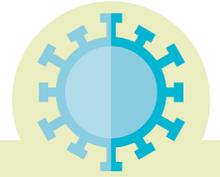


11 cosas que puede hacer para prepararse para un trasplante renal durante la COVID-19



- 1. Entienda el plan de su equipo de trasplante para la pandemia de COVID-19.** Manténgase informado, porque las cosas pueden cambiar. *Haga un seguimiento de cada programa de trasplante en el que esté inscrito.*
- 2. Notifique a su coordinador de trasplante si se enferma o es hospitalizado.** Si está activo en la lista de espera y recibe un resultado positivo de COVID-19, notifique a su equipo de trasplante de inmediato. Recibir un trasplante antes de estar totalmente recuperado es riesgoso. *Si ha estado expuesto a la COVID-19 y se encuentra en cuarentena, comuníquese con sus programas de trasplante para saber cuál es su protocolo.*
- 3. Si está en el proceso de realizar análisis de laboratorio para el trasplante, pregunte qué pruebas le faltan hacerse.** Lleve un registro de lo que ya se ha hecho y de lo que aún queda por hacer. Pregunte a cada consultorio médico si es posible usar el sistema de telemedicina para satisfacer todos sus objetivos de atención médica de la mejor manera. Comunique sus avances a sus programas de trasplante.

4. Cumpla con las reglas básicas para mantenerse a salvo durante la COVID-19.

Practique el distanciamiento social, use una mascarilla, lávese las manos con frecuencia, y siga las políticas de su médico y del centro de diálisis.



5. Haga ejercicio y manténgase activo. Considere la posibilidad de ir a caminar solo o con un miembro de su familia, o haga tareas ligeras en su casa o en su jardín. *Hable con su médico antes de iniciar un plan de ejercicios.*

6. Comuníquese con sus cuidadores o con su sistema de apoyo. Asegúrese de que aún puedan brindarle apoyo durante su trasplante. Si no pueden hacerlo, entienda que las cosas cambian. Reemplácelos por otras personas.

7. Si está activo en la lista de espera, consulte si es el momento de hacerse exámenes anuales; por ejemplo, una mamografía o un examen dental. Cerciórese de que su coordinador de trasplante haya recibido los resultados.



8. Comuníquese con su equipo de trasplante si su seguro cambia. Es posible que pierda su seguro o que experimente un cambio en él a causa de la pérdida del empleo o de un cambio debido a la COVID-19.

9. Revise su lista de medicamentos con su equipo de diálisis. Si está activo en la lista de espera y le llaman para realizar el trasplante, su lista de medicamentos debe estar al día.

10. Haga todo lo que pueda por cuidarse, mantenerse saludable y alimentarse bien. No omita ni acorte sus tratamientos de diálisis. *La diálisis es muy importante para mantenerse sano.*



11.

También debe cuidar su salud mental. En este momento, es normal sentirse triste, frustrado o desilusionado. Si estos sentimientos son abrumadores, hable con su equipo de atención médica.

COVID-19 = Coronavirus 2019

Nota: Estas recomendaciones son generalizadas para la mayoría de los programas y la mayoría de los pacientes. Hable con su equipo de atención médica sobre su situación específica.



Este material fue preparado por el contratista del Centro de Coordinación Nacional de la enfermedad renal en etapa terminal (ESRD NCC, por sus siglas en inglés), en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. El contenido no refleja necesariamente la política de los CMS ni implica el aval del gobierno estadounidense. FL-ESRD NCC-7N56TD-06172020-01