

Afrontar la situación

Cómo manejar la insuficiencia renal



NATIONAL KIDNEY
FOUNDATION®

Contenido

Lidiar con las emociones

¿Por qué yo?	4
¿Cómo afecta la insuficiencia renal a los pacientes y sus familiares?	5
¿Es normal tener miedo?	6
¿Es normal tener cambios en el estado de ánimo? . .	6
¿Quién puede ayudarnos a mi familia y a mí a adaptarnos?	8
¿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 insuficiencia renal de todos modos pueden disfrutar del 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?	14
¿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?	15
¿Puedo trabajar o ir a la escuela?	16
¿Puedo viajar?	18
¿Puedo hacer ejercicio?	20
¿Tendré que cambiar mi dieta?	21

Sus finanzas y seguro

¿Cómo pagaré los tratamientos?	22
¿Medicare paga la hemodiálisis y la diálisis peritoneal en el hogar?	23
¿Cuánto cubrirá Medicare?	23

Más información

¿Dónde puedo encontrar más información?	26
---	----



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 se puede 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 de 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 podrían 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 mi familia y a mí a adaptarnos?

Todas las unidades de diálisis y centros de trasplante tienen trabajadores sociales clínicos en su personal que están capacitados para brindar asistencia con los problemas no médicos que usted y su familia enfrentan. Pueden responder muchas de sus preguntas o derivarlos a otras personas que pueden ayudar. Los trabajadores sociales son miembros importantes de su equipo de atención médica. Pueden ayudar a hacer que el tratamiento de la insuficiencia renal sea una parte más manejable de su vida.

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



SUGERENCIA

Si desea comunicarse con otro paciente, la National Kidney Foundation puede colaborar. Comuníquese con nosotros y pregunte por el programa “Peers Lending Support” (Apoyo entre pares). Llame sin cargo al **855.NKF.PEERS** (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 tienen depresión.

Su trabajador social puede ayudarle a determinar si lo que siente es depresión y puede ayudarle a recibir tratamiento. El tratamiento puede incluir medicamentos, asesoramiento u otros tipos de apoyo.

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

Sí. Un centro de diálisis es diferente de cualquier otro centro de atención médica. Se puede empezar a sentir que los miembros del personal son 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, quizás 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 ansiedad 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, sentir alegría, 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 insuficiencia renal de todos modos pueden disfrutar del sexo?

Muchas personas creen que la sexualidad solo se refiere a las relaciones sexuales. Pero la sexualidad incluye muchas cosas, como tener intimidad, acariciarse, abrazarse y 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 pueden tener buenos matrimonios y relaciones íntimas. Pueden enamorarse, ocuparse de sus familias y tener vida sexual. Mantenerse emocional y físicamente cerca de aquellos a quienes ama es importante. Y es algo que todos quieren y necesitan.

¿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, es posible que recupere ese interés.

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 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 receptores de un trasplante de riñón pueden tener hijos. Si ha estado intentando tener un hijo durante un año o más sin éxito, hable con su profesional de atención médica.

¿Las mujeres con insuficiencia renal pueden tener un bebé?

Algunos cambios corporales pueden dificultar quedar embarazada. Por ejemplo, muchas mujeres en diálisis tienen anemia (recuento bajo de glóbulos rojos) y cambios hormonales, que pueden causar períodos irregulares.

A las mujeres con insuficiencia renal generalmente se les aconseja no quedar embarazadas. El riesgo para la madre y el bebé en desarrollo puede ser mayor que en las mujeres sin insuficiencia renal. Si está pensando en quedar embarazada, hable con su profesional de atención médica. Si queda embarazada, necesitará una estricta supervisión médica, que puede incluir 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 cual puede quedar embarazada y tener un bebé. Pero lo recomendable es que no quede embarazada hasta como mínimo un año después del trasplante, incluso si su función renal es 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 y que también ofrezcan apoyo social, como grupos de caminata, trabajo voluntario, cuidar niños o 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 comunitaria, 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 reciben un trasplante desean retomar rápidamente el trabajo o los estudios. Les puede ayudar a sentirse mejor y a recuperar la normalidad en sus vidas. Algunas personas se toman una licencia laboral corta cuando comienzan la diálisis, mientras que otras prefieren una licencia más larga para acostumbrarse a la diálisis o recuperarse de la cirugía. Debe hablar con su profesional de atención médica sobre cuándo sería un buen momento para retomar el trabajo o los estudios.

Al principio, retomar su rutina diaria, además de cumplir con el plan de 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, puede pensar en tomar una licencia por enfermedad o un breve descanso en su lugar.

Hable con su empleador o director de la escuela sobre su afección con honestidad si cree que afectará a su capacidad para trabajar o terminar el 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 cómo cambiar los 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 los 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 empleo. 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 **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, siempre debe hablar con su profesional de atención médica antes de viajar. La mayoría de los profesionales de atención médica están a favor de los viajes si su salud general y la función renal son estables. Si le gusta viajar, hacerlo puede levantarle mucho el estado de ánimo y mejorar su bienestar.

