



Beneficios De Estar Físicamente Activo Con Enfermedad Renal

Hay muchos beneficios de estar físicamente activo. Las personas que son físicamente activas tienden a tener más energía, músculos más fuertes que pueden ayudar con el equilibrio y la flexibilidad, un mejor control de la presión arterial, el azúcar en la sangre y el peso, tienen niveles más bajos de colesterol y triglicéridos y experimentan un sueño más reparador. Estos beneficios son igualmente importantes para las personas que viven con enfermedad renal.

Siempre es bueno hablar con su proveedor de atención médica (médico, enfermera especializada o asistente médico) antes de comenzar una rutina de actividad física extenuante, más parecida a un programa de ejercicios. Sin embargo, existen formas sencillas de aumentar la actividad física en sus rutinas diarias. Aparcar más lejos de la puerta es un buen comienzo. Subir las escaleras cuando pueda es otro paso positivo para aumentar su actividad física. Hacer círculos con los brazos, flexiones de piernas y otros ejercicios en silla mientras mira televisión puede ayudar a mover los músculos mientras está sentado (consulte la Figura 1). Pararse sobre una pierna mientras se sostiene de la encimera de la cocina puede ayudar a desarrollar el equilibrio. Mezclar los ingredientes a mano en lugar de utilizar una mezcla eléctrica es otra forma de mover los músculos mientras se trabaja en la cocina.

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda al menos 20 minutos de actividad física cada día. Este es un buen objetivo por el que trabajar y que puede aumentar gradualmente con el tiempo hasta 30, 45 o incluso 60 minutos cada día, si puede tolerarlo de forma segura. No es necesario que esta actividad se realice de una vez, sino a lo largo del día. Caminar es una forma común de aumentar la actividad física para quienes pueden hacerlo. Se puede caminar al aire libre cuando hace buen tiempo o en el interior de casa. Los centros comerciales son otro buen lugar para caminar, especialmente cuando hace mal tiempo. Hay mucha gente que camina por los centros comerciales para hacer ejercicio.

