿Es normal tener miedo?

Usted y su familia sentirán muchas emociones a medida que aprendan a vivir con la insuficiencia renal. Usted tal vez se sienta triste, confundido, ansioso, temeroso, enojado, o incluso culpable. A veces, sus emociones pueden ir desde la desconfianza y la negación hasta la aceptación o el dolor.

El objetivo es comprender, afrontar e incluso aceptar sus emociones, en vez de ignorarlas o hacer de cuenta que no existen. Comprender que otras personas, como usted, tienen muchos sentimientos en común puede ser bueno. Lo que usted está atravesando es normal. Es parte de acostumbrarse al diagnóstico y a vivir con insuficiencia renal.

También puede ser de ayuda compartir sus emociones con otros, pedir ayuda, y decirles a los demás qué necesita. Ni sus familiares más cercanos pueden leerle la mente. Es importante decirles cómo se siente.

Además de sus seres queridos, otras personas pueden ofrecer apoyo emocional, incluidos los amigos, la iglesia, los grupos de apoyo, las salas de conversación, los asesores profesionales, y por supuesto, su equipo de atención médica.

### ¿Es normal tener cambios en el estado de ánimo?

El malhumor es común en las personas con insuficiencia renal. Puede estar provocado por:

- **Productos de desecho.** La acumulación de productos de desecho en la sangre (llamada “uremia”) que puede irritar el sistema nervioso.
- **Medicamentos.** Algunos medicamentos pueden provocar malhumor o hacer que se sienta deprimido.

- **El estrés que causan las enfermedades crónicas.** Los problemas provocados por su enfermedad pueden hacer que esté irritable, enojado, frustrado, y mucho más. Los cambios en el estado de ánimo pueden ser producto de la desesperanza o la impotencia de tener una enfermedad que pone en riesgo la vida.

Sus familiares y amigos pueden sentirse confundidos por sus cambios en el estado de ánimo. Tal vez sea bueno que hable con ellos de manera abierta y honesta. Si comprenden que estar irritable y de malhumor puede ser parte de tener insuficiencia renal, quizás puedan afrontarlo con más facilidad. Tal vez usted y su familia quieran hablar sobre distintas formas para que todos se relajen cuando haya mucha tensión. O tal vez le interese tener en cuenta una terapia familiar.

### ¿Quién puede ayudarnos a mí y a mi familia a adaptarnos?

Cada unidad de diálisis y centro de trasplante tiene un trabajador social clínico como parte del personal que está capacitado para tratar los problemas no médicos que usted y su familia enfrentan. Puede responder muchas de sus preguntas, o derivarlo a otras personas que pueden ayudar. Los trabajadores sociales son miembros importantes de su equipo de atención médica. Están para ayudar

a hacer que el tratamiento sea algo manejable en su vida.

La inspiración y el apoyo también pueden provenir de otros pacientes. Pregúntele a su trabajador social acerca de grupos de apoyo en su área.

Si desea comunicarse con otro paciente, la National Kidney Foundation puede colaborar. Comuníquese con la National Kidney Foundation, y pregunte por el programa “Peers Lending Support” (Apoyo entre pares). Llame sin cargo al **1.855.NKF.PEERS** (1.855.653.7337) o envíe un mensaje de correo electrónico a **nkfpeers@kidney.org**.

### ¿Cuándo debo buscar orientación profesional?

Sentirse triste o molesto de vez en cuando es algo normal de la vida. Sin embargo, hay momentos en los que puede necesitar ayuda para lidiar con estas emociones.

Pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino de ganas de hacer las cosas bien. Muchas personas necesitan ayuda con sus emociones a medida que aprenden a afrontar la insuficiencia renal.

Si se siente demasiado triste, irritable, solo, agobiado, incapaz de enfrentar el día a día, llora mucho, o siente que quiere rendirse, es posible que tenga depresión. Es importante saber que la depresión es una afección médica.

