



UNA SERIE DE VIDEOS



vivir
BIEN
con insuficiencia renal



CÓMO AFECTA AL CUERPO LA INSUFICIENCIA RENAL



National **Kidney** Foundation™



Contenidos

- 2** Introducción
- 3** ¿Qué aprenderé?
- 4** ¿Cómo afecta al cuerpo la insuficiencia renal?
- 5** ¿Cómo puedo proteger el corazón y los vasos sanguíneos?
 - Presión arterial
 - Diabetes
 - Anemia
 - Problemas de colesterol
 - Problemas minerales y óseos
- 9** ¿Qué más puedo hacer para controlar mi salud?
 - Lleve un registro de los resultados de sus análisis de laboratorio
 - Tome sus medicamentos
 - Coma alimentos saludables
 - Realice actividad física con regularidad
 - Controle su estrés
 - Manténgase cerca de otras personas
 - Obtenga ayuda para la tristeza o la depresión si la necesita
- 13** Revisión
- 14** Verdadero o falso
- 15** Palabras para saber
- 21** Las personas de mi equipo de atención médica
- 22** Preguntas para mi equipo de atención médica
- 24** Sobre la National Kidney Foundation



Introducción

“Vivir bien con insuficiencia renal” es una serie de videos creada por la National Kidney Foundation para ayudarle a comprender la insuficiencia renal y sus tratamientos. Hay seis videos. Cada video está acompañado por un cuadernillo para proporcionar más información y para ayudarle a revisar lo que ha aprendido. Los seis videos y cuadernillos son los siguientes:



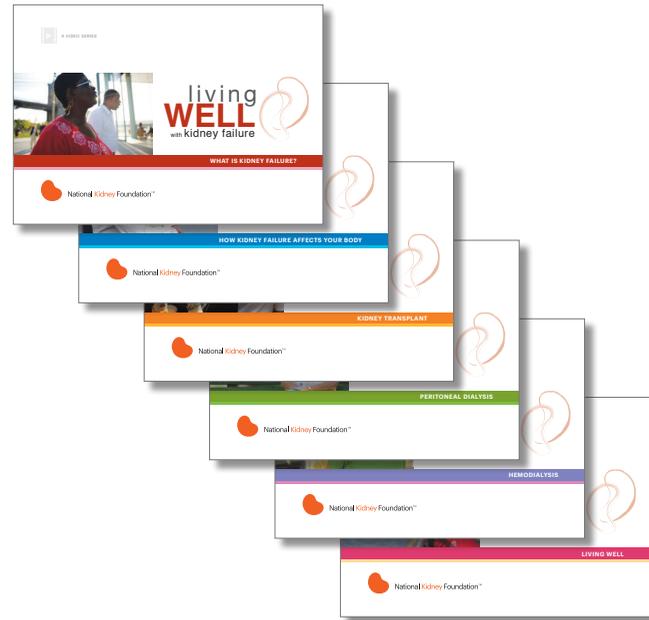
Este cuadernillo le informará sobre otros problemas de la salud que pueden surgir como resultado de la insuficiencia renal, y qué puede hacer con ellos. Asume que usted tiene algún conocimiento sobre la insuficiencia renal, los tratamientos para la insuficiencia renal y quiénes componen su equipo de atención médica. Si necesita aprender más sobre esto, mire los videos sobre esos temas y lea los cuadernillos que los acompañan.

¿Qué aprenderé?

Usted aprenderá qué es la insuficiencia renal y qué sucede cuando no funcionan los riñones. Esto también se analiza en el video y el cuadernillo llamados “¿Qué es la insuficiencia renal?”.

Usted aprenderá sobre los dos tratamientos básicos disponibles: el trasplante de riñón y la diálisis. Existen dos tipos de diálisis: la diálisis peritoneal y la hemodiálisis. Cada tratamiento se analiza en los videos y los cuadernillos llamados “Trasplante de riñón”, “Diálisis peritoneal” y “Hemodiálisis”.