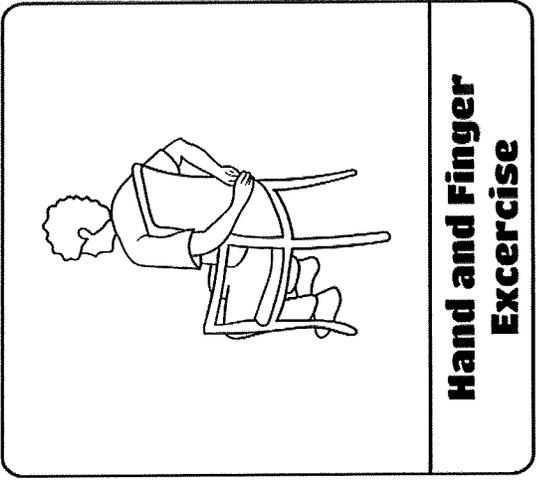
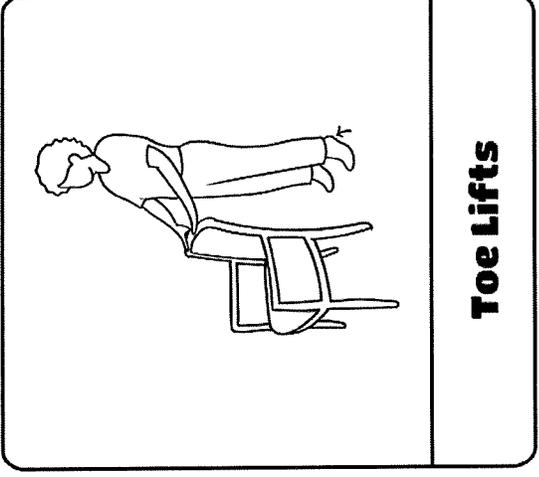
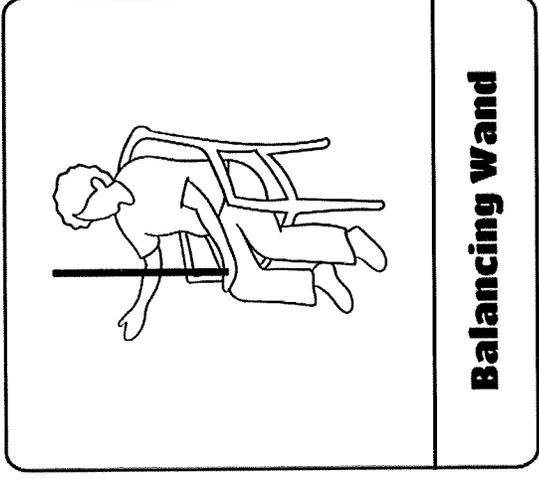
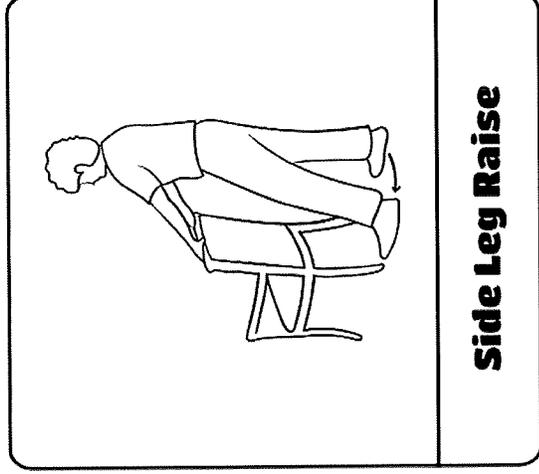
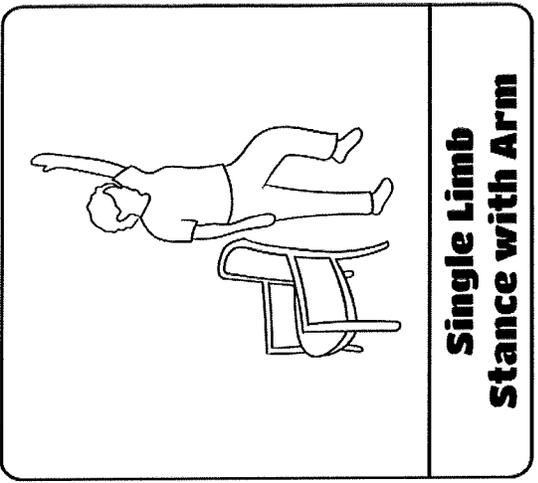
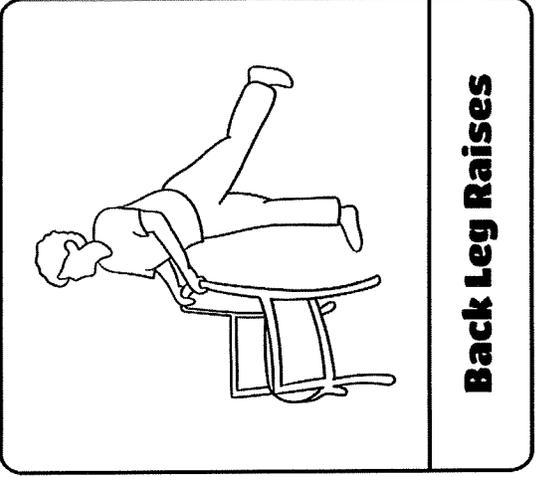
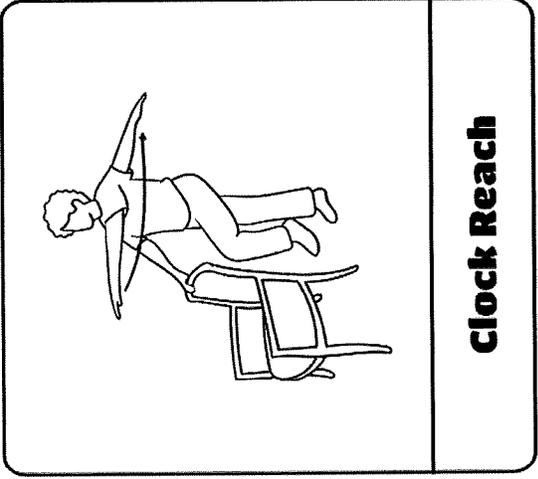
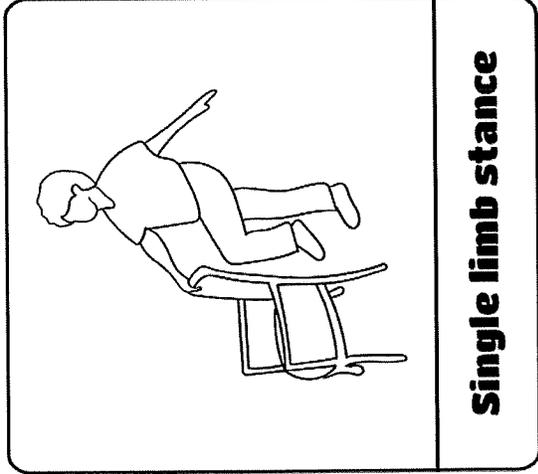
Hacer actividad física moderada permite que las personas puedan hablar con otras personas y no sentirse demasiado sin aliento. Informe a su proveedor de atención médica si experimenta dificultad para respirar, dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares o rápidos, se marea o desarrolla calambres en las piernas. Trate de no realizar actividad física inmediatamente después de una comida abundante, durante las horas muy calurosas del día o justo antes de acostarse.

