Cómo Crear un Plan de Manejo para su ERC

Si lo han diagnosticado con una enfermedad renal crónica, o ERC, usted puede ayudar a prevenir más daño a sus riñones. Esto se conoce por plan de manejo de la ERC. Va a crear un plan junto a su equipo médico. Puede que incluya dieta, ejercicio, medicamentos y revisiones regulares. Todos con la meta de resultados saludables de laboratorio.

> *"El plan de manejo de la ERC incluye tener revisiones y citas de laboratorio regulares, y el plan va en torno de estas dos cosas."* - Dr. Aaron Dall, Nefrólogo / Especialista Renal

Rogelio García conoce la importancia de las citas de control y pruebas de laboratorio. Él se encuentra regularmente con su equipo médico, debido a su Enfermedad Renal en Etapa Terminal.

> *"El nefrólogo, el dietista, el trabajador social, todos llegaban para hablar sobre mi diálisis y mi reacción, me informaban de lo último en tratamientos y en base a esto trataban de modificar mi régimen actual."*
> - Rogelio, Paciente

Su plan de manejo va a ser en base de sus necesidades específicas y en la etapa renal que usted se encuentra.

> *"El equipo entero participa, el paciente es parte de este equipo y es muy bueno si deciden incluir a su familia y amigos en éste."* – Pamela Thome, Trabajadora Social

> *"El paciente tiene que ser la persona más importante del equipo, porque si no podemos hacer que entiendan los pacientes por qué es importante para ellos, uno debe insistir. Cuando el paciente tiene el poder la logran mejor. Sus resultados son mejores."* – JudyGeissler, Enfermera de Diálisis

Seguir su plan de manejo debe también ayudar a controlar la presión. La presión alta puede empeorar la enfermedad renal, lo que puede crear más problemas.

> *"Las enfermedades cardiacas, enfermedades de las venas y arterias y la insuficiencia cardiaca, pueden ser más comunes en estos pacientes que en el público en general."*
> - Dr. Aaron Dall, Nefrólogo / Especialista Renal

Comer saludablemente es también una parte importante del plan de manejo de la ERC. Debe limitar alimentos altos en sodio, o sal , potasio -que se encuentra en muchas frutas y verduras, y fósforo, que se encuentra en alimentos lácteos y empaquetados.

> *"Damos una boleta de calificaciones para la nutrición, está dividida en proteína, potasio, calcio, fósforo y los granos fluidos. Y así tienen los resultados de ese mes."* – Kelly Welsh, Dietista Renal

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips.

HCRN1002298 SP CreatingYourCKDManagementPlan.pdf © The Wellness Network

Cómo Crear un Plan de Manejo para su ERC

"Es difícil, pero no tiene que eliminar esos alimentos de su dieta por completo. Creo que se trata de un equilibrio y que el paciente sea proactivo, que aprenda cómo leer las divisiones y ajustar lo necesario."
– Kelly Welsh, Dietista Renal

"Tienes que trabajar mucho con el dietista para modificar tus comidas y que puedas estar dentro de un rango óptimo en los análisis clínicos." – Rogelio, Paciente

Es también importante tomar los medicamentos recetados por su doctor; desde que diagnosticaron a Venus Dickinson, esto es algo que ella toma muy en serio.

"Fue algo muy emotivo, pero no significó el fin de mi vida. Era el principio de un nuevo capítulo."
– Venus, Paciente

"Sigue las reglas. Asegúrate que tomas tus medicinas. De que descansas suficiente." – Venus, Paciente

La actividad es una buena manera de manejar su enfermedad renal. El ejercicio puede
- Aumentar su energía
- Darle más fuerza a sus músculos para que funcionen mejor
- Bajar los niveles de colesterol y grasas en la sangre, y
- Ayuda a controlar el peso.

"Si es posible, lo que estamos tratando de lograr, es prevenir la necesidad de diálisis o de un trasplante. De modo que entre más se apegue el paciente al plan de tratamiento, será mejor para él."
– Dr. Aaron Dall, Nefrólogo / Especialista Renal

Dieta, ejercicio, medicamentos, revisiones regulares y exámenes de laboratorio con su equipo médico. Todos son parte del plan de manejo de su ERC.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

HCRN1002298 SP CreatingYourCKDManagementPlan.pdf © The Wellness Network