Usted también aprenderá sobre algunos cambios que puede esperar en su estilo de vida y cómo usted y sus seres queridos pueden aprender a sobrellevarlos. Estos se analizan en el video y el cuadernillo llamados “Vivir bien”. Además, en este cuadernillo usted aprenderá sobre otros problemas de la salud que pueden surgir como resultado de la insuficiencia renal, y qué puede hacer al respecto.



Finalmente, se le presentarán algunos términos médicos y otras palabras importantes que pueden ser nuevas para usted. Para ayudarle a que los conozca, al final de cada cuadernillo, hay una lista de “Palabras para saber”.

¿Cómo afecta al cuerpo la insuficiencia renal?

Independientemente del motivo por el cual usted tiene insuficiencia renal, debe cuidar su salud física. Es importante comprender que la pérdida de la función renal puede causarle otros problemas en el cuerpo, incluidos los siguientes:

- problemas cardíacos y en los vasos sanguíneos
- presión arterial alta
- problemas de colesterol
- anemia (bajo recuento de glóbulos rojos)
- problemas minerales y óseos
- nutrición deficiente
- depresión

Es posible que no pueda prevenirlos todos, pero se pueden tratar para ayudar a que no empeoren. Tenga en cuenta que la insuficiencia renal no ocurre en forma repentina y que algunos de estos problemas pueden haber comenzado mucho antes de que fallaran sus riñones.

Su equipo de atención médica trabajará en estrecha colaboración con usted para crear un plan de atención que puede incluir tomar varios medicamentos diferentes, comer alimentos saludables y realizar actividad física.

No todas las personas tendrán el mismo plan de atención. El suyo dependerá del tipo de tratamiento que elija: hemodiálisis, diálisis peritoneal o trasplante. También dependerá de su estilo de vida, de sus metas personales y de otras afecciones médicas que pueda tener. Sin embargo, hay algunas cosas que todos pueden hacer. Estas se analizan en el resto de este cuadernillo y, además, en el video que lo acompaña.



¿Cómo puedo proteger el corazón y los vasos sanguíneos?

La mayoría de las personas con insuficiencia renal también tienen una enfermedad cardíaca. Esto sucede debido a que la mayoría de las personas con insuficiencia renal tiene otros problemas de la salud, incluidos la presión arterial alta, la diabetes, la anemia, los problemas de colesterol y los problemas minerales y óseos. Estas afecciones fuerzan al corazón a que funcione con mayor esfuerzo. Cuando se fuerza al corazón a funcionar con mayor esfuerzo, comienza a engrosarse y a aumentar de tamaño. Con el tiempo, se pueden desarrollar problemas cardíacos, incluidos ataque cardíaco, problemas en el ritmo cardíaco, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular o muerte prematura.

Usted puede ayudar a disminuir su riesgo de tener problemas cardíacos y en los vasos sanguíneos, o a evitar que estos empeoren, controlando la presión arterial, la diabetes, la anemia, el colesterol y los problemas minerales y óseos.



Presión arterial

La presión arterial alta hace que las arterias se engrosen y se estrechen, lo que dificulta que la sangre fluya a través de estas. Esto provoca que se formen coágulos con facilidad, lo que puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. También hace que su corazón se engrose y aumente de tamaño. Para ayudar a controlar la presión arterial, limite la ingestión de líquidos y de sal, aliméntese de manera correcta y realice actividad física con regularidad. Es posible que también necesite tomar pastillas especiales para ayudar a controlar la presión arterial.

Diabetes

La diabetes ocurre cuando su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla de manera correcta. La insulina es una hormona. Controla la cantidad de azúcar que hay en la sangre. Un alto nivel de azúcar en la sangre puede causar problemas en muchas partes del cuerpo, especialmente en el corazón y los vasos sanguíneos. Mantenga el azúcar en la sangre bajo control y compruebe sus niveles de azúcar con la frecuencia que indique su equipo de atención médica. Asegúrese de seguir su plan de tratamiento de la diabetes.

