

CUIDADO DE SU ACCESO VASCULAR PARA HEMODIÁLISIS

Tiene un acceso vascular para hemodiálisis. Cuidar bien su acceso ayuda a que dure más.

Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica sobre cómo cuidar su acceso en casa. Utilice la siguiente información como recordatorio.

¿Qué es un acceso vascular?

Un acceso vascular es una abertura que se hace en la piel y en los vasos sanguíneos durante una operación corta. Cuando se somete a diálisis, la sangre sale por el acceso a la máquina de hemodiálisis. Después de que la sangre se filtra en la máquina, regresa a través del acceso al cuerpo.

Sepa qué tipo de acceso vascular tiene

Existen 3 tipos principales de accesos vasculares para hemodiálisis. Estos se describen a continuación.

Fístula: Se cose una arteria en el antebrazo o en la parte superior del brazo a una vena cercana. Esto permite insertar agujas en la vena para el tratamiento de diálisis. Una fístula tarda de 4 a 6 semanas en sanar y madurar antes de estar lista para usarse.

Injerto: Una arteria y una vena del brazo están unidas por un tubo de plástico en forma de U debajo de la piel. Se insertan agujas en el injerto cuando se realiza diálisis. Un injerto puede estar listo para usarse en 2 a 4 semanas.

Catéter Venoso Central: Se introduce un tubo de plástico blando (catéter) debajo de la piel y se coloca en una vena del cuello, el pecho o la ingle. Desde allí, el tubo pasa a una vena central que conduce al corazón. Un catéter venoso central está listo para usar de inmediato. Por lo general, se usa sólo durante unas pocas semanas o meses.

Cuando sale del hospital por primera vez

Es posible que tenga un poco de enrojecimiento o hinchazón alrededor del sitio de acceso durante los primeros días. Si tiene una fístula o un injerto:

- Apoye el brazo sobre almohadas y mantenga el codo recto para reducir la hinchazón.
- Puede usar su brazo después de llegar a casa después de la cirugía. Pero no levante más de 10 libras (lb) o 4,5 kilogramos (kg), que es aproximadamente el peso de un galón de leche.

Cuidando el vendaje (vendaje):

- Si tiene un injerto o una fístula, mantenga el vendaje seco durante los primeros 2 días. Puede bañarse o ducharse como de costumbre después de quitarse el vendaje.
- Si tiene un catéter venoso central, debe mantener el vendaje seco en todo momento. Cúbrela con plástico cuando te duches. No se bañe, nade ni se sumerja en un jacuzzi. No permita que nadie extraiga sangre de su catéter.

Problemas a tener en cuenta

Los injertos y catéteres tienen más probabilidades de infectarse que las fístulas. Los signos de infección son enrojecimiento, hinchazón, dolor, calor, pus alrededor del sitio y fiebre.

Se pueden formar coágulos de sangre y bloquear el flujo de sangre a través del sitio de acceso. Los injertos y catéteres tienen más probabilidades de coagularse que las fístulas.

Los vasos sanguíneos de su injerto o fístula pueden estrecharse y ralentizar el flujo de sangre a través del acceso. Esto se llama estenosis.

Cuándo llamar al doctor

Comuníquese con su proveedor de inmediato si nota alguno de estos problemas:

- Sangrado del sitio de acceso vascular
- Signos de infección, como enrojecimiento, hinchazón, dolor, calor o pus alrededor del sitio
- Fiebre de 100,3°F (38,0°C) o más
- El flujo (emoción) en su injerto o fístula se ralentiza o usted no lo siente en absoluto
- El brazo donde se coloca el catéter se hincha y la mano de ese lado se siente fría
- Su mano se enfría, se entumece o se debilita

Cuidado diario de su acceso vascular
Seguir estas pautas le ayudará a evitar infecciones, coágulos de sangre y otros problemas con su acceso vascular.

- Lávese siempre las manos con jabón y agua tibia antes y después de tocar su acceso. Limpie el área alrededor del acceso con jabón antibacteriano o alcohol isopropílico antes de sus tratamientos de diálisis.
- Consulta el flujo en tu acceso todos los días. El flujo crea una suave vibración en el acceso, también llamada emoción. Su proveedor le mostrará cómo hacerlo.
- Cambie el lugar donde entra la aguja en su fístula o injerto para cada tratamiento de diálisis.
- No permita que nadie le tome la presión arterial, le coloque una vía intravenosa ni le extraiga sangre del brazo de acceso.
- No permita que nadie extraiga sangre de su catéter venoso central tunelizado.
- No duerma sobre su brazo de acceso.
- No transporte más de 10 lb (4,5 kg) con su brazo de acceso.
- No use reloj, joyas ni ropa ajustada sobre el sitio de acceso.
- Tenga cuidado de no golpear o cortar el acceso.
- Utilice su acceso sólo para diálisis.

