

Consejos para Cuidadores de Enfermedades Renales

De parte de pacientes renales quienes agradecen el apoyo brindado y cuidadores que entienden la experiencia. Lea estos consejos y marque lo que desea lograr.

Consejo No.1—Converse del Tema

La persona que ha sido diagnosticada con una enfermedad renal puede no actuar como la persona que usted conoció antes de comenzar el tratamiento. Llegue a conocerlos a medida que se acostumbran al tratamiento. Si se le hace difícil conversar con su ser querido, pida hablar con el trabajador social u otro miembro del equipo de cuidado.

Para mantener abiertas las líneas de comunicación:

- Sea honesto(a) con sus sentimientos y conversen juntos de sus preocupaciones.
- Hagan algo juntos, como caminar y conversar.
- Escuche abiertamente, manténgase positivo(a), pero no piense que usted debe tener todas las respuestas necesarias.



Consejo No.2—Estar Preparado

La enfermedad renal viene con muchos cambios y necesita llegar a muchas decisiones. Aprenda de que se trata y cuáles son las opciones de tratamiento.

Para aprender acerca de la enfermedad renal:

- Visite www.esrdncc.org para obtener recursos.
- Haga una lista de los medicamentos e historial médico de su ser querido. Manténgalo con usted.
- Hable con un médico con respecto a los recursos renales.



Consejo No.3—Fije un Horario

Un plan diario mantiene las cosas en orden y le permite ver en que se pasa el tiempo.¹ También le resaltaré si hay necesidad de pedirle ayuda a otros.

Para comenzar su horario:

- Apunte y ponga en lista de prioridad las tareas diarias y semanales.
- Solicite ayuda cuando la necesite.
- Programe descansos.



Consejo No.4 —Tome Tiempo para Usted

Está bien, si es necesario, tomarse un tiempo para sí mismo(a). Guarde tiempo para actividades que le ayudarán a relajarse. Cuando se siente con más energía, usted podrá ayudar a los otros.

Para usar un momento para usted:

- Tome 30 minutos y vaya a su lugar favorito.
- Pruebe un método de relajación, como yoga o meditación.
- Encuentre algún grupo de apoyo local o en la red o converse con un profesional médico.

(Póngase en contacto con su red de Enfermedad Renal en Etapa Final para obtener una lista de grupos de apoyo.)



1. Bova-Collis R, MSW, LCSW, A Caregiver's Wish (El deseo de un cuidador) Consejos con respecto a cómo un paciente en diálisis puede ayudar a su cuidador. At Home with AAKP [online] Nov. 2011. Disponible en: <https://aakp.org/a-caregivers-wish-list-tips-on-how-dialysis-patients-can-help-their-caregivers>. Accedido el 6 de Junio de 2019.

Información Médica Importante



Equipo de Cuidado

Nombre	Teléfono/Correo electrónico	Información adicional



Alergia a Medicamentos

Medicamento	Reacción



Otros Números Importantes

Nombre	Teléfono/Correo electrónico	Información adicional

Este material fue elaborado por la CDC y adaptado con el permiso del contratista Centro de Coordinación Nacional para la Enfermedad Renal en Etapa Final (ESRD NCC), bajo contrato con Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), la cual es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU. El contenido presentado no refleja necesariamente la política de CMS ni tampoco se implica una aprobación del gobierno de los EEUU. Publicación número: FL-ESRD NCC-7N4TA2-11252019-01