Hay muchas maneras de realizar actividad física dentro del hogar y al aire libre cuando sea apropiado. El final del verano y el comienzo del otoño son buenos momentos para estar activo al aire libre cuando sea posible. Estar activo proporciona muchos beneficios para la salud tanto física como mental. Estar físicamente activo es una buena manera de reducir el estrés, desarrollar resistencia, mejorar su estado de ánimo y mejorar su sueño. Pídale a sus enfermeras de diálisis y a sus PCT más ideas sobre lo que puede hacer de manera segura para estar más activo físicamente.

Referencias:

National Kidney Foundation (2024). Staying Fit with Kidney Disease.
Qsource (2024). Benefits of Being Active.

CHAIR YOGA EXERCISES FOR SENIORS





Una guía para comer fuera de casa con enfermedad renal

Introducción Tener enfermedad renal no debe impedirle salir a comer a sus restaurantes favoritos. Pero comer afuera puede ser un reto si usted necesita limitar ciertos alimentos. Para ayudarle a seguir su dieta, pruebe estos consejos cuando coma fuera de casa:

Consejos generales:

- Planifique el Futuro:
 - Busque el menú en el internet para encontrar opciones bajas en sodio o llame a su dietista para obtener ayuda.
 - Evite el sodio y potasio temprano en el día o los fines de semana.
 - llame a su dietista si las comidas con frijoles, lentejas, o nueces son buenas para usted.
- El tamaño de las porciones de los restaurantes pueden ser grandes. Comparta sus comidas o lleve la mitad a casa.
- Haga las siguientes peticiones especiales sobre la manera en que su comida es preparada y servida:
 - Pida que su comida se la preparen sin sal. No agregue sal cuando llegue la comida.
 - Pida que las salsas y los aderezos los sirvan aparte.
 - Si tiene que limitar los líquidos, pida a su mesero que llene su vaso con hielo y quite su vaso vacío.

Si usted toma quelantes del fosfato, llévelos con usted y tómelos durante su

Comida Americana

- **Buenas opciones para el desayuno** incluyen huevos (sin queso), tostadas de pan francés, panecillo Inglés, cereales calientes, panecillos o pan tostado. Limite las carnes saladas como el jamón, la salchicha y el tocino.
- **Entradas:** Elija alitas de pollo sin salsa o ensalada mixta en lugar de alimentos salados, fritos o papas.
- **Platos principales:** Elija carne de res magra, carne de cerdo, pollo, pavo, pescado o mariscos que sean horneados, asados, o a la parrilla.
- **Platos adicionales:** Elija espárragos, frijoles verdes, maíz, coliflor o zanahorias cocidas, ensalada de coles, ensalada de macarrones, arroz o un panecillo. Evite las papas y papas dulces si usted está limitando el potasio.
- **Postres:** Elija sorbete, tarta de manzana, pastel



Comida Italiana

- **Entradas:** Elija una ensalada o pan sin sal. Las sopas y el antipasto pueden ser altos en sodio.
- **Platos principales:**
 - Si usted necesita limitar el potasio, elija pasta con pesto, ajo y mantequilla o salsas a base de aceite de oliva en lugar de salsas a base de tomate. Pida la salsa aparte.
 - Elija carne de vaca, ternera, pollo, pescado y mariscos sin sal. EL jamón, la salchicha italiana y el pepperoni son altos en sodio.
 - Si usted elige pizza, una rebanada sin carne puede ser su mejor opción junto con una ensalada.
- **Platos adicionales:** si usted necesita limitar el potasio, cuidado con los tomates, espinacas cocidas, calabaza, papas, y frutos secos.
- **Postres:** Elija biscotti, hielo italiano, tarta de almendra, tarta de frutas, o un pastel en vez de postres hechos con natillas, leche o frutos secos.



Comida Rápida

La mayoría de estas opciones son altas en sodio, potasio y fósforo, por eso tendrá que elegir sus alimentos con más cuidado durante el resto de su día o el fin de semana.

