

Marzo 2024



Boletín
Informativo

Tratamientos de Diálisis Faltantes: Cada minuto de Diálisis Cuenta

¿Alguna vez te has preguntado si omitir tratamientos de diálisis puede ser perjudicial para tu salud? Si es así, ¡Este artículo es para que lo leas! Por ejemplo, ¿sabía que abandonar cada tratamiento de hemodiálisis 20 minutos antes puede equivaler a 13 tratamientos perdidos por año o un mes de tratamientos? Faltar un tratamiento cada semana equivale a 52 tratamientos perdidos por año o 4 meses de hemodiálisis. Incluso recortar de 5 a 10 minutos de su tratamiento de diálisis puede provocar complicaciones de salud con el tiempo. Continúe leyendo y obtenga más información sobre por qué es importante recibir un tratamiento de diálisis completo y consejos sobre cómo hacerlo.

¿Cuáles son los mejores resultados al recibir un tratamiento de diálisis completo?

Permanecer en diálisis durante el tiempo adecuado en cada tratamiento ayuda a garantizar que su sangre esté lo suficientemente limpia como para ayudarlo a sentirse mejor, mantenerlo fuera del hospital, mejorar su salud general y vivir más tiempo. No recibir el tratamiento completo puede significar que no se haya eliminado la cantidad máxima de líquido. Los médicos renales y/o las enfermeras especializadas en riñones determinan el peso

seco y la cantidad de tiempo necesario para sus tratamientos. La orden de cada paciente está escrita específicamente para brindar el mejor resultado para el paciente según sus necesidades. Evite comparar su tiempo de tratamiento con el tiempo de tratamiento de otra persona. Pueden ser diferentes por una razón.

¿Por qué es importante eliminar la máxima cantidad de líquido durante un tratamiento de diálisis?

Eliminar la cantidad máxima de líquido en cada tratamiento de diálisis es útil para que su corazón, sus pulmones y su cerebro funcionen de la mejor manera y para que usted se sienta bien en general. Saltarse solo un tratamiento de diálisis o abandonarlo antes de finalizar el tratamiento completo dejará líquido adicional en su cuerpo. Este líquido adicional puede hacer que usted sienta falta de aire, tenga hinchazón en los pies, manos, brazos y/o tenga ojos hinchados, se sienta cansado y agotado con más frecuencia y haga que su presión arterial y su peso sean más altos. Tratar de eliminar el exceso de líquido durante el siguiente tratamiento de diálisis puede ser difícil para su cuerpo. Puede causar calambres, dolores de cabeza, presión arterial baja y náuseas.

¡Marzo es el Mes Nacional del Trabajo Social!

MAGGIE

Los mejores

JERENDA

trabajadores sociales

JEN

de todos

KIM

¡Gracias a nuestros trabajadores sociales de

DCL Inc. por todo lo que hacen!

Tratamientos de Diálisis Faltantes: Cada minuto de Diálisis Cuenta

Continuado....

¿Qué otros problemas pueden ser causados por omitir el tratamiento de diálisis?

Pueden permanecer niveles más altos de potasio y fósforo en su cuerpo cuando se omite o se interrumpe un tratamiento de diálisis. Los niveles altos de potasio pueden causar problemas cardíacos como arritmias, que son latidos cardíacos anormales, que pueden causar un ataque cardíaco o incluso la muerte. Los niveles más altos de fósforo también permanecen en su cuerpo cuando se omite o interrumpe un tratamiento de diálisis. Los niveles altos de fósforo pueden debilitar los huesos con el tiempo y provocar enfermedades óseas. Los niveles altos de fósforo también pueden dañar el corazón y provocar enfermedades cardíacas con el tiempo.

Consejos que le ayudarán a lograr un tratamiento de diálisis completo:

- Mantenga un calendario electrónico o en papel de su cronograma de diálisis.
- Reserve tiempo para sus tratamientos de diálisis, incluido el tiempo de viaje hacia y desde su tratamiento, si recibe diálisis en el centro.
- Bloquee horarios de reuniones con su equipo de atención médica si no

se realizan durante su tratamiento de diálisis..

- Utilice sabiamente el tiempo de su tratamiento, especialmente si realiza diálisis durante el día.
- Lea un libro, revise su correo electrónico y el correo de EE. UU., revise recetas y haga una lista de comidas y comestibles para la semana, escuche su música favorita, escriba en un diario, duerma, etc.