CUIDADO DE SU CATÉTER DE DIÁLISIS PERITONEAL (PD)

Fundación Nacional del Riñón

Cuidar bien el catéter de DP y la piel que lo rodea (llamado sitio de salida) es la forma más importante de mantener el catéter funcionando bien y reducir la posibilidad de infección.

Inmediatamente después de colocar el catéter

Después de colocar el catéter, generalmente se coloca una venda de gasa estéril sobre el sitio de salida para evitar que el catéter se mueva y mantener el área limpia. Durante los primeros 7 a 10 días, el sitio de salida generalmente se deja tranquilo. Después de eso, una enfermera de DP cambia primero el vendaje en condiciones estériles. El catéter no se debe mover ni tocar mucho, ya que esto puede aumentar las posibilidades de infección. Después de las primeras dos semanas, la piel alrededor del catéter no debe enrojecerse ni doler. La piel debe sentirse suave. Puede haber una pequeña cantidad de moco amarillo y espeso. Es posible que se forme una costra cada pocos días. Si la piel está enrojecida, duele, se siente dura o hay pus alrededor del catéter, puede haber una infección.

Contacta con tu centro inmediatamente. La piel alrededor del catéter debe mantenerse seca hasta que sane bien, aproximadamente de 10 a 14 días. No debe ducharse, bañarse ni nadar durante este tiempo. Estas fuentes de agua no son estériles y pueden causar una infección en el sitio de salida. Se puede utilizar una toallita o una esponja para limpiar el cuerpo, aunque se debe tener cuidado de mantener el catéter y el vendaje secos. Podrá ducharse cuando su enfermera de DP lo autorice.

Mientras se recupera, no debe hacer demasiado ejercicio ni levantar mucho peso. El sitio de salida debería estar completamente curado entre 4 y 6 semanas.

Es importante prevenir el estreñimiento después de colocar el catéter. Esforzarse para defecar puede aumentar la probabilidad de sufrir una hernia (una debilidad en el músculo del abdomen). No defecar lo suficiente puede provocar problemas con el funcionamiento del catéter (tiempo de drenaje lento o problemas para drenar completamente el abdomen).

Para prevenir o tratar el estreñimiento, su equipo de atención médica puede reco-

mendarle una dieta rica en fibra junto con la cantidad adecuada de líquido para ayudarlo a defecar más fácilmente. También pueden recetar un ablandador de heces o un laxante.

Cuidado a largo plazo

Su enfermera de DP le enseñará cómo mantener limpio el sitio de salida y el catéter. Mantener esta área limpia reducirá la posibilidad de infección de la piel, así como de infección dentro del abdomen, llamada peritonitis (pe-ri-tah-ny-tis). Si tiene peritonitis, debe tratarla de inmediato. Si tiene peritonitis muchas veces, o si dura mucho tiempo, es posible que deba suspender la DP y cambiar a hemodiálisis.

La mayoría de los centros recomendarán que mantenga el catéter en su lugar con cinta adhesiva. Si el catéter se mueve mucho, puede dañar el sitio de salida. No permita que la ropa tire del catéter.

La piel alrededor del sitio de salida debe lavarse todos los días o cada dos días con un jabón antibacteriano o un limpiador recomendado por su centro que no irrite la piel. El jabón debe permanecer en la misma botella en la que vino (no verterlo en otra botella). No se recomienda el jabón en barra porque

pueden crecer gérmenes en él. NO se deben usar otros tipos de limpiadores, como peróxido de hidrógeno o alcohol, a menos que su equipo de atención médica se lo indique.