- Elija una hamburguesa sin condimentos, un sandwich de pollo a la parrilla, sandwich de pescado (sin queso o salsa), o una ensalada.
- Pida un vegetal, fruta o ensalada en lugar de papas fritas. Pida una bebida pequeña (no carbonatada) o evite las bebidas. No consuma más de una bebida.

Continúa en la siguiente página

Una guía para comer fuera de casa con enfermedad renal

Continuado..

Comida Griega

- **Entradas:** limite las aceitunas, anchoas, calamares fritos y pasteles rellenos de queso o espinaca.
- **Platos principales:** Elija pescado a la parrilla, pollo, cordero, o carne de res sin sal. El gyro, souvlaki, moussaka, o pastitsio pueden ser altos en sodio.
- **Platos adicionales:** Pida una ensalada griega pero limite los tomates, queso feta, aceitunas y alcaparras.
- **Postres:** Puede tratar diples (pasteles con miel), bizcocho, tarta de limón o galletas de mantequilla, en lugar de los postres hechos



Comida Mexicana

- **Entradas:** Pida tortillas sin sal. La salsa, guacamole, frijoles y salsas de queso son muy altos en sodio y potasio.
- **Platos principales:** Elija tacos de carne de res, pollo o mariscos, burritos, enchiladas, tostadas, taquitos/ flautas o fajitas. Pida que los frijoles y las salsas se las traigan aparte.
- **Platos adicionales:** Elija arroz blanco, lechuga, cebollas y pimientos salteados y tortillas de harina. Limite los frijoles, frijoles refritos, queso, y arroz español o mexicano.
- **Postres:** Puede tratar enchiladas de manzana, sopaipillas o churros.

Comida Oriental

La mayoría de los alimentos orientales son altos en sodio. Pida que todas las salsas se sirvan aparte y que no se utilice el GMS. Elija el jengibre, el pique o el aceite de chiles para darle más sabor a sus comidas en lugar de salsa de soja o salsa de pescado.

- **Entradas:** Elija una ensalada, empanadas chinas, alitas de pollo o rollitos de vegetales. Evite las sopas ya que a menudo son altas en sodio.
- **Platos principales:** Elija carnes y verduras a la parrilla o tempura, pero limite las salsas altas en sodio.
- Pida carne y pescados o mariscos que estén cocinados. El Sushi y sashimi tienen pescado o mariscos crudos que pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.
- **Platos adicionales:**
 - El arroz blanco es una mejor opción que el arroz frito.
 - Si usted necesita limitar el potasio, elija verduras como frijoles verdes, coles, zanahorias, cebollas, pimientos, guisantes, y castañas de agua.
- **Postres:** galletas de la fortuna



¡Síguenos en Facebook!

Aprender:

Logros del personal y de los pacientes

Que eventos de diálisis se acercan

¿Qué está haciendo el personal?

¡Y mucho, mucho más!





Prevenir el suicidio

El suicidio es una de las principales causas de muerte.

El suicidio es la muerte causada por hacerse daño a uno mismo con la intención de morir. Un intento de suicidio es cuando alguien se hace daño a sí mismo con la intención de acabar con su vida, pero no muere como resultado de sus acciones.

Muchos factores pueden aumentar el riesgo de suicidio o proteger contra él. El suicidio está relacionado con otras formas de lesiones y violencia. Por ejemplo, las personas que han sufrido violencia, incluido abuso infantil, intimidación o violencia sexual, tienen un mayor riesgo de suicidio. Estar conectado con el apoyo de la familia y la comunidad y tener fácil acceso a la atención médica puede disminuir los pensamientos y comportamientos suicidas.

El suicidio es un grave problema de salud pública.

Las tasas de suicidio aumentaron aproximadamente un 36% entre 2000 y 2022. El suicidio fue responsable de más de 49.000 muertes en 2022, lo que supone aproximadamente una muerte cada 11 minutos. El número de personas que piensan o intentan suicidarse es aún mayor. Se estima que en 2022, 13,2 millones de adultos estadounidenses pensaron seriamente en suicidarse, 3,8 millones planearon un intento de suicidio y 1,6 millones intentaron suicidarse.

El suicidio afecta a personas de todas las edades. En 2022, el suicidio estuvo entre las nueve principales causas de muerte entre los grupos de edad de 10 a 64 años. El suicidio fue la segunda causa principal de muerte entre las edades de 10 a 14 y de 25 a 34 años.