Este artículo contiene mucha información sobre la importancia de no faltar a los tratamientos de diálisis. Dicho esto, puede haber ocasiones en las que deba omitir un tratamiento debido a que está enfermo. Los siguientes son consejos para evitar enfermarse y la necesidad de omitir un tratamiento de diálisis.

Consejos para mantenerse saludable:

- Consuma una dieta renal saludable bajo la dirección de su dietista de DCL.
- Manténgase físicamente activo durante todo el día haciendo tareas domésticas, caminando e

incluso levantando pesas, botellas de agua o latas de comida en las manos para mantener la masa muscular.

- Duerma bien acostándose y despertándose a horas similares todos los días, duerma en una habitación fresca, oscura y tranquila. También evite hacer ejercicio, comer comidas pesadas, beber cafeína y/o alcohol y fumar antes de acostarse.
- Reduzca el sentimiento de estrés pasando tiempo con familiares y/o amigos que lo apoyen y lo hagan sentir bien, mire o escuche videos que lo hagan reír, duerma bien y practique yoga en silla para relajarse. Comuníquese con su trabajador social de DCL para conocer otras formas de reducir su estrés.

Comuníquese con la enfermera a cargo de su unidad para obtener ayuda con la reprogramación de un tratamiento de hemodiálisis en el centro o para recibir ayuda para realizar diálisis en el hogar cuando esté enfermo. Comuníquese con su equipo de DCL cuando sea necesario. Estamos aquí para apoyarte en el camino.



References:

Fresenius Kidney Care (2016-2024). Managing Your Time on Dialysis.
National Kidney Foundation (2024). Missing Dialysis Treatment is Dangerous for Your Health.
QSource (n.d.). Missing Dialysis.

Marzo 2024



Boletín Informativo

A vibrant graphic for National Nutrition Month. It features a central bowl of colorful food including quinoa, chickpeas, avocado, and pink onions. To the left is a slice of banana bread. The background is dark green with yellow and orange accents. Text includes '¡FELIZ DÍA DEL Nutricionista Dietista Registrado!', '#NationalNutritionMonth #RDday', and the 'MÁS ALLÁ DE LA MESA' logo with '2024 NATIONAL NUTRITION MONTH A CAMPAIGN BY THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS'.



Los mejores



dietistas

de todos



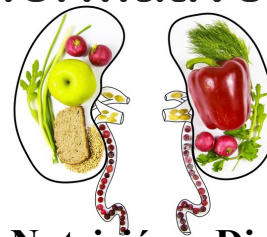
¡GRACIAS A NUESTROS DIETISTAS DE DCL INC. POR TODO LO QUE HACEN!!



Marzo 2024



Boletín Informativo



Coma bien Más Allá De la Mesa

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

El tema de este año para el Mes Nacional de la Nutrición® nos inspira a mirar más allá de la mesa cuando pensamos en nuestra salud y el medio ambiente. Las decisiones que tomamos a diario, incluyendo lo que vamos a comer y beber, pueden marcar una gran diferencia, tanto ahora como en el futuro.

Las comidas escolares y familiares son importantes, pero las opciones saludables van más allá de los alimentos y bebidas que disfrutamos mientras estamos sentados a la mesa al almuerzo o la cena. Estas incluyen nuestros refrigerios, desayunos para llevar, salir a comer con amigos e incluso dónde se cultivan los alimentos y cómo se preparan.

Nuestra selección de alimentos también puede afectar la salud de nuestro planeta. ¿Alguna vez ha pensado en el trabajo que cuesta producir los alimentos que comemos? Esto incluye cómo se siembran o cultivan los alimentos, dónde y cómo se elaboran, así como su seguridad. Es importante pensar en los alimentos que comemos y la nutrición que nos proporcionan, pero ¿hay algo más que podríamos hacer para mejorar nuestra salud y el medio ambiente?