Anemia

La mayoría de las personas con insuficiencia renal tiene anemia. La anemia ocurre cuando una persona no tiene suficientes glóbulos rojos. Los glóbulos rojos transportan oxígeno desde los pulmones hacia todas las partes del cuerpo. Si no tiene la cantidad suficiente de glóbulos rojos, el corazón debe funcionar con mayor esfuerzo para transportar oxígeno por el cuerpo. Como resultado, el corazón se engrosa y aumenta de tamaño. Esto

puede producir insuficiencia cardíaca o la muerte. Si tiene anemia, es posible que necesite tomar medicamentos especiales para ayudar a que su cuerpo produzca glóbulos rojos.

Problemas de colesterol

Cuando tiene niveles altos de grasa (también conocida como lípidos) como colesterol en la sangre, su posibilidad de tener problemas cardíacos y en los vasos sanguíneos aumenta. Su equipo de atención médica le realizará análisis de sangre con regularidad para controlar el colesterol total y otras grasas en la sangre. Si los niveles son demasiado altos, es posible que deba seguir una dieta baja en grasas y hacer ejercicio más frecuentemente. Algunas personas también pueden necesitar tomar medicamentos para ayudar a reducir el colesterol.





Problemas minerales y óseos

Cuando tiene insuficiencia renal, es posible que algunos minerales importantes del cuerpo, como el calcio y el fósforo, se desequilibren, y sus niveles de vitamina D también pueden disminuir. Como resultado, los huesos pueden perder calcio y volverse débiles con el tiempo. Algunas cantidades de calcio y fósforo pueden terminar en partes del cuerpo que no corresponden, como el corazón y los vasos sanguíneos. Esto hace que los vasos sanguíneos se vuelvan rígidos y estrechos. Cuando esto sucede, sus probabilidades de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular aumentan. Hay medicamentos para tratar los trastornos minerales y óseos que ocurren con la insuficiencia renal. Consulte con su equipo de atención médica cuáles son los medicamentos adecuados para usted. Es posible que también necesite seguir una dieta especial. De ser así, realice una consulta con un dietista.



“No todas las personas tendrán el mismo plan de atención”

¿Qué más puedo hacer para controlar mi salud?

Lleve un registro de los resultados de sus análisis de laboratorio

Es útil llevar un registro de los resultados de sus análisis de laboratorio y, después de cada visita de atención médica, registrar los valores. Sus metas para la presión arterial, la diabetes, la anemia, el colesterol y los problemas óseos y minerales son muy importantes. Si usted no sabe cuáles son sus metas, consulte a su equipo de atención médica.

Tome sus medicamentos

Es importante tomar todos sus medicamentos todos los días y exactamente como se le indicó. Si tiene problemas para tomar sus medicamentos o si experimenta efectos secundarios, informe a su equipo de atención médica. Ellos podrán ayudarle.

Coma alimentos saludables

Todas las personas tienen diferentes necesidades, pero la mayoría de las personas con insuficiencia renal deben controlar la ingestión de alimentos

que contienen altas cantidades de determinados nutrientes, como potasio, sodio y fósforo. Usted también deberá controlar la cantidad de líquido que bebe cada día, la cantidad de calorías que obtiene de lo que come y bebe, y si está obteniendo todas las vitaminas y demás nutrientes que necesita.

Si usted recibe un trasplante de riñón exitoso, habrá menos restricciones en cuanto a lo que pueda comer y beber.

Un dietista con capacitación especial en insuficiencia renal puede ayudarle a planificar las comidas para que consuma los alimentos adecuados en las cantidades adecuadas. Consulte con su equipo de atención médica sobre la Terapia de Nutrición Médica (Medical Nutrition Therapy, MNT), un beneficio educativo proporcionado por Medicare.

Realice actividad física con regularidad

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, a reducir el colesterol y a mantener su corazón en funcionamiento lo mejor posible, y con menor esfuerzo. Estar activo le dará energía,

reducirá el estrés y le ayudará a permanecer más independiente. También se ha demostrado que mejora la depresión y el estado de ánimo en general.

