



KIDNEYS R US

DESDE EL COMITÉ CONSULTOR DE
PACIENTES DEL QIRN3

Septiembre 2009

¿YA SE VACUNO CONTRA LA INFLUENZA?

Prevenir el contagio de enfermedades respiratorias tales como la influenza y la influenza H1N1 es de especial importancia para pacientes con enfermedades crónicas como la enfermedad crónica del riñón. El virus de la influenza se puede regar muy fácilmente cuando la persona infectada tose, estornuda, o meramente habla cerca de otros, inclusive antes o inclusive después de haber tenido los síntomas.

La Influenza (“flu”) es una enfermedad muy contagiosa y es causada por el virus de la influenza. La influenza se transmite a través del aire desde el tracto (nariz, garganta y pulmones) respiratorio de una persona infectada.

Los síntomas típicos pueden incluir fiebre repentina, dolor muscular, dolor de garganta y una tos no productiva o si esputo. Podría también experimentar congestión nasal, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. La complicación común de la influenza es la pulmonía bacteriana.

Estos son algunos pasos a seguir para ayudarle a prevenir el contagio con cualquier enfermedad respiratoria:

- Cubra su boca y nariz con la manga de su camisa o con papel desechable cuando vaya a toser o estornudar – descarte el papel usado .
- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no tiene agua cerca, utilice soluciones con base de alcohol para limpiarse las manos.
- Manténgase alejado lo más que pueda de personas enfermas.

- Evite los tumultos de gente.
- Utilice mascarillas si va a estar cerca de muchas personas.
- Trate de no tocarse los ojos, nariz, o boca. Los gérmenes de propagan por estas vías.
- Practique otras buenos hábitos de salubridad. Duerma bien, manténgase físicamente activo, maneje su estrés, y aliméntese nutritivamente.

La vacunación es la mejor manera de prevenir complicaciones debido a la influenza. La vacuna para el H1N1 es una vacuna aparte de la vacuna para la influenza normal.

El mejor momento para la vacuna para la influenza es entre Octubre o Noviembre. Si todavía no ha recibido su vacuna anual para protegerse de la influenza y sus complicaciones, incluyendo la muerte, no es muy tarde.

- Los expertos recomiendan a los pacientes con enfermedades renales a que se vacunen todos los años.
- La vacuna de la influenza no causa la influenza. Esta hecha de virus inactivos. Algunas personas desarrollan molestia o enrojecimiento en el área de la vacuna por algunos días o sienten molestias o cansados.
- Solo se necesita dos semanas para desarrollar protección después de la vacuna.
- Medicare paga por las vacunas para la influenza.

Vacunarse es su mejor protección en contra de la influenza. Haga los arreglos hoy. No es tarde para que pueda vacunarse.

LAS COMODIDADES DEL HOGAR — OPCIONES DE DIÁLISIS EN EL HOGAR

Diálisis en el hogar es una opción disponible para pacientes que estén interesados en involucrarse más en su cuidado. Sobre el 14% de las personas en diálisis están haciendo algún tipo de diálisis en el hogar.

Hay varias opciones disponibles para los pacientes; algunos requieren asistencia, otras pueden ser completadas independientemente. Los pacientes que escogen cualquier tipo de estos tratamientos de diálisis son adiestrados en la unidad y se les provee un sistema de apoyo continuo. Explore las opciones actuales de diálisis en el hogar. ¡Quizás una de estas opciones sea la correcta para usted!

Diálisis Peritoneal - Hay dos tipos de diálisis peritoneal; CAPD (Diálisis Peritoneal Ambulatoria Continua) y CCPD (Diálisis Peritoneal Cíclica Continua). Para hacerse CAPD, tiene que tener colocado un tubo plástico (*llamado catéter o cánula*) que se coloca quirúrgicamente en su abdomen. Se le provee adiestramiento para usar la cánula para llenar su peritoneo con 2 litros de solución llamada *dializado*. Los desechos y exceso de líquido en la sangre fluyen a través de los pequeños vasos sanguíneos en su peritoneo dentro del dializado. Luego de unas horas de contacto — mientras usted continua haciendo sus tareas rutinarias — los desechos y exceso de líquido fluirán dentro del dializado. Luego, usted drena el dializado y entra solución nueva. Este proceso se llama *cambio*. Este tipo de diálisis necesita ser completado cada día y no requiere de asistencia.

CCPD envuelve el mismo tipo de proceso; sin embargo, requiere el uso de una máquina llamada *cicladora*. El ciclo se lleva a cabo durante la noche mientras esta durmiendo. Los cambios ocurren automáticamente durante la noche. Las bolsas de dializado usadas se descartan en la mañana una vez completado el proceso. No es necesaria la ayuda si usted puede con la instalación del sistema y disposición de las bolsas con solución usada. Los suplidos para la Diálisis Peritoneal se entregan mensualmente y requieren el espacio para almacenaje. Si tiene problemas de almacenaje, se pueden hacer arreglos para entregas más frecuentes.

Hemodiálisis en el Hogar es otra opción disponible. En esta opción de tratamiento si requiere la asisten-

cia de un ayudante. El paciente y su designado son adiestrados en la máquina de hemodiálisis, canulación del acceso vascular, y como manejar los problemas técnicos y médicos. El paciente esta en control de su tratamiento de diálisis. Tradicionalmente el tratamiento de hemodiálisis es tres veces a la semana de 3 a 4 horas. Otra opción es hemodiálisis diaria utilizando una pequeña máquina de diálisis, esta es varias horas por cada tratamiento. Muchos pacientes prefieren este tipo de diálisis por que refieren sentirse mejor con más tratamiento de diálisis.

Diálisis en el Hogar tiene muchos beneficios desde menos restricciones dietéticas y de líquidos, disponibilidad para viajar al poder llevar su tratamiento consigo. Muchos pacientes disfrutan la libertad de programar sus tratamientos alrededor de sus propias actividades. Cualquiera sea la razón, diálisis en el hogar es una tremenda opción para muchos pacientes. Si esta interesado, hable con el personal de su facilidad para saber la disponibilidad en su área.

¡ÚNASE AL PAC HOY!

El Comité para Asesoramiento a Paciente (PAC) consiste de pacientes de facilidades de diálisis en nuestra ESRD Network # 3. El Comité apoya la misión del concilio renal para mejorar la calidad del cuidado provisto a los pacientes renales y para representar y apoyar la población renal. El Comité desarrolla el periódico para pacientes y promueve material educativo para la comunidad renal. Los miembros del PAC poseen una preocupación genuina por los asuntos relacionados a la calidad del cuidado y encamina a pacientes a involucrarse en su cuidado de salud, compartir destrezas y experiencias, y a participar de las reuniones. Llame libre de costo al 1-888-877-8400 y únase al PAC.

How to Contact QIRN3
 Cranbury Gates Office Park
 109 South Main Street, Suite
 21
 Cranbury, NJ 08512
 Phone: 888-877-8400 (toll-free)
 Fax: 609-490-0835
 Email: tarc@nw3.esrd.net

¡Estamos en
 Internet!
www.tarcweb.org