Es importante que recuerde llevar más cantidad de los medicamentos que pueda necesitar, por si hubiera alguna emergencia y no pueda regresar a su casa según lo planeado. A veces, los planes cambian debido a mal clima, problemas de personal u otros inconvenientes que pueden dificultar el viaje y hacerlo impredecible.

Además verifique su cobertura con la 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.

Muchos centros de diálisis tienen un miembro del personal que puede ayudar a coordinar los tratamientos lejos de casa o ayudarle a hacer sus propios arreglos.

- **Si está en diálisis peritoneal:** tendrá que planificar la atención médica de apoyo si estará fuera de su ciudad por un tiempo. Su enfermero o profesional de atención médica pueden derivarlo a un programa de diálisis peritoneal en el área que va a visitar y asegurarse de que se envíen los expedientes que correspondan antes de su arribo.
- **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, debe 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, podrá 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 puede ayudarle a planificar las comidas para asegurarse de que consuma la cantidad correcta de proteínas, calorías, vitaminas, minerales y líquidos. El dietista también puede crear con usted un plan de nutrición que le permita seguir disfrutando de sus comidas favoritas y estar lo más saludable posible.

- **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 alimentarias.
- **Si tiene un trasplante de riñón:** algunos medicamentos pueden interactuar con ciertos alimentos y causar daño en el nuevo riñón. Hable con su profesional de atención médica porque es posible que deba cambiar la dieta para proteger el riñón trasplantado. Si tiene otros problemas de salud, como diabetes, presión arterial alta 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 muchísimo a mantener el riñón nuevo en buen funcionamiento el mayor tiempo posible.




Sus finanzas y seguro

¿Cómo pagaré los 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 incluye a muchas personas que necesitan diálisis o un trasplante de riñón.

Las personas con insuficiencia renal pueden obtener más información sobre la inscripción en Medicare en la oficina local del Seguro Social, o pueden llamar al **800.772.1213**. Hable con el personal de su clínica de diálisis o centro de trasplante para obtener más información.



¿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 lo hace para 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 cuidarlo.

¿Cuánto cubrirá Medicare?

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

- Programas estatales como Medicaid y agrupaciones de seguro de alto riesgo
- TRICARE (si está en servicio militar 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: llame al Seguro Social al **800.772.1213** o consulte el sitio web de Medicare en **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 **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 **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 de la tercera edad de su área.

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



Repasemos

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. Déjelos compartir sus sentimientos con usted. Juntos pueden aprender cómo ayudarse mutuamente.
- Busque ayuda e información de un trabajador social en el centro de diálisis o clínica de trasplante o de un asesor externo.
- Manténgase en contacto estrecho con otras personas que sean importantes para usted. Tener relaciones saludables con los demás es importante para todos y es especialmente importante para alguien que vive con 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 profesional de atención médica.
- 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.

Más información

¿Dónde puedo encontrar más información?

Hay dos maneras de obtener información sobre los numerosos recursos gratuitos disponibles:

- Llame a la línea de ayuda para pacientes NKF Cares sin cargo al **855.NKF.Cares** (855.653.2273).
- Visite el sitio web de la National Kidney Foundation en **[kidney.org/store](https://www.kidney.org/store)**.

¡Ser un paciente informado es muy importante para estar saludable!

Establecer un tratamiento de referencia

La National Kidney Foundation, a través de su iniciativa *Kidney Disease Outcomes Quality Initiative* (KDOQI®), define las etapas de la enfermedad renal y ofrece pautas que ayudan al médico y a su equipo de atención médica a tomar decisiones importantes sobre su tratamiento médico.

La información de este folleto se basa en esas pautas recomendadas.



La información contenida en esta publicación se basa en los datos actuales y en las recomendaciones de expertos disponibles en el momento de su publicación. La información tiene por objeto ayudar a los pacientes a conocer su enfermedad y el tratamiento. Esta publicación no pretende establecer un tratamiento de referencia preferido y no debe interpretarse como tal. Tampoco debe interpretarse que la información impone un tratamiento excluyente. Los pacientes siempre deben consultar a sus proveedores de atención médica con respecto a las decisiones sobre su plan de atención individual.



NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

Impulsados por la pasión y la urgencia, la National Kidney Foundation (NKF) es una cuerda salvavidas para todas las personas afectadas por la enfermedad renal. Como pioneros en la investigación científica y la innovación, nos enfocamos de forma integral en el paciente a través de la lente de la salud renal. Trabajamos sin descanso para mejorar vidas a través de la acción, la educación y la aceleración del cambio.

30 E. 33RD ST. | NEW YORK, NY 10016 | 800.622.9010 | [KIDNEY.ORG](https://www.kidney.org)

KIDNEY.ORG