No confunda la actividad física con el ejercicio intenso. Cualquier tipo de movimiento corporal ayuda: caminar, realizar actividades de jardinería, bailar, cuidar niños, incluso hacer las compras. La clave es encontrar algo que usted disfrute. Su energía aumentará con la actividad y, con el tiempo, podrá realizar más actividad. Siempre verifique con su equipo de atención médica antes de comenzar cualquier actividad física nueva.



Controle su estrés

El estrés es una parte normal de la vida, especialmente si tiene una enfermedad crónica. La meta del estrés no es eliminarlo sino controlarlo. Controlar el estrés le ayudará a mejorar su salud física y emocional.

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a controlar el estrés. Una de ellas es tomarse el tiempo para realizar cosas que disfruta. Otras pueden incluir: realizar actividad física, realizar ejercicios de relajación, respirar, la meditación, la plegaria, la música y muchas más. Algunas personas consideran que mantener una actitud positiva o el sentido del humor ayuda.

Hable con su trabajador social si el estrés es un problema para usted. Su trabajador social puede ayudarle a encontrar formas para controlar o reducir su estrés.

Manténgase cerca de otras personas

Mantenerse cerca de otras personas y estar involucrado en el mundo que le rodea es muy importante. El apoyo social es algo que todos

necesitamos, pero es especialmente importante para una persona con una enfermedad crónica.

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

Intente realizar cosas que disfrute y que también proporcionen apoyo social, como participar en clubs de caminata, realizar trabajo voluntario, cuidar niños o, incluso, tomar clases. Su trabajador social puede ayudarle a encontrar grupos y actividades a las cuales unirse.

No se olvide de que usted también es un amigo y compañero valioso para otras personas. Recuerde que sus seres queridos también pueden necesitar su apoyo. Los días que se sienta bien, pregunte lo que puede hacer por ellos.

Obtenga ayuda para la tristeza o la depresión si la necesita

Los estudios muestran que entre el 20 % y el 40 %



de las personas con insuficiencia renal pueden tener depresión. La depresión puede hacer que le resulte más difícil concentrarse, recordar indicaciones, seguir los consejos de su médico o tomar medicamentos en horario. Si se siente demasiado triste, irritable, que no puede enfrentar cada día, que llora más de lo normal, que es una carga para otras personas, que está perdiendo el interés en cosas que antes disfrutaba o si siente que quiere rendirse, hable con su trabajador social. Usted puede estar experimentando depresión.

Es importante saber que la depresión es una afección médica y que puede ser tratada con medicamentos, terapia o una combinación de ambos. No hay necesidad de que tenga depresión. Su trabajador social puede ayudarle a descubrir si lo que siente es causado por depresión y le ayudará a recibir el tratamiento que necesita.



“El integrante más importante de su equipo de atención médica es usted”

Revisión

La pérdida de la función renal puede aumentar su riesgo de tener otros problemas de la salud, especialmente una enfermedad cardíaca. Sin embargo, hay muchas cosas que puede hacer para disminuir el riesgo o para evitar que estos problemas empeoren. Usted debería hacer lo siguiente:

Trabajar en estrecha colaboración con su equipo de atención médica para **DESARROLLAR UN PLAN DE ATENCIÓN** que se adapte a su estilo de vida.

CONTROLAR la presión arterial, la diabetes, el colesterol, la anemia y los problemas minerales y óseos.

Llevar un registro de los **RESULTADOS DE SUS ANÁLISIS DE LABORATORIO**.

Tomar todos sus **MEDICAMENTOS** todos los días, exactamente como se le indicó.

Comer **ALIMENTOS SALUDABLES**.

Realizar **ACTIVIDAD FÍSICA** en forma regular.

Manejar el **ESTRÉS**.

Mantenerse **CERCA DE OTRAS PERSONAS** y estar involucrado en el mundo que le rodea.

Cuidarse del estrés y de la depresión, y **BUSCAR AYUDA AL RESPECTO**.

Recuerde que el integrante más importante de su equipo de atención médica es usted. Asumir **UNA FUNCIÓN ACTIVA** en su plan de tratamiento le ayudará a vivir más tiempo y a tener una mejor calidad de vida.