Estos son algunos consejos que te ayudarán a llegar más allá de la mesa: Concéntrate en una rutina de alimentación saludable

Elegir alimentos saludables puede parecer difícil a veces, especialmente cuando se come fuera de casa, pero

no tiene por qué serlo. Muchos lugares que venden comida brindan información nutricional directamente en el menú o en línea para ayudarle a elegir opciones más saludables. Cuando compre alimentos en una tienda, lleve una lista de compras y preste atención a las rebajas. También puede aprender sobre los recursos que su comunidad ofrece para tener acceso a alimentos saludables, como los bancos de alimentos.

Busque la ayuda de un dietista nutricionista registrado (RDN)

Los dietistas nutricionistas registrados, también conocidos como RDN, son expertos en alimentación y nutrición que ayudan a las personas a vivir una vida más saludable. Los RDN pueden ayudarle a explorar formas más allá de la mesa para alcanzar sus objetivos de salud. Haga una cita con un RDN que se enfoque en sus necesidades específicas y empiece ya con su plan de bienestar personal.

Aprenda lo que implica el cultivo de sus alimentos

Hay muchas maneras de aprender sobre cómo se producen los alimentos. Visite una granja local o un mercado de agricultores y hable con las personas que cultivan y cosechan los alimentos. Muchos agricultores y productores de alimentos estarán encantados de responder sus preguntas, le dejarán probar sus productos o le darán recetas para que prepare alimentos que sean nuevos para usted. Incluso, hay granjas locales que ofrecen excursiones para que la gente pueda ver cómo funcio-

nan.

También puede cultivar sus propias frutas y verduras en casa. ¿Quiere probar la jardinería pero tiene poco espacio? Cultive hierbas o lechuga en el interior. Los tomates, los pimientos o las fresas también pueden crecer si tiene un patio o antejardín con suficiente luz solar. Algunas escuelas, iglesias y otros lugares tienen jardines comunitarios donde puede participar en el proceso de siembra y compartir la cosecha.

¿Aún no está listo para meter las manos en la tierra? Muchas granjas locales ofrecen programas que incluyen “cooperativas agrícolas” de productos durante la época de cosecha. Hay granjas que hasta incluyen productos adicionales, como huevos o carne.

Apoyar a los agricultores comprando alimentos de temporada y cultivados localmente puede ayudarle a comer pensando en el medio ambiente. Otras medidas incluyen disminuir el desperdicio de alimentos en el hogar creando nuevos platos a partir de las sobras o preparando abono. También puede agregar más alimentos de origen vegetal a sus comidas y refrigerios.

El Mes Nacional de la Nutrición® es un buen momento para empezar a pensar en cómo puede ir más allá de la mesa para mejorar tanto su salud como la del planeta.

Alcoholes de azúcar: Lo que necesitas saber

¿Qué son los alcoholes de azúcar?

Los alcoholes de azúcar, también conocidos como polioles, son un tipo de carbohidrato comúnmente utilizado como edulcorantes bajos en calorías. A pesar de su nombre, no contienen etanol (el tipo de alcohol que se encuentra en las bebidas alcohólicas). Algunos alcoholes de azúcar se encuentran naturalmente en alimentos como frutas y verduras, mientras que otros se producen sintéticamente para su uso en diversos productos alimenticios.

Los alcoholes de azúcar comunes incluyen:

- Eritritol
- Sorbitol
- Xilitol
- Maltitol
- Manitol

Estos alcoholes de azúcar se encuentran a menudo en galletas, dulces, helados, bebidas y chicles sin azúcar. Explore-mos sus beneficios y posibles desventajas.

Las ventajas de los alcoholes de azúcar

1. **Calorías reducidas:** los alcoholes de azúcar están a punto Entre un 40 % y un 80 % más dulce que el azúcar natu-ral, pero ellos tienen Entre un 25 % y un 75 % menos de calorías por gramo. Esto los convierte en un sustituto del azúcar útil para las personas con diabetes o aquellas que desean reducir sus calorías.
2. **Digestión lenta:** Los alcoholes de azúcar se descomponen lentamente en el intestino, lo que significa que el cuerpo absorbe sólo una parte del total de carbohidratos. Esto ayuda a prevenir los picos de azúcar en sangre, lo que los convierte en una mejor opción para controlar la diabetes.
3. **Salud Dental:** A diferencia del azúcar normal, los alcoholes de azúcar no favorecen las caries. Las bacterias de la boca no se alimentan de alcoholes de azúcar, lo que las hace respetuosas con los dientes.