Se puede tratar. No tiene que sufrir o sentirse avergonzado por tener depresión. Los estudios muestran que entre el 20 % y el 40 % de las personas con insuficiencia renal pueden tener depresión.

Su trabajador social puede ayudarle a determinar si lo que siente se debe a un cuadro de depresión, y le ayudará a recibir tratamiento. El tratamiento puede incluir medicamentos, asesoramiento u otras cosas.

### ¿Es normal que las personas en diálisis se molesten con el personal del centro de diálisis?

Sí. Un centro de diálisis es diferente a cualquier otro centro de atención médica. Es como una "segunda familia" porque se pasa mucho tiempo allí. Es normal sentirse frustrado y molesto con el personal algunas veces. Es importante hablar con ellos acerca de sus emociones con honestidad. No expresar sus sentimientos puede afectar a su tratamiento, su salud y su adaptación emocional.

### ¿Es normal sentirse ansioso mientras se espera un trasplante de riñón?

Esperar un riñón apropiado puede ser estresante. Si tiene un donante vivo, la espera del trasplante debería ser bastante corta. Si espera un riñón de una persona que ha fallecido, tal vez tenga que aguardar un largo tiempo, hasta años. Utilizar este

tiempo para aprender lo más que pueda acerca de un trasplante de riñón puede ser una buena alternativa. Converse con otras personas que hayan tenido un trasplante, y hable con su equipo de atención médica sobre sus preocupaciones con franqueza. Cuanto más sepa, menos miedo tendrá.

### ¿Qué más debo comprender sobre mis emociones?

Es importante comprender que las emociones y la salud física están relacionadas. Un estado emocional saludable le ayudará a vivir más y mejor.

Su “salud emocional” implica muchas cosas: cómo afronta las situaciones, cómo vive, qué hace para estar conectado con el mundo a su alrededor, y cómo se relaciona con los demás. Es más que sentimientos o emociones. Significa tener un sentido de propósito, reírse, tener esperanza, mantenerse activo, entre otras muchas cosas.

Establezca objetivos razonables. Sea flexible. Permítase cometer errores. Intente mantener una actitud positiva. Pase tiempo con personas que lo hagan reír. Todas estas cosas pueden ayudarle a mantenerse saludable.



## Su familia y las relaciones

### ¿Las personas con enfermedad renal aún pueden disfrutar el sexo?

Muchas personas creen que la sexualidad solo se refiere a las relaciones sexuales. Pero la sexualidad incluye muchas cosas, como acariciarse, abrazarse o besarse. Incluye cómo se siente con usted mismo, cómo se comunica y cuántas ganas tiene de estar cerca de otra persona.

Hay muchas cosas que pueden afectar a su sexualidad si tiene insuficiencia renal: las hormonas, los nervios, los niveles de energía, e incluso los medicamentos. Pero también hay cosas que usted y su equipo de atención médica pueden hacer para enfrentar estos cambios. No tema hacer preguntas u obtener ayuda de un profesional de atención médica.

Es importante recordar que las personas con insuficiencia renal tienen

matrimonios saludables y relaciones serias. Pueden enamorarse, ocuparse de sus familias e incluso ser sexuales. Tener intimidad con la persona a la que amamos es importante. Es algo que todos necesitamos.

### ¿Qué ocurre si pierdo el interés en el sexo?

Su interés en el sexo puede cambiar cuando tiene insuficiencia renal. Al principio, puede tener menos interés en el sexo. Esto puede ocurrir porque necesita mucha energía para afrontar los cambios físicos y emocionales que trae aparejados la enfermedad. Con el tiempo, su interés puede volver a la normalidad.

Algunos hombres pueden tener más dificultad para tener o mantener una erección. Esto es muy común con la insuficiencia renal. Puede ocurrir por los efectos secundarios de los medicamentos, por la acumulación de desechos tóxicos en la sangre que no se eliminan por completo con la diálisis, u otras cosas. Muchos de estos problemas se pueden tratar. No tema hacer preguntas u obtener ayuda de un profesional de atención médica.