Estas son pautas generales; es posible que su centro tenga instrucciones más específicas o diferentes:

- Antes de limpiar el área, lávese siempre las manos con agua y jabón y póngase guantes limpios.
- Mantenga el catéter en su lugar durante la limpieza para evitar lesiones en la piel.
- No hurgue ni quite costras o costras en el sitio de salida.
- Limpiar con jabón o limpiador antibacterial. Enjuague con agua esterilizada o solución salina.
- Después de la limpieza, seque suavemente la piel alrededor del sitio de salida con un paño o toalla limpios. Utilice el paño o toalla sólo una vez y no lo utilice en otras partes del cuerpo.
- Aplique crema antibiótica en la piel alrededor del catéter con un hisopo con punta de algodón cada vez que cambie el vendaje. En tu centro te encargarán el tipo de crema que quieren que utilices. Esto ayudará a prevenir infecciones. No utilice cremas con petróleo porque pueden dañar el catéter.
- El sitio de salida debe cubrirse con una gasa esterilizada, que debe cambiarse cada vez que se limpia el sitio. El catéter debe pegarse a la piel con una cinta especial que permita que la piel entre aire. Su enfermera de DP le dirá qué cinta usar.

Con un buen cuidado del sitio de salida, la mayoría de los catéteres de DP no tienen problemas y funcionan durante muchos años. Si el catéter no funciona o ya no es necesario, se retira mediante una cirugía menor.



Frutas y verduras de temporada de primavera: una fresca abundancia de sabor

A medida que el frío del invierno disminuye, la primavera trae consigo una vibrante variedad de productos frescos. Desde verduras tiernas hasta frutas jugosas, la temporada ofrece una deliciosa variedad para tu mesa. Explore las mejores frutas y verduras de primavera que están a punto de adornar nuestros platos. Agregar variedades de temporada de estas frutas y verduras agregará muchas vitaminas, minerales y fuentes de fibra a su dieta.

Espárragos, con sus delgados tallos, cobra protagonismo en primavera. Rica en vitaminas A, C y K, combina maravillosamente con ralladura de limón y aceite de oliva. Áselo o cocínelo a la parrilla para obtener una guarnición sencilla pero elegante.

Fresas brotan en primavera, y su dulce jugosidad es un presagio de días más cálidos. Disfrútelos frescos, cortados en rodajas sobre yogur o horneados en tartas y bizcochos.

Guisantes, Ya sean dulces, nieve o guisantes, prosperarán en el clima fresco de la primavera. Agréguelos a risottos, ensaladas o salteados para obtener una explosión de dulzura.

Rábanos, con su crujiente picante, son una delicia primaveral. Córtelos en rodajas finas y espolvoréelos con sal marina para disfrutar de un refrigerio refrescante o agréguelos a las ensaladas.

Espinaca, una fuente inagotable de nutrientes, crece abundante-

mente en primavera. Utilice sus hojas tiernas en ensaladas, tortillas o salteados..

Alcachofas, aunque está disponible todo el año, alcanza su punto máximo en primavera. Cocínelas al vapor o áselas, luego saboree cada hoja bañada en mantequilla de ajo.

Ruibarbo, con su sabor ácido, es una joya de primavera. Guíelo con azúcar y vainilla para obtener una deliciosa compota o hornéelo en tartas y migajas.

Varias lechugas y verduras de hojas verdes. — como **rúcula**, **mantequilla**, y **berro** — prosperar en primavera. Crea ensaladas vibrantes o úsalas como envolturas para rellenos frescos.

Zanahorias, con su dulzura terrosa, alcanzan su mejor momento en primavera. Ásalos con miel y hierbas o agrégelos a sopas y guisos.

Habas, también conocidas como habas, hacen una breve aparición en primavera. Escáldalos y péalos para revelar su vibrante color verde, luego añádelos a ensala-

das o platos de pasta.

Cerezas, tanto las variedades dulces como las agrias llegan a finales de la primavera. Disfrútelos como refrigerio, hornéalos para hacer pasteles o cocínalos a fuego lento para hacer compotas.

Cebollas verdes, con su sabor suave, añade un toque fresco a los platos. Úsalos en ensaladas, salteados o como guarnición.

La generosidad de la primavera nos invita a celebrar la frescura de la temporada. Ya sea que esté comprando en el mercado de agricultores o cultivando las suyas propias, acepte estas deliciosas frutas y verduras: son la forma que tiene la naturaleza de decir: "¡El invierno ha terminado y la abundancia aguarda!". Las frutas y verduras mencionadas generalmente tienen menos potasio, lo que las hace buenas para una dieta beneficiosa para los riñones. Consulte a su dietista de diálisis si tiene alguna pregunta sobre qué alimentos son buenos para una dieta baja en potasio.



CONECTANDO RISA, HUMOR Y BUENA SALUD

La risa es la reacción biológica de los humanos ante momentos u ocasiones de humor. Es una expresión exterior de diversión.