Algunos grupos tienen tasas de suicidio más altas que otros. Las tasas de suicidio varían según la raza/etnicidad, la edad y otros factores, como el lugar donde vive la persona. Por raza/etnia, los grupos con las tasas más altas son los indios americanos/nativos de Alaska no hispanos, seguidos por los blancos no hispanos. Otros estadounidenses con tasas de suicidio superiores al promedio son los veteranos, las personas que viven en zonas rurales y los trabajadores de determinadas industrias y ocupaciones como la minería y la construcción. Los jóvenes que se identifican como lesbianas, gays o bisexuales tienen una mayor prevalencia de pensamientos y comportamientos suicidas en comparación con sus pares que se identifican como heterosexuales.



Más de

49,000

Personas murieron por suicidio en 2022



1 muerte cada
11 minutos

Muchos adultos piensan en el suicidio o intentan suicidarse.

13.2 millones

Pensé seriamente en el suicidio

3.8 millones

Hizo un plan para suicidarse

1.6 millones

Intento de suicidio

Si usted o alguien que conoce está en crisis, comuníquese con el 988 Línea de Vida de Crisis y Suicidio

- Llame o envíe un mensaje de texto al 988
- Chatee en 988lifeline.org

Conéctese con un consejero de crisis capacitado. 988 es confidencial, gratuito y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Visite [988 Suicide and Crisis Lifeline](https://988.SuicideandCrisisLifeline.org) para obtener más información en 988lifeline.org.



El suicidio tiene impactos de gran alcance.

El suicidio y los intentos de suicidio causan graves impactos emocionales, físicos y económicos. Las personas que intentan suicidarse y sobreviven pueden sufrir lesiones graves que pueden tener efectos a largo plazo en su salud. También pueden experimentar depresión y otros problemas de salud mental.

El suicidio y los intentos de suicidio afectan la salud y el bienestar de amigos, seres queridos, compañeros de trabajo y la comunidad. Cuando las personas mueren por suicidio, sus familiares y amigos supervivientes pueden experimentar dolor prolongado, conmoción, ira, culpa y síntomas de depresión o ansiedad, e incluso pensamientos suicidas.

El costo financiero del suicidio para la sociedad también es costoso. En 2020, el suicidio y las autolesiones no fatales le costaron a la nación más de \$500 mil millones en costos médicos, costos de pérdida de trabajo, valor de la vida estadística y costos de calidad de vida.

El suicidio se puede prevenir.

El suicidio se puede prevenir y todos tenemos un papel que desempeñar para salvar vidas y crear personas sanas y fuertes.

familias y comunidades. La prevención del suicidio requiere un enfoque integral de salud pública.

Los CDC desarrollaron el [Suicide Prevention Resource for Action](#), que proporciona información sobre la mejor evidencia disponible para la prevención del suicidio. Los estados y las comunidades pueden utilizar el Recurso de Prevención para ayudar a tomar decisiones sobre las actividades de prevención del suicidio. Las estrategias van desde aquellas diseñadas para apoyar a las personas con mayor riesgo hasta centrarse en toda la población, independientemente del riesgo.

Estrategias para prevenir el suicidio

Fortalecer los apoyos económicos

- Mejorar la seguridad financiera del hogar
- Estabilizar la vivienda

Crear entornos protectores

- Reducir el acceso a medios letales entre las personas en riesgo de suicidio
- Crear políticas y cultura organizacionales saludables
- Reducir el consumo de sustancias a través de políticas y prácticas comunitarias

Mejorar el acceso y la prestación de atención al suicidio

- Cubrir condiciones de salud mental en pólizas de seguro médico.
- Aumentar la disponibilidad de proveedores en áreas desatendidas
- Proporcionar acceso rápido y remoto para ayudar
- Crear una atención suicida más segura mediante cambios en los sistemas

Promover conexiones saludables

- Promover normas saludables entre pares
- Involucrar a los miembros de la comunidad en actividades compartidas

Enseñar habilidades para afrontar y resolver problemas.

- Apoyar programas de aprendizaje socioemocional
- Enseñar habilidades de crianza para mejorar las relaciones familiares.
- Apoyar la resiliencia a través de programas educativos.

Identificar y apoyar a las personas en riesgo

- Entrenar a los porteros
- Responder a las crisis
- Plan de seguridad y seguimiento después de un intento.
- Proporcionar enfoques terapéuticos

Reducir los daños y prevenir riesgos futuros

- Intervenir después de un suicidio (postvención)
- Informar y enviar mensajes sobre el suicidio de forma segura