

MI VIDA:

OPCIONES DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Heartland Kidney Network

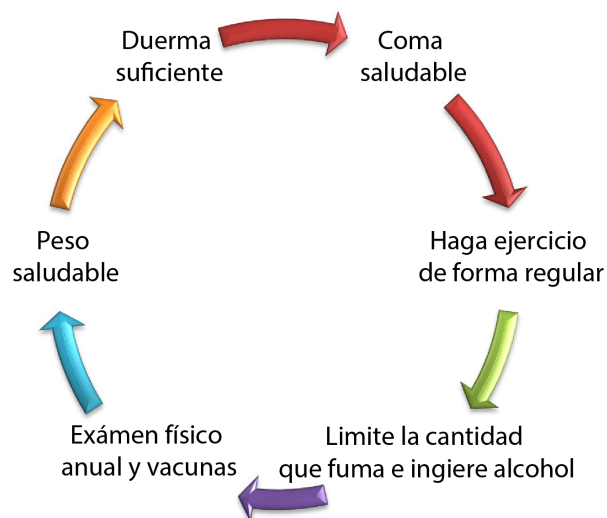
We're Here For You.

¿POR QUÉ OPCIONES SALUDABLES?

Existen muchas razones y maneras en las que usted puede mantener un estilo de vida saludable. Asumir un papel activo en su propio cuidado de la salud, incluso tomar decisiones para un estilo de vida saludable, pueden brindarle varios beneficios. Estos beneficios pueden incluir mayor energía, mejor bienestar en general y, posiblemente, una vida más larga. Usted probablemente sabe que la diabetes y la hipertensión son dos de los principales factores de riesgo para la enfermedad renal crónica, pero ¿sabía que estos dos factores de riesgo también están relacionados con la enfermedad cardíaca?

¿QUÉ PUEDE HACER?

Adopte una dieta saludable, haga ejercicio de forma regular, mantenga un peso saludable, vacúnese, no fume, limite el uso de alcohol, realícese exámenes físicos anuales y duerma suficientes horas.



DIETA SALUDABLE:

PORCIONES PEQUEÑAS, MENOS GRASA, MENOS AZÚCAR

Una dieta saludable es aquella que mantiene o que mejora la salud en general. Una dieta saludable conlleva comer las cantidades correctas de todos los nutrientes importantes. Usted puede obtener nutrientes de muchos alimentos distintos y una dieta saludable debe tener un balance de grasas, proteínas, carbohidratos y calorías para apoyar las necesidades de energía. Su dietista puede ayudar con recomendaciones específicas de dieta para las personas que se realizan diálisis. Algunas de las sugerencias para una dieta saludable se mencionan a continuación:

- Ingiera más fibra al comer más alimentos con granos integrales.
- Coma una variedad de frutas y verduras todos los días.
- Coma fruta fresca, congelada, enlatada o seca y jugos de fruta 100 % naturales la mayoría del tiempo.
- Utilice menos sal al cocinar y en la mesa.
- Coma menos alimentos que tengan alto contenido de sal, como sopas enlatadas o empaquetadas, verduras enlatadas, pepinillos y comidas procesadas.

Limite las comidas que tengan un alto contenido de grasas saturadas y grasas trans:

- Comidas fritas, pasteles, dulces, galletas, galletas saladas, tartas, manteca de cerdo, manteca vegetal, margarina en barra y sustitutos de leche en polvo
- Cortes de carne grasosos
- Leche entera y productos lácteos hechos a base de leche entera
- Aderezos para ensaladas

Limite o evite alimentos con alto contenido de azúcar, como por ejemplo:

- Bebidas y refrescos con sabor a frutas
- Café o té endulzado con azúcar

HAGA EJERCICIO REGULARMENTE

La actividad física regular es uno de los aspectos más importantes que puede adoptar por su salud. Lea más sobre cómo mantenerse activo en la página de "Mi vida: cómo estar activo" que se incluye en

MI KIT DEL PACIENTE RENAL.