La desventaja de los alcoholes de azúcar

1. **Malestar gastrointestinal:** El consumo elevado de alcoholes de azúcar puede causar problemas gastrointestinales (GI), incluyendo dolor abdominal, diarrea o heces blandas. Las personas con sistemas digestivos sensibles deben consumirlos con moderación.
2. **No libre de calorías:** Si bien tienen menos calorías que el azúcar, los alcoholes de azúcar no son edulcorantes sin calorías. Todavía aportan algunas calorías.

Recomendaciones

- **Moderación:** Consuma alcoholes de azúcar con moderación.
- **Leer etiquetas:** Busque alcoholes de azúcar (que a menudo terminan en "-ol") en las listas de ingredientes.
- **Tolerancia individual:** Preste atención a cómo reacciona su cuerpo a los alcoholes de azúcar.

Recuerde que los alcoholes de azúcar ofrecen una alternativa más saludable al azúcar normal, pero no están exentos de inconvenientes. ¡¡El equilibrio es clave!! Consulte a su dietista registrado si tiene alguna pregunta sobre los alcoholes de azúcar y si pueden ser útiles en su dieta diaria.



Sexualidad y Enfermedad Renal

¿Pueden las personas con enfermedad renal o insuficiencia renal seguir disfrutando del sexo?

Es importante recordar que las personas con insuficiencia renal pueden tener matrimonios saludables y relaciones significativas. Pueden enamorarse, cuidar de sus familias y ser sexuales. Mantener la intimidad con sus seres queridos es importante. Es algo que todo el mundo necesita.

Mucha gente piensa que la sexualidad se refiere sólo a las relaciones sexuales. Pero la sexualidad incluye muchas cosas, como tocar, abrazar o besar. Incluye cómo se siente consigo mismo, qué tan bien se comunica y qué tan dispuesto está a estar cerca de otra persona.

Hay muchas cosas que pueden afectar su sexualidad si tiene enfermedad renal o insuficiencia renal: hormonas, nervios, niveles de energía e incluso medicamentos. Pero también hay cosas que usted y su equipo de atención médica pueden hacer para afrontar estos cambios. No tema hacer preguntas u obtener ayuda de un profesional de la salud.

¿Qué pasa si pierdo el interés en el sexo?

Su interés en el sexo puede cambiar cuando tiene una enfermedad renal o insuficiencia renal. Al principio, es posible que tengas menos interés en el sexo. Esto puede suceder porque necesita mucha energía para afrontar los cambios físicos y emocionales provocados por su enfermedad. Con el tiempo, su interés puede volver a la normalidad.

A algunos pacientes les puede resultar más difícil tener o mantener una erección. Esto es muy común con la insuficiencia renal. Puede ser el resultado de los efectos secundarios de los medicamentos, la acu-

mulación de desechos tóxicos en la sangre que es posible que no se eliminen por completo mediante la diálisis u otras cosas. Muchos de estos problemas pueden tratarse. No tema hacer preguntas u obtener ayuda de un profesional de la salud.

Las emociones también pueden afectar el funcionamiento sexual. Esto incluye estrés, depresión, nervios, miedo a la discapacidad o la muerte, problemas matrimoniales y mucho más. Para algunas personas, tener una enfermedad renal puede provocar cambios físicos que pueden hacerlas sentir menos atractivas. Esto también puede afectar el interés sexual. Las parejas que descubren que su vida sexual está cambiando deben hablar con su médico o trabajador social. Muchos de estos problemas pueden tratarse.

¿Las relaciones sexuales son seguras para los pacientes renales?

A algunos pacientes y sus parejas les puede preocupar que la actividad sexual pueda causar la muerte del paciente o dañar el acceso a diálisis o el riñón trasplantado. No es necesario imponer limitaciones sexuales a los pacientes renales. Si la actividad sexual no ejerce presión o tensión en el sitio de acceso, no causará daño. El miedo puede hacer que las personas eviten la actividad sexual innecesariamente.



Después de recibir un trasplante, es importante esperar hasta que la cicatriz haya comenzado a sanar. Una vez que su médico le diga que puede reanudar la actividad sexual, no hay razón para preocuparse por dañar el riñón trasplantado.

