

May 2025



Newsletter

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) quieren saber de usted:

¿CÓMO ESTAMOS?

Nuestra instalación está participando en un estudio nacional para pacientes que reciben atención de hemodiálisis. Si recibe una encuesta por correo o una llamada telefónica de, [Press Ganey](#), le pedimos que se tome un momento para completar la encuesta sobre la atención que recibe de nosotros, incluso si completó la encuesta hace varios meses.

¡SUS COMENTARIOS SON IMPORTANTES PARA NOSOTROS!

Su participación es voluntaria. Todas las respuestas están protegidas por la Ley de Privacidad, y nadie podrá conectar sus respuestas con su nombre. **¡Sus respuestas nos ayudarán a mejorar su atención!**

Si tiene preguntas sobre esta encuesta, llame a nuestro proveedor de encuestas, a [Press Ganey \(844\) 273-3513](#)

¡Gracias de antemano por su participación en esta importante encuesta!



Overcoming Financial Hardships with Kidney Disease

New data estimates that 50% of people with kidney disease will face financial hardships that create challenges when accessing care. Some may need to leave or take time off from their jobs, struggle to pay for medications, or not know how to apply for or maintain health insurance.

Charles Pecoraro is one such person who found himself in a tough spot after a surprise diagnosis of cancer, high blood pressure, and kidney disease.

In June 2019, Charles was being treated for malignant melanoma cancer when he learned that he also had high blood pressure and stage 5 kidney disease.

"I was one of these individuals who always believed that he didn't need insurance. I didn't need to do all these things because my plan was laid out," said Charles. "I had built a business and I was relying upon the money from that business and selling it to retire with."

Unfortunately, with such a late diagnosis, Charles was already suffering from a buildup of toxins in his kidneys.

"I was in kidney failure before I was even aware of it. There were so many toxins built up in my body and brain. It affected my thinking- I called it getting wonky," said Charles. "I was not able to think or communicate properly. I was not able to do what I normally do."

Things went downhill quickly as Charles experienced debilitating emotional, mental, and physical symptoms from the kidney disease. It ultimately affected his ability to continue working, causing him to lose his business.

Three shocking health discoveries... Continued on Next Page

¿Diálisis en casa?

- ♦ Crea tu propio horario
- ♦ Disfruta de más tiempo en casa y con tu familia
- ♦ Menos medicamentos
- ♦ Menos restricciones dietéticas
- ♦ No necesitas salir de casa
- ♦ Más tiempo para la escuela y el trabajo
- ♦ Siéntete mejor
- ♦ Más cómodo



¡Hable con su trabajador social para obtener más información!

Overcoming Financial Hardships with Kidney Disease

Delay In care

Charles had to get health insurance to afford care, but he didn't realize how complicated and time-consuming this task would be.

"When I finally got into the system, I discovered there was a seven-day delay to get those things covered. It almost cost me my life," said Charles. "I was very sick and needed lab tests, but the insurance didn't cover them because I was transferring from one state to another."

By the time Charles's tests were covered, he was just days away from death and needed emergency medical care. He thought his insurance ordeal was over but learned that having his heart port removed and dialysis fistula surgery covered would be his next hurdle.

"There was a big debate back and forth as to what insurance was going to cover and a two-and-a-half-month delay before I could actually have the heart port taken out and the fistula put in," Charles said. "It was a very long delay and it even created a medical catastrophe: One day my heart port just wore out and it popped out of my chest."

Charles was finally able to start dialysis in February 2020 but is now struggling to receive the benefits he needs to pay for treatment and living expenses.

Help from a kidney social worker

Sadly, Charles is not the only person who faces delays in care. There are experts, like Beth Witten, a kidney social worker with over 40 years of experience, who can help.

Tips to avoid delay in care:

1. Report all symptoms to the doctor immediately so you can be treated quickly and continue working. Many insurance plans through work are more affordable or offer better benefits than private ones.
2. Write down the names and phone numbers of everyone you talk to, and keep track of all your medical, insurance, and financial records.
3. Your kidney care team or social worker is a great resource to help walk you through the process.
4. See if your company is large enough to offer the Family and Medical Leave Act so you can take time off to go to doctor's appointments, the dialysis center, or get home dialysis training.
5. If you can't work, visit the Social Security website and look for "The Red Book," which outlines the qualifications of their two major disability programs.
6. If you get disability checks without kidney failure, there's usually a 24-month wait to get Medicare. If you have kidney failure and do in-center dialysis, there's a three-month wait. However, if you start a training program for home dialysis or get a transplant as your first treatment, it begins immediately.