Las emociones también pueden influir en el funcionamiento sexual. Nos referimos, por ejemplo, al estrés, la depresión, los nervios, el miedo a la discapacidad o la muerte, los problemas matrimoniales, entre otras cosas. Las parejas que se dan cuenta de que su vida sexual está cambiando

deben hablar con su médico o trabajador social. Muchos de estos problemas se pueden tratar.

Las personas con un trasplante de riñón suelen tener menos problemas sexuales relacionados con la enfermedad renal. Después del trasplante, el funcionamiento sexual debería volver a la normalidad.

### ¿Los hombres con insuficiencia renal pueden tener hijos?

Sí. Los hombres en diálisis o los que han tenido un trasplante de riñón pueden tener hijos. Si ha estado intentando tener un hijo durante un año o más sin éxito, hable con su médico.

### ¿Las mujeres con insuficiencia renal pueden tener un bebé?

Algunos cambios corporales dificultan quedar embarazada. Por ejemplo, muchas mujeres en diálisis tienen anemia (recuento bajo de glóbulos rojos) y cambios hormonales. Esto puede evitar que tengan períodos regulares.

A las mujeres con insuficiencia renal generalmente se les aconseja no quedar embarazadas. El índice de problemas es muy alto. El riesgo para la madre y el bebé en desarrollo también es alto. Si está considerando quedar embarazada, hable con su profesional de atención médica. Si queda embarazada, necesitará una

estricta supervisión médica, cambios en los medicamentos y más diálisis para tener un bebé saludable.

### ¿Una mujer que ha recibido un trasplante puede tener un bebé?

Sí. Si tiene un trasplante de riñón, es probable que tenga períodos regulares y buena salud en general. Por lo tanto, puede quedar embarazada y tener hijos. Pero no debería quedar embarazada hasta un año después del trasplante como mínimo, incluso con una función renal estable. En algunos casos, es posible que no se recomiende el embarazo. Esto puede deberse al alto riesgo que implica para su vida o a una posible pérdida del trasplante. Hable con su profesional de atención médica si tiene un trasplante y está considerando quedar embarazada.

### Adaptarse a un nuevo estilo de vida

#### ¿Cuál es la importancia de la actividad social?

Es muy importante estar conectado con el mundo a su alrededor y vincularse con los demás. El apoyo social es algo que todos necesitamos, pero es especialmente importante para alguien que tiene una enfermedad crónica.

Puede ser de ayuda buscar actividades que disfrute que también ofrezcan apoyo social, como grupos

de caminata, trabajo voluntario, cuidar niños, o incluso tomar clases. Su trabajador social puede ayudarle a buscar actividades y grupos a los cuales se puede unir. Participar en pasatiempos, clubes, grupos de acción de la comunidad, deportes y espiritualidad puede tener un efecto positivo en su salud.

No olvide que usted también es un amigo y compañero valioso para los demás. Recuerde que sus seres queridos también pueden necesitar su apoyo. Los días en los que se sienta bien, pregúnteles qué puede hacer por ellos.

Si se siente solo o aislado, hable con su trabajador social. ¡Existen grupos de apoyo, mentores para pacientes y servicios de extensión diseñados para personas como usted!

### ¿Puedo trabajar o ir a la escuela?

Muchas personas con insuficiencia renal trabajan o van a la escuela a tiempo completo o parcial. Muchas personas que comienzan diálisis o tienen un trasplante desean retomar rápidamente el trabajo o los estudios. Les ayuda a sentirse mejor y a recuperar la normalidad en sus vidas. Algunas personas se toman un poco de tiempo libre para comenzar la diálisis, mientras que otros prefieren una licencia más larga para acostumbrarse a la diálisis o para recuperarse de la cirugía. Debe hablar

con su médico acerca de cuándo podrá volver al trabajo o a la escuela.

Al principio, trabajar o estudiar además de realizar su tratamiento puede ser cansador. Es posible que necesite apoyo y estímulo de su familia y del equipo de atención médica. Si está considerando dejar el trabajo o los estudios, en cambio puede pensar en tomar una licencia por enfermedad o un breve descanso.