Verdadero o falso

1. La mayoría de las personas con insuficiencia renal también desarrollan una enfermedad cardíaca. **V F**
2. Anemia significa que su recuento de glóbulos rojos es demasiado alto. **V F**
3. Realizar actividad física con regularidad puede ayudar a controlar la presión arterial. **V F**
4. Está bien dejar de tomar sus medicamentos si comienza a sentirse mejor. **V F**
5. Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a evitar que la enfermedad cardíaca empeore. **V F**
6. Es útil llevar un registro de los resultados de sus análisis de laboratorio y, después de cada visita de atención médica, registrar los valores. **V F**
7. La actividad física tiene pocos beneficios para la salud, o el beneficio es nulo, a menos que sea un ejercicio exigido que le haga sudar. **V F**
8. El estrés es una parte normal de tener insuficiencia renal, pero hay cosas que puede hacer para ayudar a reducirlo. **V F**
9. No se puede tratar la depresión. **V F**
10. Un dietista puede ayudarle a planificar comidas saludables con la cantidad correcta de nutrientes. **V F**

1. Verdadero 2. Falso 3. Verdadero 4. Falso 5. Verdadero 6. Verdadero 7. Falso 8. Verdadero 9. Falso 10. Verdadero

Palabras para saber

accidente cerebrovascular

Daño cerebral causado por una obstrucción en un vaso sanguíneo o sangrado en el cerebro. Los signos de un accidente cerebrovascular pueden incluir debilidad, adormecimiento, visión borrosa, confusión y dificultad para hablar.

anemia

Una disminución en la cantidad de glóbulos rojos, que puede hacer que se sienta muy cansado o que tenga otros efectos negativos.

ataque cardíaco

Daño a una parte del músculo cardíaco. Se puede producir un ataque cardíaco si se obstruye el paso del oxígeno y este no puede llegar a una parte del músculo cardíaco. Los síntomas incluyen: dolor severo en el pecho, sudoración, náuseas y falta de aliento.

auxiliar médico

Un integrante de su equipo de atención médica que trabaja en estrecha colaboración con su médico para realizarle chequeos médicos regulares, proporcionarle medicamentos y otros tipos de cuidados médicos.

calorías

La cantidad de energía que contiene un alimento o una bebida.

centro de diálisis

Un lugar en el hospital o en la comunidad donde se proporcionan tratamientos de diálisis a pacientes con problemas renales.

centro de trasplantes

Un hospital al que los pacientes que están interesados en realizarse un trasplante de riñón se dirigen para una evaluación o una cirugía.

cirujano de trasplantes

Un integrante de su equipo de atención médica que realizará la operación del trasplante, en caso de que usted elija el trasplante como su opción de tratamiento.

colesterol

Sustancia similar a la grasa que se encuentra en la sangre. Tener demasiado colesterol “malo” en la sangre representa un riesgo para la enfermedad cardíaca y de los vasos sanguíneos.

coordinador de trasplantes

Un integrante de su equipo de atención médica responsable de coordinar muchas partes del proceso de trasplantes. Un coordinador de trasplantes suele ser un enfermero titulado.

depresión

Una afección médica que puede ser tratada. Los síntomas incluyen: tristeza, retraimiento, incapacidad para dormir, dificultad para concentrarse, irritabilidad, melancolía, llanto, sentirse una carga para otras personas, deseo de darse por vencido o pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba.

diabetes

Una afección que ocurre cuando su cuerpo no puede producir suficiente insulina o no puede utilizarla de manera correcta. La insulina es una hormona que controla la cantidad de azúcar que hay en la sangre. Existen dos tipos principales de diabetes: tipo 1 (cuando su cuerpo no produce suficiente cantidad de insulina y necesita inyecciones) y tipo 2 (cuando su cuerpo produce insulina, pero no puede utilizarla de manera correcta).

diálisis

Un proceso que filtra los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre cuando sus riñones ya no funcionan.

diálisis peritoneal

Un tipo de tratamiento de diálisis. En la diálisis peritoneal, una solución de limpieza fluye a través de un catéter colocado en la cavidad abdominal, donde elimina los productos de desecho y los líquidos adicionales del cuerpo, y luego es drenada. Usted mismo realiza el procedimiento varias veces al día.

dietista

Un integrante de su equipo de atención médica que le ayudará a planificar qué comer y beber para ayudar a que se sienta lo mejor posible y para aprovechar el tratamiento lo máximo posible.