Si desea más información o quiere presentar una queja, comuníquese con Heartland Kidney Network a: Heartland Kidney Network • 920 Main Street • Suite 801 • Kansas City, MO 64105

Línea sin costo para pacientes: (800) 444-9965 • net12@nw12.esrd.net • www.heartlandkidney.org

End-Stage Renal Disease (Enfermedad renal en etapa terminal, ESRD) N.º 12 Network Coordinating Council, Inc. que realiza negocios como Heartland Kidney Network. Este recurso se (creó, desarrolló, recopiló, etc.) mientras tenía contrato con el Centro para servicios de Medicare y Medicaid, Baltimore, Maryland. N.º de contrato HHSM-500-2013-NW012C. El contenido presentado no necesariamente refleja la política de CMS.

Continúa en el reverso.

FUMAR Y ALCOHOL

¡Una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud es dejar de fumar! Este hábito es la única causa de enfermedad y muerte prematura que más se puede prevenir en Estados Unidos. Conlleva a enfermedad cardíaca, cáncer, enfisema, apoplejía, neumonía y otros problemas para la salud. Si fuma, solicítele ayuda a su proveedor de atención médica para dejar de hacerlo. Existen varios programas disponibles para dejar de fumar, así como medicamentos y terapias de reemplazo de nicotina para ayudar con los efectos de la abstinencia. Considere esto como una de las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse saludable. No beber ni limitar la cantidad de alcohol que bebe también puede ayudarle con su salud. Los estudios han demostrado que el consumo de alcohol de más de cuatro bebidas al día está asociado con un mayor riesgo de cirrosis, cáncer de hígado y muerte prematura. No se sabe cuánto es demasiado para cualquier persona. Por esta razón, es mejor no beber en absoluto.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES; EXAMEN FÍSICO ANUAL Y VACUNAS

Un examen físico anual y completo es una de las mejores maneras de detectar problemas de los cuales tal vez no tenga conocimiento, para poder empezar un tratamiento de manera temprana, si fuera necesario. También es importante someterse a pruebas de detección que se recomiendan con base en su edad y sexo, como prueba de Papanicolaou, mamografía, examen anual de mamas, examen de la próstata y examen de sangre para detectar cáncer de próstata. Todos deberían realizarse un perfil de colesterol, prueba de detección de cáncer de colon, prueba de detección para verificar el riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes, y chequeos regulares de la presión arterial. Atención dental regular, utilizar protector solar y realizarse exámenes periódicos de

la vista también son importantes comportamientos saludables. Las inmunizaciones o vacunas constituyen una práctica preventiva importante también. Las vacunas en la niñez contra enfermedades como poliomielitis, rubéola, paperas y sarampión, así como influenza hemofílica, son obligatorias. Es posible que se indiquen otras vacunas lo que dependerá de su edad, en dónde vive y el riesgo de enfermedad. Se recomiendan varias vacunas para las personas que se realizan diálisis; estas se incluyen en la página de "Mi vida: Vacunas para las personas que se realizan diálisis" en MI KIT DEL PACIENTE RENAL.

Una nota de precaución: Si le han practicado un trasplante de algún órgano o su sistema inmunológico se ha vuelto comprometido, debe evitar cualquier vacuna viva. Consulte a su proveedor de atención médica si no está seguro sobre si una vacuna en particular está indicada y es segura para que se la administren.

MANTENGA UN PESO SALUDABLE Y DUERMA SUFICIENTES HORAS

Tanto una dieta saludable como el ejercicio le ayudan a mantener un peso saludable. La obesidad es una epidemia nacional, que ocasiona costos médicos más altos y una menor calidad de vida. Obesidad significa tener exceso de grasa corporal. La obesidad se define según el índice de masa corporal, o IMC, que se calcula a partir de su peso y estatura. Un IMC mayor o equivalente a 30 significa que es obeso. Aparte de la dieta y el comportamiento, factores adicionales como el medio ambiente, enfermedades, medicamentos e historial familiar también pueden tener efecto en provocar que las personas tengan sobrepeso y sean obesas. La obesidad puede causar muchos problemas de salud.

En la comunidad de la salud pública, cada vez se reconoce más que dormir suficiente es un aspecto esencial para promover la salud y prevención de enfermedades crónicas. Especialmente, no dormir lo suficiente está asociado con el inicio de enfermedades crónicas y plantea importantes implicaciones para su control y resultado.

MIS PREGUNTAS

Pregúntele al Equipo encargado de brindarle cuidados: ¿Hay algo más que pueda estar haciéndome subir o perder peso? ¿Es seguro para mí hacer ejercicio? ¿Qué puedo hacer si no estoy durmiendo bien?