Overcoming Financial Hardships with Kidney Disease

Witten also recommends visiting the following websites for more information:

- ♦ dol.gov (U.S. Department of Labor)
- ♦ ssa.gov/redbook or (800) 772-1213 (Social Security Disability Insurance)
- ♦ Healthcare.gov
- ♦ Medicare.gov
- ♦ lhs.gov (Indian Health Services)
- ♦ va.gov (U.S. Department of Veteran Affairs)
- ♦ Benefits.gov
- ♦ Unitedway.org
- ♦ shiphelp.org or (877) 839-2675 (State Health Insurance Programs)
- ♦ Needymeds.org and mat.erg (Medicine Assistance Tool)

Find additional insurance resources for kidney patients and use our free prescription discount card.

Not sure where to start? Get answers from a trained professional through our Patient Information Helpline, NKF Cares.

Advocate for affordable kidney care

Join our network of advocates to make a difference for kidney patients. You can influence public policy relating to kidney health, organ donation, and transplantation through simple activities like emailing, calling, or tweeting your legislators. Your story can help make change happen in government and across the nation. We'll show you how.

Looking for the latest in kidney research, care, and treatment?

Subscribe to Hot Topics in Kidney Health, the podcast that examines important kidney topics, brings in the experts, and provides actionable tips that you can start using today.

¡Hablemos De Nueces!

Los frutos secos y las semillas vienen en muchas variedades. Aunque la mayoría tienen un alto contenido de aceite, aportan grasas saludables, como las monoinsaturadas y poliinsaturadas.

¿Por qué los frutos secos y las semillas son superalimentos?

Los frutos secos y las semillas contienen numerosos elementos beneficiosos, como grasas cardiosaludables, omega 3, esteroides vegetales, fibra, proteína vegetal, vitamina E, selenio y calcio. Además, ayudan a prevenir la inflamación y son ricos en antioxidantes.

- Los frutos secos pueden ayudar a suprimir el hambre debido a su contenido de proteínas, grasas y fibra.
- Las nueces trituradas añaden textura y sabor a los alimentos.

Puede disfrutar de nueces y semillas como un refrigerio (un puñado), espolvorear sobre ensaladas o cereales y agregar a batidos o mezclas de frutos secos.

Frutos secos y semillas y enfermedad renal

Los frutos secos y las semillas contienen potasio y fósforo. La cantidad que puede consumir diariamente dependerá de la etapa de su enfermedad renal o del tipo de diálisis que reciba.

Enfermedad renal y receptores de trasplantes

La mayoría de las personas con enfermedad renal crónica o un trasplante de riñón no tienen que limitar el consumo de frutos secos y semillas por su contenido de potasio o fósforo. Si sus resultados de laboratorio muestran niveles elevados de potasio, un dietista renal podría indicarle la cantidad que debe consumir.

Hemodiálisis (3 veces por semana)

El potasio y el fósforo pueden ser un problema en el caso de los frutos secos y las semillas. Limite la porción a 1/4 de taza. Use la tabla de la página siguiente para elegir los frutos secos y las semillas que mejor se adapten a su plan de alimentación renal. Por ejemplo, las nueces de macadamia y las nueces pecanas tienen menos potasio y fósforo que los cacahuets y las almendras.

Hemodiálisis domiciliaria diaria y nocturna y diálisis peritoneal

Estos tipos de diálisis pueden eliminar más potasio, por lo que podría necesitar consumir más alimentos ricos en potasio. La cantidad de fósforo que pueda tener dependerá de su nivel de fósforo en sangre. Utilice la tabla de la página siguiente para elegir frutos secos y semillas que se ajusten a su plan de alimentación renal.

Cálculos renales

Si tiene antecedentes de cálculos de oxalato de calcio, consulte con su médico o dietista renal sobre la necesidad de limitar su consumo. Las almendras, los frutos secos mixtos sin cacahuete y las semillas de sésamo tienen un alto contenido de oxalatos.



May 2025

Newsletter

Mantequillas de frutos secos (2 cucharadas)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)	Proteína (g)
mantequilla de almendras	163	240	6.7
Manteca de cacahuete	108	180	7.2
mantequilla de semillas de girasol	214	184	5.5

Nueces y semillas (1/4 taza)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)	Proteína (g)
semillas de calabaza tostadas	15	147	3
Nueces de macadamia	63	124	2.7
mitades de nuez	69	101	2.3
avellanas	84	196	4.3
semillas de girasol	100	80	1.7
nueces inglesas	101	129	4.5
Miseria	133	232	8.9
Anacardos	150	180	5
Almendras	150	200	6
Pistachos	150	290	6
nueces negras	154	157	7
piñones	194	202	4.6

Preparándose para el clima severo de primavera

Con la llegada de la primavera, es importante repasar las medidas de protección contra el clima primaveral severo. En el condado de Lancaster y sus alrededores, el clima primaveral severo puede comenzar desde abril y extenderse hasta agosto. La primavera en Nebraska puede traer consigo tornados, lluvias torrenciales, granizo e inundaciones repentinas. Mayo y junio suelen ser los meses más lluviosos, con abundante lluvia.