**enfermedad
cardíaca**

Un trastorno que afecta al corazón y a los vasos sanguíneos que suministran sangre al músculo cardíaco. Esto incluye: defectos del corazón, daño al músculo cardíaco debido a un suministro de sangre limitado, ritmos cardíacos anormales, obstrucción debido a una acumulación de depósitos grasos y otros problemas.

enfermedad renal

La pérdida de la función renal, en todo o en parte. La enfermedad renal puede resultar de afecciones como presión arterial alta, diabetes, herencia o lesión en los riñones.

enfermero

Un integrante de su equipo de atención médica que está especialmente capacitado para proporcionar atención a los pacientes con problemas renales y para realizar y monitorear los tratamientos de diálisis. Los enfermeros coordinan la atención entre otros integrantes del equipo.

**enfermero
profesional**

Un integrante de su equipo de atención médica que trabaja con su médico para realizarle chequeos médicos regulares, proporcionarle medicamentos y otros tipos de cuidados médicos.

**equipo de atención
médica**

Todas las personas responsables de la planificación de su atención y que le ayudan a sobrellevar la insuficiencia renal. Su equipo de atención médica puede incluir a su nefrólogo, profesional, enfermero, técnico en diálisis, dietista, trabajador social, coordinador de trasplantes y cirujano de trasplantes. Usted también es un integrante importante de su equipo de atención médica.

equipo de diálisis

Un equipo especial que utiliza un riñón artificial para filtrar los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre.

fósforo

Un mineral que se encuentra en la leche, el queso, las nueces, los frijoles secos y otros alimentos. Consumir demasiado fósforo puede provocar huesos débiles en las personas con insuficiencia renal.

glóbulos rojos	Las células que transportan oxígeno hacia todas partes del cuerpo. Una pérdida de glóbulos rojos puede causar anemia.
hemodiálisis	Un tipo de tratamiento de diálisis. En la hemodiálisis, se eliminan los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre a través de un equipo de diálisis.
hormonas	Sustancias químicas producidas por diferentes glándulas y órganos, incluidos los riñones, para provocar determinadas respuestas en el cuerpo.
insuficiencia cardíaca	La insuficiencia cardíaca no significa que el corazón haya dejado de bombear sangre. Significa que el corazón no puede bombear lo suficiente para mover la sangre y los líquidos por el cuerpo.
insuficiencia renal	La etapa de la enfermedad renal en la que se necesita diálisis o un trasplante de riñón para permanecer con vida.
insulina	Una hormona que controla la cantidad de azúcar que hay en la sangre.
lípidos	Sustancias grasas que se encuentran en el torrente sanguíneo. Existen diferentes tipos de lípidos: algunos son buenos y otros son malos. Dos tipos principales de lípidos son el colesterol y los triglicéridos.
médico especialista en trasplantes	Un integrante de su equipo de atención médica que será responsable de gran parte del cuidado del trasplante. Esta persona también puede ser un nefrólogo.
nefrólogo	Un integrante de su equipo de atención médica que es un médico especialmente capacitado para tratar la enfermedad renal y la insuficiencia renal.
nutrientes	Sustancias químicas que se obtienen de los alimentos y que son necesarias para vivir y crecer. Se utilizan para construir y reparar tejidos, regular los procesos corporales y para obtener energía.

