

Febrero 2024



Boletín  
Informativo

# ¿Estás construyendo puentes o muros?

Hola, mi nombre es Anita y soy voluntaria de Compañero de instalación en acción y resaltaré la importancia de la voz del paciente dentro de su plan de salud con el Centro de Diálisis de la Clínica del Suroeste de Lincoln. El objetivo del programa Compañero de instalación en acción es brindar apoyo de paciente a paciente, ayudar a establecer puentes de comunicación entre los pacientes y el personal, ayudar a los pacientes a convertirse en una parte activa del éxito de su atención médica, así como ayudar a facilitar las necesidades del paciente en requisitos de participación.

Durante mis 3 años de diálisis, experimenté diálisis peritoneal y hemodiálisis y me siento muy bendecida de ser parte de un grupo clínico y médico que realmente se preocupa por mí. Como voluntaria, espero poder ayudar a otros pacientes a adaptarse a la transición de la diálisis siendo un buen oyente, brindando aliento y explicando cómo construir puentes puede crear una experiencia positiva.

Tengo 70 años y las palabras de mi madre todavía resuenan en mi cabeza: "Es hora de seguir adelante, Anita y dejar esto atrás". Con el paso de los años, sus palabras se han transformado en la cita: "¿Estás construyendo puentes o levantando muros? Esta cita se ha convertido en las palabras con las que trato de vivir cada día. A lo largo de nuestra vida nos enfrentamos a muchos desafíos, obstáculos y problemas y la forma en que manejamos las situaciones difíciles define nuestro éxito. Como primer artículo quería compartir mi filosofía para afrontar los desafíos de mi vida: "Construir puentes, no muros".

Cuando me informaron que necesitaría someterme a diálisis 8 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año, sentí que mi vida había terminado. En mi desesperación, recordé las palabras de mi madre: "Es hora de seguir adelante, Anita, y dejar esto atrás". ¿Lba a construir un puente o levantar muros? Me di cuenta de que tenía dos opciones. Podría tener pensamientos negativos y sentir lástima de mí mismo, construir un muro o un puente, enfrentar mis desafíos y ser un participante positivo y activo en el cuidado de mi salud. ¡Primero y más importante, necesitaba recordar que no estaba solo!

Construir puentes nos brinda la oportunidad de crear una atmósfera para trabajar juntos enriqueciéndonos, capacitándonos y empoderándonos. Cuando se presentan desafíos, tenemos dos opciones: 1) construir un puente y cruzarlo, o 2) construir un muro y crear una barrera en nuestro viaje.

"Construir muros" puede afectar nuestra felicidad y éxito al crear: aislamiento, barreras y distancia, que pueden convertirse en obstáculos para nuestro éxito. Cuando "construimos puentes" eliminamos obstáculos, desarrollamos habilidades de pensamiento crítico para nuestros problemas, buscamos encontrar soluciones, nos abrimos a las soluciones y brindamos un punto de encuentro común.

Construir puentes es una forma positiva de pensar. Las investigaciones muestran que el pensamiento positivo puede ayudar a controlar el estrés e incluso desempeñar un papel importante en su salud y bienestar general. Construir un puente ayudará a combatir los sentimientos de baja autoestima, mejorará la salud física y ayudará a mejorar su perspectiva general de la vida.

Cuando tengas la tentación de construir un muro, considera la posibilidad de construir un puente. Se necesita tanto trabajo para construir puentes como para construir muros. En lugar de excluirse o ignorar los desafíos y obstáculos, busque formas de tener éxito. Conviértase en un socio activo en el cuidado de su salud. Sea activo en su atención médica escuchando a su equipo de salud, reflexionando sobre el plan de salud y discutiendo cómo usted, como paciente, encaja en el plan, y pensando seriamente en cómo va a iniciar el plan de salud. Da un paso adelante y "construye puentes" hacia una persona positiva y más saludable. "Construyendo Puentes" lo prepara para pensar críticamente sobre sus desafíos y participar activamente en el proceso.

"Let's build bridges not walls "  
- Martin Luther King Jr  
(from the 1963 "I have a Dream" speech)



## Revisión de vacunas

En el mes de febrero centramos nuestra atención en la revisión de las vacunas. A veces las personas no se vacunan porque no entienden por qué deberían hacerlo. En esta edición, revisaremos cómo funcionan, los diferentes tipos y dosis de vacunas, los posibles efectos secundarios y las vacunas recomendadas para los adultos para ayudarlo a comprender mejor las vacunas.

