



KIDNEYS R US

BOLETIN

Trasplante de Riñón: Otra Opción de Tratamiento

Frecuentemente solemos pasar por alto la opción de trasplante de riñón como opción de tratamiento para Enfermedad Renal Crónica de Etapa 5. Muchos pacientes tienen conocimiento de la hemodiálisis y diálisis peritoneal como opciones de tratamiento. Pero el trasplante es a menudo considerado como algo muy diferente en su totalidad. Aunque no es una cura, es una alternativa para el tratamiento de fallo renal tal y como lo es la diálisis. Sin embargo, un trasplante exitoso le permitirá al beneficiario poder regresar a una vida libre de las demandas y restricciones de la diálisis. A menudo ayuda a aumentar la calidad de vida del beneficiario.

Pacientes de trasplante de riñón requieren cuidado de seguimiento continuo toda una vida para asegurar que el trasplante mantenga su función. Esto incluye citas frecuentes de seguimiento con el doctor, al igual que administración de medicamentos continuos para asegurar que el cuerpo del beneficiario no rechace el trasplante de riñón. Ejercicio y alimentación adecuada también desempeñan un papel importante en el éxito del trasplante.

¿Cómo puede obtener un trasplante un paciente de Enfermedad Renal Crónica de Etapa 5?

Actualmente hay dos maneras en las que un individuo con necesidad de trasplante de riñón lo puede obtener. Los pacientes renales deben de pasar por una evaluación médica para determinar si un trasplante es buena opción para ellos. Muchos pacientes eligen ser evaluados por un hospital de trasplante y ser “enlistados” en una lista de espera de donantes que han fallecido. La ventaja es que el beneficiario no tiene que hacerle acercamiento a la familia o amistades sobre la donación, o tener que lidiar con emociones conflictivas relacionadas a recibir una oferta de donación. Recibir el riñón de un donante que ha fallecido elimina las emociones que frecuentemente están asociadas con las situaciones de un donante vivo. La desventaja es el tiempo de espera que acompaña al riñón de un fallecido. Algunos pacientes se mantienen en lista de espera por años antes que esté disponible un riñón.

La segunda opción es localizar a un donante vivo que sea compatible con el tipo de sangre y tejido del beneficiario. Muchas veces un miembro de la familia o amistad del paciente renal de Etapa 5 se hace un examen de sangre para ver si son “compatibles”. Cuando se identifica compatibilidad el donante vivo se hará mas exámenes médicos para determinar si está saludable y si es buen candidato para donación. Si se identifica que es apropiado para donar, entonces se programa el procedimiento de trasplante. El donante y el beneficiario trabajaran con el equipo de trasplante para coordinar el trasplante.

El equipo de trasplante a menudo consiste del cirujano de trasplante, nefrólogo de trasplante, coordinadores de enfermería, trabajadores sociales, dietistas y consejeros financieros. El equipo trabajara con los pacientes antes y después del trasplante para asegurar un trasplante exitoso. Cada miembro del equipo trabajara con el beneficiario para asegurar que todos estén preparados para la cirugía y el seguimiento continuo del cuidado que se requiriere.

Pacientes en diálisis que estén interesados en un trasplante necesitan estar preparados para una cirugía y el proceso de recuperación. En preparación, aumentar la actividad física le ayudara al beneficiario poder recuperarse más fácilmente y regresar a una vida más activa. Cambios simples en el nivel de ejercicio o actividad antes del trasplante puede ayudar a largo plazo en el proceso de recuperación. Seguir atentamente la dieta de diálisis, tomarse los medicamentos ordenados y asistir a los tratamientos completos también ayudaran a preparar al individuo para el procedimiento de trasplante de riñón.

Si le interesa aprender más sobre el trasplante de riñón, por favor visite a: www.kidney.org/atoz/content/kidneytransnewlease
www.nlm.nih.gov/medlineplus/kidneytransplantation.html
<http://lkdn.org/index.html>

Aumentando la Actividad Física

Beneficios para Todo Paciente en Diálisis

¡Llevar un estilo de vida sedentario es un gran riesgo para su salud! Estar inactivo aumenta el riesgo a enfermedades y también hace que el cuerpo y la mente se debiliten. El cuerpo se adapta rápidamente en hacer menos cada vez si lo permites. Es importante mantenerse activo. Mientras más débil nos sentimos, lo más inactivo que seremos y esto crea un ciclo vicioso. Este ciclo se puede romper al aumentar su nivel de motivación y actividad física.