Hable con su empleador o director de la escuela de su afección con honestidad si cree que afectará a su capacidad para trabajar o terminar su curso. Responda cualquier pregunta o inquietud que puedan tener. Hable sobre las necesidades especiales que usted podría tener. Por ejemplo, tal vez necesite comenzar a trabajar más temprano para poder ir a diálisis.

En el momento de retomar el trabajo o los estudios, debe tener varias cosas en cuenta:

- **Si está en diálisis peritoneal** y necesita realizar un intercambio durante el día, tendrá que pedirle a su empleador o director de la escuela un lugar limpio y privado para hacerlo. Es posible que le soliciten una carta de su médico. Esta carta debe decir que usted está médicamente estable para volver a trabajar o estudiar y describir las limitaciones que puede tener.
- **Si realiza diálisis en una clínica,** hable con su equipo de diálisis

sobre cambios en sus horarios para satisfacer mejor sus necesidades. La mayoría de las clínicas de diálisis intentarán programar horarios convenientes para los pacientes que son empleados o cursan estudios. También puede considerar opciones de diálisis en el hogar. Esto le dará más flexibilidad en sus horarios.

Si recibe Beneficios por Incapacidad del Seguro Social (*Social Security Disability Insurance, SSDI*) o Beneficios de Seguridad de Ingreso Suplementario (*Supplemental Security Income, SSI*), la División de Rehabilitación Vocacional local puede ayudarle a retomar el trabajo o a volver a capacitarse para un nuevo trabajo. Para obtener más información sobre el programa Ticket to Work (Boleto para Trabajar) de la Administración del Seguro Social y otras iniciativas de empleo, visite **[www.ssa.gov/work](http://www.ssa.gov/work)** o llame al **800.772.1213**.

A las personas que enfrentan un tratamiento de diálisis o un trasplante puede preocuparles que el tratamiento provoque la pérdida de su trabajo. La Ley de Estadounidenses con Discapacidades es una ley que fue aprobada en 1990 y prohíbe la discriminación por discapacidad. Si está preocupado por la discriminación, comuníquese con un abogado, con la Comisión para la Igualdad de Oportunidades

en el Empleo (*Equal Employment Opportunity Commission, EEOC*) o con el Departamento de Trabajo. Para obtener información sobre la forma de presentar un reclamo, llame sin cargo al **800.669.4000**.



### ¿Puedo viajar?

Sí, la mayoría de las personas pueden viajar de manera segura y realizarse tratamientos de diálisis lejos de casa. Por supuesto, usted siempre debe hablar con su médico antes de planificar un viaje. La mayoría de los médicos está a favor de los viajes si la salud es estable. Si le gusta viajar, es posible que levante mucho su estado de ánimo y sienta bienestar.

Es importante recordar llevar suficientes medicamentos. Además verifique su cobertura con su compañía de seguro. Medicare cubre el 80 % de los tratamientos de diálisis en los Estados Unidos. Pero en la mayoría de los casos, no cubre los tratamientos de diálisis fuera de los Estados Unidos.

Cuando planifique un viaje:

- **Si está en hemodiálisis:** debe coordinar lo necesario con la clínica de diálisis del área que desea visitar con al menos seis u ocho semanas de antelación. Tal vez necesite planificar con más anticipación durante las temporadas altas de turismo. Esto se debe a que algunas clínicas de diálisis pueden estar llenas y con menos posibilidad de tomar pacientes imprevistos. Puede encontrar información sobre los centros de diálisis en los Estados Unidos en **[www.dialysisfacilitycompare.gov](http://www.dialysisfacilitycompare.gov)**. Muchos centros de diálisis tienen un miembro del personal que puede coordinar los tratamientos de diálisis lejos de casa, o ayudarlo a hacer sus propios preparativos.
- **Si está en diálisis peritoneal:** tendrá que planificar la atención médica de apoyo si estará fuera de su ciudad por un tiempo. Su enfermera o médico pueden derivarlo a un programa de diálisis peritoneal en el área que desea visitar y asegurarse de que se envíen los informes que correspondan.
- **Si está en una lista de espera para trasplante:** infórmele al personal cómo pueden comunicarse con usted en todo momento. Si viaja a algún lugar donde no puede ser localizado, puede cambiar su estado a “en espera” hasta que regrese.