plan dietario	El plan que crearán usted y su dietista para asegurarse de que esté comiendo y bebiendo las cosas correctas y en las cantidades correctas.
potasio	Un mineral que se encuentra en los frijoles, las nueces, las bananas y otros alimentos. Consumir demasiado potasio puede causar problemas cardíacos en las personas con insuficiencia renal.
presión arterial	La fuerza de la sangre que empuja contra las paredes internas de los vasos sanguíneos.
presión arterial alta	La fuerza de la sangre que empuja contra las paredes internas de los vasos sanguíneos a medida que la sangre es bombeada por el cuerpo.
profesionales de práctica clínica avanzada	Integrantes de su equipo de atención médica que trabajan en estrecha colaboración con su nefrólogo para realizarle chequeos médicos regulares, proporcionarle medicamentos y otros tipos de cuidados médicos. Los profesionales incluyen enfermeros de práctica clínica avanzada, auxiliares médicos y enfermeros clínicos especialistas.
proteína	Un nutriente importante que ayuda a desarrollar músculos, reparar tejidos y combatir infecciones.
sodio	Un mineral que se encuentra en la sal de mesa y en muchos alimentos. Consumir demasiado sodio puede provocarle sed y hacer que beba demasiado líquido.
técnico en diálisis	Un integrante de su equipo de atención médica que está especialmente entrenado para operar el equipo de diálisis y otros equipos del centro de diálisis.
terapia de nutrición médica (MNT)	Este beneficio les permite a las personas que reúnen los requisitos que tiene Medicare obtener un reembolso por el asesoramiento personal en nutrición con un dietista calificado. Consulte con su profesional de la atención médica si usted reúne los requisitos.

- trabajador social** El integrante de su equipo de atención médica que está especialmente capacitado para ayudarlo a sobrellevar los problemas no médicos que pueda tener, como el estrés de una enfermedad grave.
- trasplante de riñón** Uno de los tratamientos básicos para la insuficiencia renal. En un trasplante, se coloca mediante una cirugía un riñón de un donante vivo o de alguna persona que haya fallecido recientemente en el cuerpo de un paciente para que realice la función que los riñones enfermos ya no pueden realizar.
- trastorno mineral y óseo** La insuficiencia renal puede causar el desequilibrio de algunos minerales importantes del torrente sanguíneo, como el calcio y el fósforo. Como resultado, los huesos pueden perder calcio y volverse débiles con el tiempo. Algunas cantidades de calcio y fósforo pueden terminar en partes del cuerpo que no corresponden, como el corazón y los vasos sanguíneos. Cuando esto sucede, usted tiene un mayor riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- vitaminas** Nutrientes importantes que se encuentran en diferentes alimentos en diferentes cantidades. Ayudan al cuerpo a realizar su trabajo. Se necesitan para tener una dieta saludable.

Las personas de mi equipo de atención médica

Nefrólogo _____

Profesional de práctica clínica avanzada _____

Enfermero _____

Técnico en diálisis _____

Dietista _____

Trabajador social _____

Coordinador de trasplantes _____

Cirujano de trasplantes _____

Médico especialista en trasplantes _____

Números de teléfono importantes _____

Agradecimientos

La National Kidney Foundation agradece a los pacientes, clínicos, unidades de diálisis y centros de trasplantes que ayudaron a hacer que este programa fuera posible.

Sobre la National Kidney Foundation



La National Kidney Foundation (NKF) es un integrante del equipo que trabaja entre bambalinas. La NKF ofrece programas como “Vivir bien con insuficiencia renal” para que usted y su familia puedan aprender sobre la enfermedad renal y la insuficiencia renal.

La NKF también apoya a pacientes y a servicios comunitarios, a la investigación, a la educación profesional, a la donación de órganos y a los programas de información pública.

No dude en examinar el programa “Vivir bien con insuficiencia renal” tantas veces como desee. En este programa hay seis videos y cuadernillos. Si tiene alguna pregunta, consulte con cualquier integrante de su equipo de atención médica o llame a la National Kidney Foundation en cualquier momento.

El número gratuito es **1.855.NKF.CARES (1.855.653.2273)**
www.kidney.org.

vivir
BIEN
con insuficiencia renal



© 2013 National Kidney Foundation, Inc. Todos los derechos reservados. 01-10-5236-BBD



National **Kidney** Foundation™

30 East 33rd Street, New York, NY 10016, www.kidney.org