Ser activo ayuda a mantener al cuerpo y la mente saludable y en forma para lidiar con el estrés y las enfermedades. Recuerde, usted no tiene que correr un maratón o escalar una

montaña, pero... puede aprender que USTED ES capaz de hacer para mantenerse lo más saludable posible.

Sobrellevar la diálisis puede generar tensión y desafía emocionalmente a los pacientes. La actividad física puede mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedad renal tanto física como emocional. Beneficios incluyen lo siguiente:

Reduce el Riesgo de Enfermedad Cardíaca

Varios factores de la enfermedad renal le hacen más susceptible a condiciones cardiacas. Aumentando la actividad física le ayudara a controlar su presión arterial y el colesterol; esta aumenta la HDL, cual es el colesterol bueno y baja el LDL, el colesterol malo. También hace que el corazón funcione más eficiente y mejora la salud de los vasos sanguíneos. Al igual reduce el riesgo de enfermedades del corazón y ataques cardiacos.

Mejor Salud Muscular

Cuando los riñones fallan, las toxinas y ácidos que usualmente son removidos por el riñón se acumulan en la sangre. Estas toxinas y ácidos causan que sus músculos se debiliten. Los músculos son importantes, ya que no solo le ayudan a mantenerse fuerte y estable para llevar a cabo las actividades diarias, pero los músculos activos son importantes para un metabolismo saludable ya que utilizan azúcares y grasas de la sangre para crear energía. El aumentar su actividad física mantiene a sus músculos activos, fuertes y previene que se debiliten.

Mantiene Mejor Estado Físico

Aumentar su nivel de actividad física le ayudara a mantenerse sano y fuerte. Mantenerse en forma le permitirá llevar a cabo actividades de su vida cotidiana al igual que participar en actividades recreativas. A medida que mejore su estado físico puede hacer más con menos esfuerzo. Esto significa que tiene mayor probabilidad de mantener su independencia y mejorar su calidad de vida.

Antes que aumente su actividad física o tome parte de algún ejercicio, consulte con su médico.

No tome parte de alguna actividad física vigorosa si:

- ◆ Tiene dolores en el pecho cuando está en reposo o si ha sufrido algún evento cardíaco en las últimas 6 semanas.
- ◆ Le falta el aire cuando está en reposo y tiene inflamación visible por sobrecarga de fluidos.
- ◆ Tiene una infección aguda o la temperatura de su cuerpo es más de 101°F.
- ◆ Tiene pobre control de su diabetes.
- ◆ No toma su medicamento para la presión arterial o si su presión arterial es más de 160/100 mmHg o menos de 100/60 mmHg.



¡ÚNASE AL PAC!

El Comité Asesor de Pacientes (PAC, por sus siglas en inglés) de QIRN3 está formado por pacientes que reciben diálisis, pacientes que han recibido trasplantes y familiares de estos pacientes. El comité se reúne una vez cada dos meses para analizar cuestiones relevantes a los pacientes con enfermedad renal en fase terminal. Los miembros del PAC tienen interés genuino por los problemas de calidad de la cuidado, y motivan a otros pacientes a involucrarse en su atención médica. Están dispuestos a compartir habilidades y experiencias con otras personas. Motivamos a que cada centro tenga un representante para el PAC. ¡Hable con su trabajador(a) social para ofrecerse como voluntario!

Llame al número gratuito

1-888-877-8400 para unirse al PAC.



Para Presentar Alguna Querella con Respecto a su Cuidado de Diálisis Comuníquese con:

QIRN3

Cranbury Gates Office Park

109 South Main Street, Suite 21

Cranbury, NJ 08512

Teléfono: 888-877-8400 (Línea sin Cargos)

Fax: 609-490-0835

Email: qirn3@nw3.esrd.net

www.qirn3.org

Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-500-2016NW00003C, llamado "Organización de la red de enfermedad renal terminal número 3" (End Stage Renal Disease Network Organization Number 3), patrocinado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Las conclusiones y opiniones expresadas, y los métodos utilizados en el documento pertenecen al autor. No reflejan necesariamente la política de CMS. El autor asume toda la responsabilidad por la exactitud y la integridad de las ideas presentadas. Este artículo es un resultado directo del Programa de Mejora de la Calidad de la Atención Médica iniciado por CMS, que ha alentado la identificación de proyectos de mejora de la calidad derivados del análisis de patrones de atención y, por lo tanto, no requirió de financiación especial por parte de este contratista. Se aceptan ideas y aportes para el autor sobre la experiencia en los temas presentados.