## ¿Puedo hacer ejercicio?

Sí. La actividad física le dará energía, reducirá el estrés y le ayudará a ser más independiente. También puede mejorar la depresión y el estado de ánimo en general. Es importante hablar con su profesional de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicio. Tal vez tenga nuevas limitaciones debido al acceso para diálisis o la protección que requiere el riñón trasplantado.

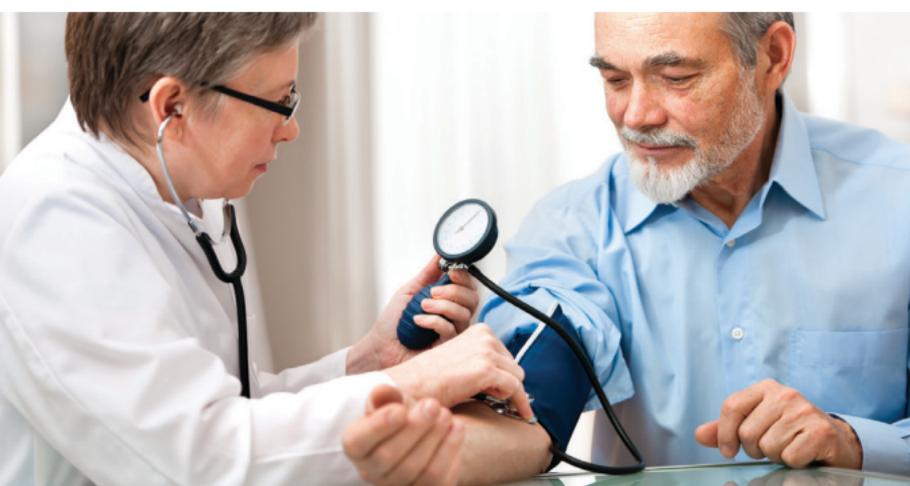
Actividad física no debe confundirse con ejercicio intenso. Si su capacidad para hacer ejercicio ahora es menor, no debe desanimarse. Cualquier forma de movimiento corporal ayuda: caminar, trabajar en el jardín, bailar, e incluso ir de compras. La clave está en encontrar algo que disfrute. Su energía aumentará con la actividad y, con el tiempo, será capaz de hacer más.

## ¿Tendré que cambiar mi dieta?

Sí. El tipo de dieta a seguir dependerá del tratamiento que reciba. Su centro de diálisis o trasplante tendrá un dietista que le ayudará a planificar sus opciones de alimentos para asegurarse de que reciba la cantidad correcta de proteínas, calorías, vitaminas, minerales y líquidos. El dietista le ayudará a crear un plan de nutrición que le permita seguir disfrutando sus comidas favoritas y estar lo más saludable posible. Seguir su plan de nutrición es importante.

Le ayudará a tener más éxito en su vida con diálisis o después de un trasplante de riñón.

- **Si está en diálisis:** tendrá que comer menos sal, evitar alimentos ricos en potasio y fósforo, y limitar los líquidos. Si tiene otros problemas de salud, como diabetes o problemas cardíacos, posiblemente también tenga otras restricciones.
- **Si tiene un trasplante de riñón:** algunos medicamentos pueden interactuar con determinados alimentos. Tal vez tenga que cambiar su dieta para evitarlo. Si tiene otros problemas de salud, como diabetes, mala nutrición o aumento de peso, posiblemente también tenga que realizar otros cambios. De lo contrario, quizás no tenga muchas restricciones alimenticias. Recuerde, una buena nutrición y un peso saludable le ayudarán a mantener el riñón nuevo en funcionamiento el mayor tiempo posible.