En 2024, el Servicio Meteorológico Nacional registró 100 tornados. Esto incluyó cinco tornados solo en el condado de Lancaster. Las sirenas comunitarias alertarán si el clima es favorable para la actividad tornádica. Sin embargo, los expertos recomiendan mantenerse bien informado escuchando otros recursos, como la radio, la televisión o aplicaciones para teléfonos inteligentes.

Una de las mejores maneras de prepararse para el clima primaveral severo es tener un plan de qué hacer si necesita buscar refugio o evacuar, y tener un kit de emergencia listo para usar en cualquier momento. La siguiente información se encuentra en el Manual de Planificación para Desastres del DCL.

Kit de preparación para emergencias

♦ Plan de dieta de emergencia de 3 días con agua embotellada o destilada y abrelatas manual ◇ Recuerda también dar comida y agua a tus mascotas si las tienes.	• Información personal y formularios médicos ◇ Una lista de números de teléfono importantes, incluido DCL
• Radio pequeña con pilas que funcionan o con manivela	• Algunos utensilios más tazas medidoras, cucharaditas y cucharadas
• botiquín de primeros auxilios	• Alcohol en gel
• Teléfono celular y cargador	• Dinero

Lista de verificación de suministros médicos para

♦ Revise todos los medicamentos para asegurarse de que no estén vencidos. ◇ Asegúrese de que su oxígeno portátil esté lleno, si utiliza oxígeno	Si usted es diabético: • Tenga su medidor de glucosa con baterías de repuesto y líquido de prueba.
• Asegúrese de tener un suministro de medicamentos recetados para 5 a 7 días.	• Suministro de tiras reactivas y lancetas para medir el azúcar en sangre para 5 a 7 días
• Tenga a mano su medicamento de emergencia Kayexalate en caso de que reciba una llamada de la enfermera a cargo para que lo tome.	• Suministro de jeringas e insulina para 5 a 7 días (si usa insulina) • Glucosa (comprimidos, glucagón, gel oral) en caso de que baje el nivel de azúcar

Preparándose para el clima severo de primavera

Abrazadera central y listo

Es importante revisar el procedimiento de pinzamiento y listo con el personal de DCL durante un tratamiento de diálisis. Algún día podría necesitar desconectarse de la máquina de diálisis (lo que se conoce como pinzamiento y listo), por lo que es importante explicar los pasos. Ante todo, mantenga la calma y espere las instrucciones del personal de DCL. Si se le indica que pince y listo, haga lo siguiente:

- Sujete ambas líneas de acceso de la aguja.
- Sujete ambas líneas de sangre más gruesas.
- **Las CUATRO** abrazaderas deben estar cerradas.
- Desatornille las líneas entre las abrazaderas cerradas.

Deje las agujas en su lugar y notifique al personal cuando se desconecten. NO las retire hasta que el personal se lo indique o hasta que esté fuera de peligro.

Si no puede pinzar y salir, el personal de DCL estará allí para desconectarlo de la máquina de diálisis y ayudarlo a llegar a un lugar seguro. Hay dos cosas que pueden ocurrir durante una emergencia en una unidad de DCL:

1. Te refugiarás en el lugar.
 - a. El personal lo trasladará a un área interior del edificio que no tiene ventanas.
 - b. El personal permanecerá con usted hasta que sea seguro salir del área de refugio.
2. Usted será evacuado.
 - a. El personal estará con usted en todo momento durante la evacuación.
 - b. Solo debe evacuar por sus propios medios si se encuentra desconectado y en peligro inmediato.
 - c. ¡Informe al personal si se siente mareado o aturdido mientras está sentado y no se levante!
 - d. Si se siente mareado o aturdido después de estar de pie, vuelva a sentarse y notifique al personal.
 - e. El “punto seguro” de evacuación externa es el lado más alejado del estacionamiento en todas las unidades DCL.

Es importante revisar el plan de desastres del DCL anualmente. El personal se lo recordará durante la primavera. ¡Esperamos un 2025 seguro y esperamos trabajar con usted y cuidarle!

May 2025

Newsletter

¡Construye un jardín apto para riñones con estas deliciosas verduras!



Zanahorias



Pimientos



**Brócoli y
coliflor**



Okra



Pepino



Lechuga



**Guisantes de
nieve**



Cebollas



Judías verdes



Rábanos