



KIDNEYS R US

FROM THE
QIRN3 PATIENT ADVISORY
COMMITTEE

June 2010

LOS HECHOS DEL LÍQUIDO

Por Ellen Cottone, MS, RD, Renal Dietitian—Renal Ventures Trenton

Con el verano llegando muchos de los pacientes de diálisis encuentran sumamente difícil en mantenerse en los márgenes de la ingestión de líquido. La sobrecarga de líquido puede causar que se sienta corto de respiración, tenga alta presión arterial y hinchazón de los pies y las manos. Muchos de los pacientes se le indican que son limitados a 1000 ml o 4-8 oz de líquido diario. Esto puede ser apropiado a algunos de los pacientes; aunque, el requerimiento de líquido para el paciente de diálisis varía de paciente a paciente dependiendo en muchos diferentes factores.

Pues se estaría preguntando, ¿cuán cantidad de fluido puedo tomar en un día para evitar exceso de líquido ganado? El aceptado líquido dependería en los siguientes factores:

- Peso corporal (peso seco)
- Si orinas y cuanto
- Ganancias de líquido

Mientras más grande el paciente, mas líquido él o ella puede ingerir sin tener que aumentar excesivamente líquido. Por ejemplo, un paciente que pese 100 kg (22 lbs) podrá tomar más líquido que un paciente que pese 50 kg (110 lbs). Por lo mismo, individuos que tengan la habilidad y cantidad adecuada de orinar pueden ingerir más fluido en general sin ganar excesiva de líquido. Finalmente si usted es alguien que tiende a exceso de peso entre los tratamientos, esto es una clara señal de que necesitas reducir la ingestión de fluidos.

Si usted tiende de aumentar mucho líquido entre tratamientos, refiérase a los siguientes consejos de control de líquidos.

- Tome bien frío o bien caliente (refresco) las bebidas. Con bebidas frías llene y enjuague un poco su boca sobre el lavamanos y solo tome lo que quede en la boca luego de botar el buche del enjuague.
- Cuidadosamente drene y seque las frutas y los vegetales de su líquido. Use papel de toalla para secar alimentos hervidos después de hechas.
- Use vasos pequeños de tomar. Permítase solo una a dos vacos pequeños en las comidas y no tome nada entre comidas.
- Escoja un tiempo en la actividad para dejar de ingerir líquidos.
- Mastique suavemente su alimentos, esto producirá mas saliva. Usted no necesitara tanto líquido en las comidas.

Recuerde que frutas y vegetales contienen fluidos. Mire el contenido de fluido de estas:

Alimento	Cantidad de Fluido
Uvas, 1 copa	1/2 copa
Melón, 1 copa picada	2/3 copa
Manzana, 1 mitad sin piel	1/2 copa
Ciruela frescas, mitad	1/4 copa
Fresas, 1 copa	2/3 copa
Pepinillo, ½ copas cocinada	1/4 copa
Habichuelas tiernas, ½ copa cocinada	1/4 copa
Calabacín, 1 copa cocinada	1/4 copa

Fluid Measures

1 cup = 8 onzas = 250 cc = ½ pinta

1 kilogramo = 2.2 lbs

1 lb = 16 onzas = 2 cups

VIAJE Y EL DIÁLISIS

Muchos de los pacientes de diálisis sienten que nunca podrán viajar por su necesidad del tratamiento. ¡Esto no es verdad! Pacientes de diálisis Peritoneal pueden llevar sus provisiones consigo o usar mensajeros ciclistas que los lleven a su destino. Los pacientes de hemodiálisis en el hogar pueden llevar la maquina consigo si gustan. Pero qué pasa con los pacientes que toman diálisis en los centros (out-patient)?

Viajes son posibles a pacientes de centros (out-patient) también. Solo requieren una planificación y coordinación por adelantado con su facilidad y trabajador social. Medicare Tradicional Parte B pagaría donde sea en los Estados Unidos, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los **Estados Unidos**. Los pacientes necesitarían pagar el 20% o que el centro que de los servicios le envíen el cobro de esos 20% que Medicare no cubre, al plan según dario. Pacientes serian responsable por cualquier medicamento que se le administre en el tratamiento. Si recibes algún medicamento en su centro de diálisis una o dos veces por semana, arréglo para que se los administren antes del viaje. Esto se ahorraría un gran costo por si el centro de transición no le envía el cobro a tu plan según dario. Lamentablemente, Puerto Rico Medicaid (Reforma) sólo pagará en Puerto Rico. Cualquier cuidado de diálisis siempre fuera de PR no serán cubiertos por Medicaid y sería la responsabilidad financiera del paciente. Esta es la misma para Nueva Jersey. NJ Medicaid sólo pagará por los servicios prestados en Nueva Jersey.

Pacientes necesitan determinar exactamente que fechas piensan viajar y cuál es su destinación. Necesitaras hacer un Itinerario y hablar con su trabajador social. Su trabajador social lo/la asistirá en localizar una facilidad de tratamiento en el área donde iras a quedarse en tu viaje. La o el trabajador social hará una llamada de contacto a la facilidad correspondiente o a la centro de viaje corporativo para procesar y arreglar su tratamiento de hemodiálisis, transient.

El paciente necesitara proveer copias de su tarjeta de seguros médico para asegurar que la información este correcta. La mayoría de las facilidades requieren los laboratorios químicos y el examen de hepatitis del mes que viajan. Para que sean resultados más recién posibles. Algunas facilidades hasta rayos-x y la prueba del Tuberculosis. Su trabajador social le dejaría saber cuáles exámenes necesitarías para completar sus transmite y arreglos de su tratamiento. La mejor forma asegurar un procedimiento fácil sin dificultad es planificando ante manos. Es usualmente útil el comenzar el procedimiento de panificación por lo menos 6 semanas antes del viaje. Si piensa viajar a un lugar turístico o alta-mente visitado como la playa, para el verano; deberías avisarle a su trabajara social aun con más tiempo de anticipación. Si no logras hacer eso tendrás que viajar aun mas lejos para obtener una cabida en un centro de diálisis. Como siempre la transportación del paciente hacia las unidades o facilidades de diálisis es responsabilidad del paciente.

Algunos pacientes han ido a cruceros. Estas vacaciones son proveídos por compañías privadas y los pagos son arreglados con las compañías. El costo del tratamiento de la diálisis en un crucero puede ser bien costoso. Algunos pacientes arreglan tomar su tratamiento en centros localizados en los puertos done para el crucero. Si cruceros es tu estilo no deje que el diálisis lo arruine.

Viajar puede ser una gran experiencia para proveer una bienvenida a un descanso de la rutina normal en su vida. Puede aumentar su ánimo, su espíritu y darle una nueva vista hacia la vida. No se sienta que no pueda viajar si estas en diálisis. Panificación apropiada y asistencia del personal adecuado de su facilidad puede ayudarle a lograr su meta .

¡QUE TENGA UN FELIZ VIAJE!

www.dialysisatsea.com

www.dialysisfinder.com

www.medicare.gov/dialysis

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: qirn3@nw3.esrd.net

We're on the
Web!
www.qirn3.org