## Sus finanzas y seguro

### ¿Cómo pagaré mis tratamientos?

Muchos de los costos de la diálisis y del trasplante de riñón están cubiertos por el gobierno federal a través de Medicare. Medicare no es solo para personas de 65 años o más. El programa también ayuda a los estadounidenses y residentes legales de todas las edades que necesitan diálisis o un trasplante de riñón y califican para la cobertura.

Las personas con insuficiencia renal pueden inscribirse en Medicare en la oficina local del Seguro Social, o pueden llamar al **800.772.1213** y programar una cita para la inscripción. Antes de inscribirse, su clínica de diálisis o centro de trasplante debe completar un formulario que debe ser firmado por su médico. Este formulario confirma que ha comenzado diálisis o tiene un trasplante de riñón.

### ¿Medicare paga la hemodiálisis y la diálisis peritoneal en el hogar?

El programa Medicare del gobierno federal cubre el 80 % del costo de la hemodiálisis y diálisis peritoneal en el hogar, así como la diálisis en un hospital u otro centro de tratamiento. Sin embargo, Medicare no cubrirá el costo de un asistente de atención médica domiciliario si no tiene a alguien que pueda cuidar de usted.

## ¿Cuánto cubrirá Medicare?

Medicare puede pagar hasta el 80 % de los costos asociados con la diálisis y el trasplante de riñón. Pero Medicare solo no es suficiente. Hay muchos otros recursos de cobertura que pueden ayudar a pagar lo que Medicare no cubre, tales como:

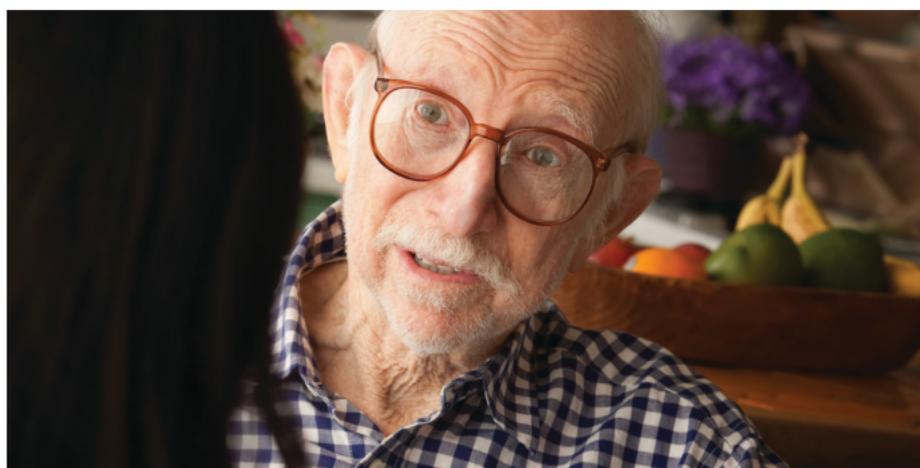
- Programas estatales como Medicaid y agrupaciones de seguro de alto riesgo
- TRICARE (si es activo o está retirado del servicio militar)
- Beneficios para veteranos
- Seguro de salud del empleador, seguro de salud privado, COBRA
- Medigap (seguro de salud suplementario de Medicare)
- Programas de riñón estatales (donde estén disponibles)

Para obtener más información sobre estas opciones:

- Medicare: comuníquese con el Seguro Social llamando al **800.772.1213** o consulte el sitio web de Medicare en **[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)**. También puede pedir una copia gratuita de un manual que explica la cobertura de Medicare de servicios de diálisis y trasplante.

- Medicaid estatal: comuníquese con el departamento de bienestar de su estado (Departamento de Servicios Sociales) o visite **[www.medicaid.gov](http://www.medicaid.gov)**.
- TRICARE y beneficios para veteranos: comuníquese con la oficina de Asuntos de Veteranos de su área o consulte el sitio web de TRICARE en **[www.tricare.mil](http://www.tricare.mil)**.
- Seguro de salud del empleador o privado: lea su póliza con atención y hable con su agente de seguro o asesor de beneficios de la compañía.
- Si tiene 65 años o más, es posible que pueda obtener asesoramiento sobre los beneficios del seguro de salud en el centro para ciudadanos ancianos de su área.

