



2014

“Mantenga el Buen Trabajo” o “Determínese a Mejorar”

Hágase Escuchar-

Hable y deje que sus médicos sepan exactamente lo que siente y lo que necesita.

Acceso Vascular -

Ya sea que su acceso es una fístula, injerto o catéter, usted debe asegurarse de tener buen cuidado de ella. Su equipo de diálisis le enseñará los pasos para como tener buen cuidado de su acceso.

Peso-

Usted ganará demasiado peso en líquido si:

Toma más líquido del que debiera o si consume más sodio del que debiera.

Va a cambiar el peso del cuerpo sólido si:

Hace más o menos ejercicio de lo acostumbrado o si usted cambia la cantidad de alimentos que come.

Consumo de líquidos-

Cualquier alimento que es líquido a temperatura ambiente se cuenta como la ingesta de líquidos. Estos pueden incluir hielo, helado o paletas. Las Sopas, guisos y alimentos acuosos como la sandía contienen líquidos al igual.

Adherencia a la dieta-

Una buena nutrición es la clave para una buena salud mental y física.

Comer una dieta balanceada es una parte importante de la buena salud para todos. El tipo y cantidad de alimentos que usted come afecta la manera en que se siente y cómo funciona su cuerpo.

Si tiene alguna duda, consulte a su dietista.

Adherencia al tratamiento-

SIEMPRE vaya a todos sus tratamientos programados y llegue a tiempo.

Quédese y termine **TODO** su tratamiento.

Higiene de las manos-

Lávese las manos cuando estén visiblemente sucias! De otra manera, Use lavado en seco. Su equipo de cuidado de diálisis le enseñará el procedimiento de la higiene de manos apropiada.

Involúcrese en su cuidado-

Antes de una cita, anote las preguntas que usted quisiera asegurarse de hacerle a su médico.