Para algunas parejas, las relaciones sexuales no son posibles. Algunos pueden sentir que el sexo ya no es tan importante como lo era antes. Actividades como tocar, abrazar y besar proporcionan sentimientos de calidez y cercanía incluso si no hay relaciones sexuales. Los terapeutas sexuales profesionales pueden recomendar métodos alternativos.

¿Cómo sabré si los problemas sexuales se deben a causas físicas o emocionales?

Esto requiere un historial médico, psicológico y sexual completo de usted y su pareja. Los medicamentos deben revisarse para detectar efectos secundarios sexuales y cambiarse si es posible. Los análisis de sangre deben incluir niveles hormonales y niveles de azúcar en sangre para detectar diabetes. Se puede controlar a los pacientes para ver si el suministro de nervios y sangre al pene es bueno y si pueden tener una erección. Si no se encuentra ningún problema físico, se debe considerar una causa emocional.

¿Qué se puede hacer si el problema es físico?

Hay varias opciones disponibles para aquellos cuyo pene no se endurece o no permanece duro (erección). La cirugía de implante de pene coloca varillas inflables o semirrígidas en el pene. En algunos casos, la cirugía puede mejorar el flujo sanguíneo al

Continuado....

pene. Si no quieren cirugía, se les pueden administrar hormonas. Los medicamentos orales e inyectables pueden provocar una erección. Los dispositivos de succión externos pueden endurecer el pene lo suficiente para tener relaciones sexuales, pero requieren tiempo y fuerza de las manos. Los médicos con formación especial en impotencia pueden brindar información sobre todas las opciones, así como sus ventajas, desventajas y efectos secundarios.

Las vaginas suelen tener menos humedad vaginal y pueden presentar dolor durante la actividad sexual. Los niveles hormonales más bajos pueden causar sequedad vaginal. El uso de un lubricante vaginal soluble en agua puede reducir o detener el dolor asociado con las relaciones sexuales. No utilice vaselina porque puede aumentar el riesgo de infección. Es posible que algunos pacientes no puedan alcanzar el clímax o necesiten más tiempo para "excitarse" debido a la pérdida de energía, cambios hormonales o medicamentos para la presión arterial alta. Es posible que sea necesario un cambio en el medicamento para la presión arterial u hormonas adicionales. Su médico puede brindarle información sobre las opciones.

¿Qué se puede hacer si el problema es psicológico?

Sentirse preocupado, ansioso o deprimido es normal ante una pérdida grave como una enfermedad renal o una insuficiencia renal. Estas emociones pueden provocar pérdida de energía y menor interés en muchas actividades, incluido el sexo. Si ocurre un problema sexual, a menudo le sigue la vergüenza y la culpa. El miedo a que el problema vuelva a ocurrir puede hacer que la persona evite situaciones sexuales. Los ejercicios de re-

pérdida de energía y menor interés en muchas actividades, incluido el sexo. Si ocurre un problema sexual, a menudo le sigue la vergüenza y la culpa. El miedo a que el problema vuelva a ocurrir puede hacer que la persona evite situaciones sexuales. Los ejercicios de relajación pueden ayudar a controlar estos miedos. El ejercicio y la actividad física regular ayudan a mantener la mente ocupada y pueden mejorar la condición física y la imagen corporal. Si los problemas sexuales continúan, la terapia sexual puede ayudar. Incluso si el problema es psicológico, algunas de las opciones de tratamiento mencionadas para problemas físicos pueden resultar útiles.

¿Puede ayudar la terapia sexual?

La terapia sexual se ocupa de los problemas sexuales de parejas e individuos. El primer paso en la terapia sexual puede ser la educación sexual del individuo o de la pareja. El terapeuta podrá asignar actividades para realizar en casa. Estos incluyen ejercicios de comunicación, actividades para reducir el estrés y practicar formas de mejorar las habilidades para dar y recibir caricias agradables. La terapia sexual puede ayudar con problemas como el bajo interés sexual, la dificultad para alcanzar el clímax o alcanzar el clímax demasiado pronto, el dolor durante la actividad sexual y las dificultades de erección. La terapia también puede ayudar a una persona a superar los efectos de una enfermedad crónica en el funcionamiento sexual.

Un terapeuta sexual puede ser un psiquiatra, psicólogo, médico o trabajador social. Busque a alguien que tenga licencia y que tenga capacitación avanzada y experiencia en sexualidad y problemas sexuales. Los cargos varían y pueden estar cubiertos en parte por el seguro.