Hechos y Cifras

- ☺ En promedio, un niño ríe 300 veces al día mientras que un adulto ríe sólo 17 veces al día.
- ☺ La mayoría de los hombres informan que su risa es una risita y la mayoría de las mujeres informan que la suya es una risita.
- ☺ Los adultos entre 18 y 34 años son los que más se ríen.
- ☺ La mayoría de las risas no provienen de escuchar chistes; proviene de pasar tiempo con familiares y amigos.
- ☺ La gente tiende a reír más cuando está en grupo. La gente debería rodearse de otras personas que ríen, porque la risa es contagiosa.
- ☺ Sonreír es una forma suave y silenciosa de reír.
- ☺ Los bebés empiezan a reír alrededor de los cuatro meses de edad.

Otra información interesante sobre la risa

- ☺ Estudios de todo el mundo han demostrado que una atmósfera de humor da como resultado una mejor curación del paciente, menos tiempo de anestesia, menos tiempo de operación y estadías hospitalarias más cortas.
- ☺ La risa no se limita a los humanos:
- ☺ Los chimpancés muestran un comportamiento parecido a la risa en respuesta al contacto físico, como luchar, perseguir o hacer cosquillas; y las crías de rata emiten vocalizaciones ultrasónicas cortas y de alta frecuencia durante los juegos bruscos y cuando se les hacen cosquillas.
- ☺ Las crías de rata “ríen” mucho más que las ratas mayores.

- ☺ La risa también puede hacerte más atractivo para tus amigos, tus seres queridos y el sexo opuesto.
- ☺ John Morreall, editor de Humor: International Journal of Humor Research y The International Journal for Humor and Health, teoriza que la risa humana puede ayudar a inhibir la respuesta de lucha o huida, haciendo de la risa un signo conductual de confianza en los compañeros.
- ☺ La risa suena igual en todas las culturas, lo que llevó a algunos investigadores a creer que ayudó a unir a nuestros antepasados. De hecho, el sonido de la risa es tan común y familiar que se puede reconocer si se reproduce al revés en una cinta.
- ☺ Reír quema calorías. De hecho, reír durante 10 minutos cada día puede quemar la misma cantidad de calorías que hacer media hora de ejercicio.
- ☺ La risa puede ser contagiosa. Puede hacer que otros sonrían y se sientan más felices. Es más probable que recordemos y queramos estar cerca de las personas que nos animan y nos hacen reír.

Los beneficios para la salud del humor y la risa

Muchas personas consideran que mantener el sentido del humor es útil para tener una buena calidad de vida. Nuestro sentido del humor nos da la capacidad de encontrar deleite, experimentar alegría y liberar tensiones. Además, la risa activa la química de las ganas de vivir y aumenta nuestra capacidad para combatir enfermedades, lo que la convierte en

una herramienta eficaz de autocuidado. En 1979, el Dr. Norman Cousins escribió Anatomía de la enfermedad, que llamó la atención de la comunidad médica sobre el tema de la terapia del humor. En su libro, el Dr. Cousins detalla cómo usó la risa para ayudar a aliviar su dolor mientras recibía tratamiento para una inflamación incurable y extremadamente dolorosa de los tejidos de su cuerpo. Como resultado, la evidencia científica sobre la eficacia del humor y sus beneficios para la salud es ahora abrumadora.

Los siguientes son algunos de los beneficios investigados de la risa en:

Presión arterial

Las personas que ríen de buena gana, de forma regular, tienen una presión arterial más baja que la persona promedio. Cuando la gente se ríe mucho, inicialmente la presión arterial aumenta, pero luego disminuye a niveles por debajo de lo normal.

Hormonas

La risa reduce al menos cuatro de las hormonas neuroendocrinas asociadas con el estrés. Estos son la epinefrina, el cortisol, la dopamina y la hormona del crecimiento.

Sistema inmunitario

Los estudios clínicos realizados por Lee Berk de la Universidad de Loma Linda han demostrado que la risa fortalece el sistema inmunológico al aumentar los anticuerpos que combaten las infecciones.

Continuado...



Continuado....

CONECTANDO RISA, HUMOR Y BUENA SALUD

Relajación muscular

La risa a carcajadas produce relajación muscular. Mientras ríes, los músculos que no participan en la risa abdominal se relajan. Una vez que terminas de reír, los músculos involucrados en la risa comienzan a relajarse. Por tanto, la acción se desarrolla en dos etapas.