### ¿Cómo funcionan las vacunas?

Las vacunas están hechas para imitar una infección y enseñar al sistema inmunológico del cuerpo cómo combatir futuras infecciones del mismo tipo. A veces, después de recibir una vacuna, es posible que sienta que tiene fiebre. Esto es normal. Es la forma que tiene su cuerpo de reconocer la vacuna y desarrollar una respuesta inmune a ella. A veces, su cuerpo puede tardar algunas semanas en volverse inmune. Durante este tiempo, es posible contraer la enfermedad, incluso si está vacunado, pero es menos probable que se enferme gravemente si esto le sucede a usted.

### ¿Cuáles son los tipos de vacunas?

Existe una ciencia para fabricar y probar vacunas para que sean lo más efectivas posible. Los CDC enumeran los siguientes tipos de vacunas disponibles en los Estados Unidos.

**Vacunas vivas o atenuadas:** Estas vacunas contienen una cierta cantidad de gérmenes vivos pero debilitados (virus o bacterias) para que no causen enfermedades graves en personas con un sistema inmunológico sano. Este tipo de vacuna es la más cercana a contraer la infección natural y la mejor para enseñar a nuestro sistema inmunológico cómo responder a futuras infecciones similares.

\* Nota: Las personas que han recibido un trasplante de riñón no deben recibir vacunas vivas. Éstas incluyen:  
Vacunas nasales contra la gripe (influenza viva atenuada)

**Vacuna contra la varicela (varicela)**  
**Vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola**

**Vacuna contra la fiebre amarilla.**

**Vacunas inactivadas (no vivas):** El germen muere al fabricar la vacuna. El sistema inmunológico del cuerpo seguirá intentando matar el germen muerto cuando reciba la vacuna. Esto ayuda al sistema inmunológico a reconocer y atacar el germen en el futuro. La vacuna inactivada contra la polio es un ejemplo.

**Vacunas toxoides:** Estas vacunas previenen las enfermedades que causan las bacterias cuando liberan toxinas (venenos) en el cuerpo. Las toxinas de la vacuna se debilitan. No son lo suficientemente fuertes como para causar la enfermedad. El sistema inmunológico aprende cómo combatir la toxina natural de la toxina debilitada de la vacuna. La vacuna contra el tétanos es un ejemplo de vacuna toxoide.

**Vacunas subunitarias, recombinantes, polisacáridas y conjugadas:** Las vacunas se elaboran a partir de partes del germen. Al sistema inmunológico del cuerpo se le enseña a reconocer las partes del germen y atacarlo en el futuro. La vacuna contra la hepatitis B es un ejemplo de vacuna de subunidades.

**Vacunas de ARN mensajero (ARNm):** Al sistema inmunológico del cuerpo se le enseña cómo producir una pequeña porción del germen. Luego, el sistema inmunológico puede identificar y atacar rápidamente el germen en el futuro. La vacuna sólo tiene instrucciones para el pequeño fragmento de germen y no puede causar la infección. Algunas de las vacunas contra el COVID-19 son vacunas de ARNm.

### ¿Cuáles son las diferentes dosis de vacunas?

Algunas vacunas requieren que usted reciba más de una dosis. Las siguientes

vacunas necesitan más de una dosis.

**Vacunas multidosas:** Este tipo de vacunas requieren dos o más dosis para que su cuerpo desarrolle inmunidad a la enfermedad. Por ejemplo, la vacuna contra el herpes zóster (Shingrix) requiere una segunda dosis unos meses después de la primera dosis. Una vez completamente vacunada, la vacuna Shingrix es válida durante al menos 7 años.

**Vacunas de refuerzo:** Se administra una vacuna de refuerzo cuando la vacuna original ha desaparecido. Aquí en DCL, realizamos pruebas de anticuerpos contra la hepatitis B anualmente. Si el nivel de anticuerpos es bajo, entonces podemos recibir un refuerzo contra la hepatitis B para aumentar el nivel de protección.

**Anual:** Se necesita una vacuna anual cuando las diferentes cepas del organismo cambian constantemente. La vacuna contra la gripe es un buen ejemplo de vacuna que se aplica anualmente.

### ¿Cuáles son los efectos secundarios comunes de las vacunas?

Algunas personas pueden sentir dolor o desarrollar un sarpullido leve en el lugar de la inyección, sentir fiebre, dolor de cabeza o cansancio. Estos son efectos secundarios normales que deberían desaparecer en unos días. Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre una reacción alérgica o el síndrome de Guillain-Barré.