Hable con su trabajador social si tiene dificultad para pagar sus medicamentos. Muchas compañías de medicamentos tienen programas para ayudar a las personas que no pueden pagar sus medicamentos recetados.



## Revisión

Es importante comprender que el estrés y las frustraciones de la insuficiencia renal son muy reales y a veces muy difíciles. Las siguientes medidas pueden ayudar:

- Plantee sus inquietudes a su equipo de atención médica. Anote las preguntas con anticipación. Recuerde que usted es un miembro importante del equipo e interesarse por su propia atención le ayudará a vivir más y mejor.
- Exprese sus sentimientos a su familia, amigos cercanos, otros pacientes y demás personas de su confianza. Deles la oportunidad de compartir sus sentimientos con usted. Juntos pueden aprender cómo ayudarse mutuamente.
- Pida ayuda al trabajador social en el centro de diálisis o clínica de trasplante, o a un asesor externo si los problemas familiares o personales necesitan más atención.
- Manténgase cerca de los demás. Tener relaciones saludables con los demás es importante para todos, y es especialmente importante para alguien que tiene una enfermedad crónica.
- No deje de lado los placeres, las actividades y las responsabilidades de la vida cotidiana.

- Siga un programa de ejercicio aprobado por su médico.
- Intente no concentrarse en sus problemas, sino en las cosas buenas que puedan ocurrir en su vida.
- Sea paciente y establezca objetivos realistas.
- Involúcrese con su propia atención averiguando lo más que pueda sobre la insuficiencia renal y su tratamiento. Su centro de tratamiento, equipo de atención médica y la National Kidney Foundation pueden ayudar.



## Obtenga más información

Ser un paciente informado es muy importante para estar saludable. Puede obtener más información sobre los temas abordados en este folleto leyendo cualquiera de los materiales de la bibliografía que se muestra debajo. Llame a la línea de ayuda para pacientes NKF Cares sin cargo al **1.855.NKF.CARES** (1.855.653.2273) o envíe un correo electrónico a **nkfcares@kidney.org** para solicitar una copia.

- *Cómo elegir un tratamiento para la insuficiencia renal*
- *Getting Ready for a “New Normal”: A Helpful Guide for Starting Dialysis (Prepararse para una “nueva normalidad”: guía de referencia para comenzar la diálisis)*
- *Kidney Transplant (Trasplante de riñón)*
- *Nutrition and Kidney Failure: Are You Getting What You Need? (Nutrición e insuficiencia renal: ¿recibe lo que necesita?)*
- *Staying Fit with Chronic Kidney Disease (Mantenerse en forma con enfermedad renal crónica)*
- *Sexuality and Chronic Kidney Disease (La sexualidad y la enfermedad renal crónica)*
- *Taking Control: Money Matters for People with Chronic Kidney Disease (Tomar el control: el dinero es importante para las personas con enfermedad renal crónica)*

- *Travel Tips: A Guide for Kidney Patients (Consejos de viaje: una guía para pacientes renales)*
- *Working with Kidney Disease: Rehabilitation and Employment (La enfermedad renal y el trabajo: rehabilitación y empleo)*

Y obtenga más información en  
**www.kidney.org**

La **National Kidney Foundation** es la principal organización en los Estados Unidos dedicada al conocimiento, la prevención y el tratamiento de la enfermedad renal para cientos de miles de profesionales de la atención médica, millones de pacientes y sus familias, y decenas de millones de estadounidenses en riesgo.

Ayude a combatir la enfermedad renal. Obtenga más información en **www.kidney.org**



National  
Kidney  
Foundation®

30 East 33rd Street  
New York, NY 10016  
800.622.9010



---

Conocimiento. Prevención. Tratamiento.

---