¿Qué pueden hacer los pacientes renales para ayudarse a sí mismos?

Tome un papel activo en el aprendizaje sobre la enfermedad renal y su tratamiento. Siga la dieta prescrita y los límites de líquidos. Tome todos los medicamentos correctamente e informe al médico sobre cualquier efecto secundario. Solicite un programa de ejercicios para ayudar al tono muscular, la fuerza y la resistencia. Su médico y dietista pueden sugerirle un programa de pérdida o aumento de peso, si es necesario. Llevar un estilo de vida saludable. Esté consciente de otras cosas que podrían afectar su funcionamiento sexual, como beber demasiado alcohol y fumar.

¿Qué pasa con tener hijos?

Si bien la producción de espermatozoides no se verá afectada por la enfermedad renal, pueden ocurrir complicaciones en el útero. Un nuevo bebé es una alegría para cualquier familia. Pero el embarazo puede suponer mucho estrés para el cuerpo. Si tiene una enfermedad renal o insuficiencia renal, puede ponerlo a usted y a la salud de su feto en riesgo. También puede empeorar su enfermedad renal. Si está pensando en quedarse embarazada, debe comentarlo detenidamente con su médico.





SOCIAL WORK HISTORY



Desde que se ofreció la primera clase de trabajo social en el verano de 1898 en la Universidad de Columbia, los trabajadores sociales han liderado el camino en el desarrollo de organizaciones privadas y caritativas para servir a las personas necesitadas. Los trabajadores sociales continúan abordando las necesidades de la sociedad y llamando la atención del público sobre los problemas sociales de nuestra nación.

Hoy en día, los estadounidenses disfrutan de muchos privilegios porque los primeros trabajadores sociales vieron miserias e injusticias y tomaron medidas, inspirando a otros a lo largo del camino. Muchos de los beneficios que damos por sentado surgieron porque los trabajadores sociales, que trabajan con familias e instituciones, hablaron contra el abuso y la negligencia.

Se protegen los derechos civiles de todas las personas independientemente de su género, raza, fe u orientación sexual. Los trabajadores disfrutan de seguro de desempleo, pago por discapacidad, compensación laboral y Seguridad Social. Las personas con enfermedades mentales y discapacidades del desarrollo ahora reciben un trato humano.

Medicaid y Medicare brindan acceso a atención médica a personas pobres, discapacitadas y ancianas.

La sociedad busca prevenir el abuso y abandono infantil.

El tratamiento de las enfermedades mentales y el abuso de sustancias está perdiendo gradualmente su estigma.

La profesión de trabajo social celebró su centenario en 1998. Ese año, se donaron varios artefactos importantes de todo el país a la Institución Smithsonian para conmemorar los 100 años de trabajo social profesional en los Estados Unidos.

La pionera del trabajo social Jane Addams fue una de las primeras mujeres en recibir el Premio Nobel de la Paz, otorgado en 1931. Conocida mejor por establecer casas de asentamiento en Chicago para inmigrantes a principios del siglo XX, Addams fue una dedicada organizadora comunitaria y activista por la paz.

Frances Perkins, trabajadora social, fue la primera mujer nombrada miembro del gabinete de un presidente de Estados Unidos. Como Secretario de Trabajo del presidente Franklin D. Roosevelt, Perkins redactó gran parte de la legislación del New Deal en la década de 1940.

La trabajadora social y pionera de los derechos civiles Whitney M. Young, Jr. se convirtió en directora ejecutiva de la Liga Urbana Nacional mientras se desempeñaba como decana de la Escuela de Trabajo Social de Atlanta. También sirvió como presidente de NASW a finales de los años 1960. La revista Time, destacada experta en relaciones raciales estadounidenses, reconoció a Young como una inspiración clave para la guerra contra la pobreza del presidente Johnson.

Otros trabajadores sociales famosos incluyen a Harry Hopkins (Works Progress Administration), Dorothy Height (Consejo Nacional de Mujeres Negras) y Jeanette Rankin (la primera mujer elegida para el Congreso de los Estados Unidos).



¡EMPODERANDO TRABAJADORES SOCIALES!

Inspirando Acción, Liderando Cambios