Febrero 2024



Boletín Informativo

# Revisión de vacunas

Continuado....



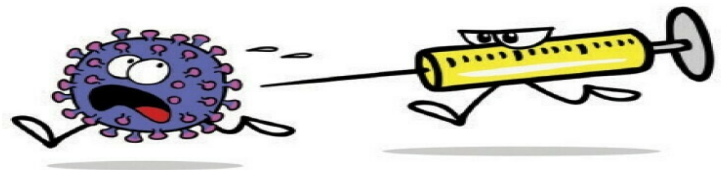
Chickenpox (varicella)	COVID-19 (SARS-CoV-2)	Seasonal flu (influenza)	Hepatitis B (HBV)	Human Papillomavirus (HPV)
Measles, mumps, rubella (MMR)	Pneumonia (pneumococcus)	Respiratory syncytial virus (RSV)	Shingles (herpes zoster)	Tetanus, diphtheria, and pertussis (Tdap)

Las vacunas están hechas para protegerlo de contraer la enfermedad o de enfermarse gravemente. Es importante recordar que tener una enfermedad renal crónica, insuficiencia renal, recibir diálisis o un trasplante de riñón lo pone en mayor riesgo de enfermarse gravemente si contrae una enfermedad. Se ha compartido mucha información sobre las vacunas. Llame a su proveedor de atención médica si tiene preguntas.

#### References:

CDC (2023, May 8). Vaccines by Disease.

National Kidney Foundation (2024). Vaccines for Adults with Advanced CKD, Kidney Failure, or Kidney Transplant



## Bocadillos amigables para el colesterol y los riñones:

- ♥ Pavo bajo en sodio, pollo  
O sándwich de mantequilla de maní en pan integral
- ♥ ½ taza o 1 pieza pequeña de fruta fresca
- ♥ ½ taza de verduras frescas
- ♥ Paquetes de atún bajos en sodio
- ♥ ½ taza de fruta enlatada sin azúcar agregada

- ♥ Palitos de queso mozzarella parcialmente desnatado y con poca humedad
- ♥ Huevos duros
- ♥ Palomitas de maíz sin sal, infladas con aire
- ♥ Queso cottage bajo en sodio
- ♥ ¼ taza de nueces sin sal
- ♥ Yogur griego bajo en azúcar

- ♥ Pequeña rebanada de pastel de ángel con bayas
- ♥ Barritas o bebidas proteicas



# SALUD DEL CORAZÓN Y LOS RIÑONES: EL SABOR DE LA VIDA

## Introducción

El uso de especias en nuestra dieta no es sólo para realzar el sabor. Las investigaciones han demostrado que muchas especias son ricas en antioxidantes y otros compuestos beneficiosos que pueden promover la salud del corazón y los riñones.

### Especias para la salud del corazón

Se ha descubierto que especias como la cúrcuma, el jengibre, la canela, el ajo, la cebolla, la pimienta negra, los chiles, el cilantro, el anís, el clavo y el eneldo son beneficiosos para la salud del corazón.

- ♥ **La cúrcuma**, por ejemplo, contiene curcumina, un compuesto activo conocido por sus efectos antiinflamatorios, antioxidantes, anticancerígenos, antitrombóticos y protectores cardiovasculares.
- ♥ **El jengibre** posee propiedades antiinflamatorias, lo que reduce el estrés oxidativo que daña el corazón.
- ♥ **La canela** tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antidiabéticas, antimicrobianas, anticancerígenas, hipolipemiantes y cardioprotectoras.
- ♥ **El ajo** es conocido por sus propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y antifúngicas, y también tiene efectos beneficiosos en la prevención de diversos aspectos de las enfermedades cardiovasculares.

### Especias para la salud renal

Las especias también son beneficiosas para la salud de los riñones. Son bajas en sodio, lo que los convierte en una opción saludable para personas con enfermedades renales.

- ♥ **Rosemary** apoya la salud del cerebro, la memoria y la cognición.
- ♥ **El ajo** tiene beneficios antibacterianos y antioxidantes.
- ♥ **El orégano** tiene un alto contenido de vitamina K, que favorece la salud de los huesos y la sangre.
- ♥ **Los chiles** son una buena fuente de vitamina A, que contribuye a la salud de los ojos y la piel.
- ♥ Se sabe que **el jengibre** ayuda en la digestión y ayuda con las náuseas.