Reducción del dolor

La risa permite a una persona "olvidarse" de dolores como los asociados con dolores, artritis, etc. En 1987, la psicóloga de Texas Tech, Rosemary Cogan, utilizó la incomodidad de un manguito de presión para probar los beneficios médicos de la risa en el manejo del dolor. Los sujetos que vieron una rutina de 20 minutos de Lily Tomlin pudieron tolerar una esposa más apretada que aquellos que habían visto una cinta informativa o ninguna cinta.

Función del cerebro

La risa estimula ambos lados del cerebro para mejorar el aprendizaje. Alivia la tensión muscular y el estrés psicológico, lo que mantiene el cerebro alerta y permite a las personas retener más información.

Respiración

La risa abdominal frecuente vacía los pulmones de más aire del que inhalan, lo que produce un efecto de limpieza similar a la respiración profunda. Esta respiración profunda envía más sangre y nutrientes enriquecidos con oxígeno a todo el cuerpo.

El corazón

La risa, junto con un sentido del humor activo, puede ayudar a protegerte contra un ataque cardíaco, según un estudio del Centro Médico de la Universidad de Maryland. El estudio, que es el primero en indicar que la risa puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, encontró que las personas con enfermedades cardíacas tenían un 40 por ciento menos de probabilidades de reír en una variedad de situaciones en comparación con personas de la misma

edad sin enfermedades cardíacas.

Un buen entrenamiento

La risa es el equivalente al "trote interno". Según William Fry, MD, profesor de Psiquiatría en la Universidad de Stanford, un minuto de risa equivale a diez minutos en la máquina de remo. La risa puede proporcionar un buen acondicionamiento de los músculos cardíacos, abdominales, faciales y de la espalda, especialmente para aquellos que están incapaz de realizar ejercicio físico.

Salud mental y emocional

El humor y la risa son una poderosa medicina emocional que puede reducir el estrés, disolver la ira y unir a las personas en tiempos difíciles. El estado de ánimo se eleva al esforzarse por encontrar el humor en situaciones difíciles y frustrantes. Reírnos de nosotros mismos y de la situación en la que nos encontramos ayudará a revelar que las cosas pequeñas no son los acontecimientos trascendentales que a veces parecen ser. Mirar un problema desde una perspectiva diferente puede hacer que parezca menos formidable para lograr una mayor objetividad y conocimiento. El humor también nos ayuda a evitar la soledad al conectarnos con otras personas que se sienten atraídas por la alegría genuina.

Otros beneficios

La risa y el humor nos conectan con otras personas, fomentan las relaciones, rejuvenecen y regeneran nuestra energía, ¡y nos hacen sentir bien!

Cómo puedes ampliar tu sentido del humor

Busque humor cotidiano. Empiece a buscar las actividades absurdas y tonas que ocurren a su alrededor todos los días.

- ☺ Observar a los bebés y a los niños pequeños para aprender a encontrar deleite y diversión en las cosas más ordinarias.
- ☺ Aumente su exposición a comedias, comedias cómicas, libros de chistes, clubes de comedia, etc.
- ☺ Salir con amigos divertidos.
- ☺ Tómese un descanso de humor de 5 a 10 minutos cada día. Lea chistes, agréguelos a un cuaderno de humor y escuche cintas divertidas.
- ☺ Si escuchas un chiste que te gusta mucho, escríbelo o cuéntaselo a otra persona para que te ayude a recordarlo.
- ☺ Recuerda divertirte.
- ☺ Pasa tiempo con quienes te ayudan a ver el lado positivo. Siempre que sea posible, evita a las personas negativas.
- ☺ Evite conversaciones, noticias, entretenimientos, etc., que le asusten, le molesten o le angustien, o le hagan sentir triste e infeliz.
- ☺ Sea consciente de simplemente "relajarse".

Tu cuerpo no puede sanar sin jugar.
Tu mente no puede sanar sin reír.
Tu alma no puede sanar sin alegría.
- Catherine Rippenger Fenwick



Abril 2024



Boletín Informativo



PRIMAVERA



HORIZONTAL

- 1. Volar un ___ es la actividad perfecta para un día de mucho viento
- 3. El Día de la Madre se celebra en este mes en la mayoría de los países
- 6. La temporada después de invierno
- 7. Un mes de primavera
- 9. Pequeña acumulación de agua
- 10. Una breve caída de la lluvia
- 11. Un día para hacer bromas

VERTICAL

- 1. Una flor
- 2. Cuando una planta da flores
- 4. No frío ni caliente
- 5. Protección para la lluvia o el sol
- 8. Precipitación