## Conclusión

Incorporar especias a tu dieta puede ser una forma sabrosa y saludable de mejorar tus comidas. Pueden ayudar a reducir la necesidad de sal y azúcar, lo que puede ser beneficioso para la salud del corazón y los riñones. Entonces, ¡adelante y dale vida a tu vida para tener un corazón y unos riñones más sanos! ¡Consulte a su dietista registrado si tiene alguna pregunta sobre las especias y cómo hacer que su comida sepa mejor!



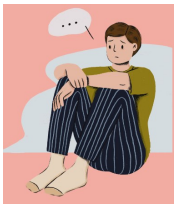
## ¿Estas triste? Conozca los signos y cómo lidiar con el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión que se relaciona con los cambios de estaciones. Es más común durante el otoño y el invierno, pero también puede ocurrir en primavera o verano. Los síntomas pueden empeorar a medida que avanza la temporada.



### Otoño/Invierno triste

- Dormir demasiado
- Aumento de peso
- Cansancio/Baja Energía



### Primavera/Verano TRISTE

- Problemas para dormir (insomnio)
- Pérdida de peso
- Mayor ansiedad

### Tratamientos para el TAE

- Asesoramiento uno a uno
- Pasar tiempo con amigos/familia
- Ejercicio ligero
- Practicando la atención plena
- Terapia de luz: uso diario de una caja de luz especial para mejorar el estado de ánimo
- Medicamentos

Si cree que puede tener SAD, hable con su equipo de atención médica para recibir el tratamiento adecuado para usted.

¡Colorear es una forma de relajarse y ayudar con la ansiedad!



## Hablar sobre la depresión con su equipo de atención

### ¿Por qué es importante saber si estoy deprimido?

La depresión a menudo puede hacer la vida más difícil a las personas que padecen una enfermedad renal. Puede dificultar el cuidado de sí mismo, lo que puede empeorar su condición médica. Averiguar si está deprimido puede ayudar a su médico a encontrar el mejor tratamiento para usted.

### Miedos del paciente

Es común que las personas tengan miedo de compartir sus sentimientos con su equipo de atención. La mayoría de esos temores son causados por malentendidos o mitos sobre la depresión. A continuación se detallan algunos temores comunes y la verdad para ayudarle a ver que el equipo de atención está ahí para ayudarlo y apoyarlo. Utilice esta tabla para pensar de manera diferente sobre cada miedo.

<u>Miedo</u>	<u>Verdad</u>
El médico me recetará medicamentos que prefiero no tomar.	Hay muchas maneras de tratar la depresión y la medicación es sólo una de ellas. La depresión es a menudo un desequilibrio químico y, así como se tratarían los dolores de cabeza o la presión arterial alta, la depresión también se puede tratar con medicamentos. La decisión de tomar medicamentos es entre usted y su médico.
No quiero que la gente piense que soy débil o loca.	La depresión es una afección de salud mental diagnosticada que padecen muchas personas. No es un signo de “debilidad” o “locura”. La depresión puede afectar a cualquier persona en cualquier momento.
Me dirán que vaya a un consejero, psicólogo, psiquiatra o trabajador social.	Así como un nefrólogo trata su enfermedad renal, existen profesionales capacitados para trabajar con personas diagnosticadas con depresión. Pueden estar allí para ayudarlo y guiarle, pero la decisión de reunirse con un consejero o terapeuta depende de usted.



<u>Miedo</u>	<u>Verdad</u>
Tengo miedo de los cambios que tendría que hacer para estar saludable.	Ya ha realizado una serie de cambios importantes para tratar su enfermedad renal crónica, que pueden haber sido difíciles al principio. Es normal sentirse incómodo y esto mejorará cuando cuente con un equipo de soporte que lo ayude.
No quiero distraer al equipo de atención de mis problemas de salud física.	La depresión también puede estar relacionada con problemas físicos. Es importante que su médico comprenda lo que siente. Tu salud emocional es tan importante como tu salud física.
El equipo de atención podría pensar menos en mí si hablo de mis síntomas de depresión.	Cualquiera puede deprimirse, incluso los miembros de su equipo de atención. Recuerda, no estás solo. Están ahí para ayudarlo, no sólo con la diálisis. Su calidad de vida general es importante para su equipo de atención.
Cuando le dije a mi equipo de atención que estaba deprimido, no hicieron nada al respecto.	Si no se siente escuchado por su equipo de atención, hable con su trabajador social o enfermera. Pregunte qué pasos puede seguir para obtener ayuda.