

It Starts With *You*

Recursos para
la salud



 American
Diabetes
Association®

the  YMCA

 DaVita®

It Starts With *You*

10 consejos para una alimentación saludable

1. **Planifique lo que va a comer** para tomar decisiones que le ayuden a mantenerse saludable.
2. **Controle cuánto come:** llene la mitad de su plato con vegetales que no sean almidonados, una parte con carne o frijoles, y una parte con arroz o pan.
3. **Coma a la misma hora todos los días** para darle energía y mantener estable su azúcar en la sangre. No se salte las comidas.
4. **Coma despacio** para saber cuándo está lleno. No coma cuando esté molesto o aburrido.
5. **Lea las etiquetas de los alimentos** y elija aquellos que tengan mucha fibra y proteína. Aléjese de alimentos con mucho azúcar, sal o grasas malas. Vea la tabla de abajo para ver qué buscar en las etiquetas de los alimentos.
6. **Beba mucha agua**, a menos que su doctor le diga lo contrario. No tome demasiado refresco o bebidas azucaradas.
7. **Tenga siempre a mano bocadillos saludables**, como frutas con queso, nueces, o guacamole con zanahorias.
8. **Está bien darse un pequeño gusto de vez en cuando.** Esto le ayuda a mantener una alimentación saludable la mayor parte del tiempo.
9. **Pregunte a su médico o enfermero por consejos de alimentación, no a personas en internet.** Ellos saben qué es lo mejor para su salud.
10. **Sea amable con usted mismo y cambie poco a poco.** Tomar nuevos hábitos alimenticios lleva tiempo. ¡Siéntase orgulloso de los buenos cambios que hace! Use esta guía para escoger alimentos que sean buenos para su cuerpo y su salud.

✓ Excelente/Bueno ✓ Limitar/Bueno con moderación

	Diabetes	Presión arterial alta	Enfermedad cardíaca	Enfermedad renal
Alimentos integrales	✓	✓	✓	✓
Carbohidratos*	✓	✓	✓	✓
Azúcar agregada	✓	✓	✓	✓
Sodio	✓	✓	✓	✓
Potasio	✓	✓	✓	✓
Grasas saludables	✓	✓	✓	✓
Fibra	✓	✓	✓	✓

Hable con su médico o un dietista registrado para hacer un plan de alimentación que funcione para usted.



Para más recetas y consejos sobre alimentación saludable, visite communityhealth.davita.com.

Los códigos QR se pueden usar para ver recursos en tu celular. Para teléfonos iPhone y Android, abre la cámara, escanea el código y haz clic en el enlace que aparece. Al escanear un código QR, estás indicando que interactuaste con este recurso. No es obligatorio ver los recursos proporcionados por el código QR. Puedes acceder directamente al recurso usando los dispositivos y la red de DaVita. Al escanear los códigos QR, reconoces que DaVita no cubre ningún gasto relacionado con el uso de datos o cargos generados al acceder a los recursos desde dispositivos personales o redes que no sean de DaVita.

*Las preguntas médicas deben dirigirse a su médico. Si está teniendo una emergencia médica, llame al 9-1-1 o acuda a la sala de emergencias.



Cuidando sus riñones

Sus riñones son como filtros en su cuerpo. Limpian su sangre y sacan lo que está malo. También hacen orina para eliminar los desechos.

¿Qué es la enfermedad renal?



Cuando tiene enfermedad renal, los filtros de sus riñones están dañados.

Si dejan de funcionar, puede que necesite un tratamiento llamado diálisis para ayudar a limpiar su sangre. O puede que necesite un riñón nuevo.



1 de cada 7 adultos en Estados Unidos tiene enfermedad renal¹.

Muchos no saben que la tienen porque se sienten bien.



La mayoría de las enfermedades renales vienen de la presión alta o la diabetes²

(1) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (n.d.). Chronic kidney disease in the United States, 2023. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/kidney-disease/php/data-research/index.html> (2) Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (n.d.). Causes of chronic kidney disease in adults - niddk. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/causes>

Las 5 etapas de la enfermedad renal

Los proveedores de salud usan números para mostrar qué tan bien funcionan sus riñones. Ese número se llama GFR o tasa de filtración glomerular. Indica qué tan rápido limpian sus riñones la sangre.

Etapas 1 y 2

GFR sobre 60

- Hay algo de daño, pero sus riñones siguen funcionando.
- Usted se siente bien.
- Qué hacer: Manténgase saludable. Cuide su presión arterial y diabetes.

Etapas 3

GFR de 30
a 59

- Sus riñones no funcionan tan bien.
- Se siente cansado, con náuseas o hinchado.
- Qué hacer: Trabaje con su médico. Tome sus medicinas.

Etapas 4

GFR de 15
a 29

- Sus riñones están muy dañados.
- Se siente enfermo, con picazón e hinchado.
- Qué hacer: Siga el plan de su médico. Coma alimentos buenos para sus riñones.

Etapas 5

GFR menos
de 15

- Sus riñones casi no funcionan o están fallando.
- Se siente muy enfermo y no tiene ganas de comer.
- Qué hacer: Prepárese para la diálisis o un riñón nuevo.

*Las preguntas médicas deben dirigirse a su médico. Si está teniendo una emergencia médica, llame al 9-1-1 o acuda a la sala de emergencias.

Cómo mantener sus riñones saludables:

- ☐ Cuide la presión alta y la diabetes.
- ☐ Haga ejercicio y coma alimentos saludables.
- ☐ No coma mucha sal ni azúcar.
- ☐ Visite a su médico para chequeos.
- ☐ Tome sus medicamentos como le indicaron.
- ☐ No fume.
- ☐ No tome muchas medicinas para el dolor como ibuprofeno o Aleve.

Si cree que puede tener enfermedad renal:



Hágase pruebas con su médico o en un centro gratuito de chequeo en su comunidad. Si no tiene seguro médico, estos sitios le pueden ayudar a encontrar atención barata o gratis:

- **Findhelp.org**
- **Findahealthcenter.hrsa.gov**



Tome una clase KidneySmart para aprender a mantenerse saludable con enfermedad renal. Inscribáse en kidneysmart.org.



Consiga la app MyDaVita para herramientas gratis que ayudan con la enfermedad renal. Puede obtener libros de cocina y guías de compras amigables con los riñones. Escanee el código QR para descargar la app.

Otras ayudas:

- **Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation, NKF):** Visite Kidney.org para educación gratis, grupos de apoyo y más para personas con enfermedad renal crónica.
- **Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA):** Diabetes.org
- **Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA):** heart.org Aprenda más en communityhealth.davita.com.

¿Dónde puedo obtener más información?



Para más consejos sobre cómo mantenerse saludable, visite communityhealth.davita.com.

Los códigos QR se pueden usar para ver recursos en tu celular. Para teléfonos iPhone y Android, abre la cámara, escanea el código y haz clic en el enlace que aparece. Al escanear un código QR, estás indicando que interactuaste con este recurso. No es obligatorio ver los recursos proporcionados por el código QR. Puedes acceder directamente al recurso usando los dispositivos y la red de DaVita. Al escanear los códigos QR, reconoces que DaVita no cubre ningún gasto relacionado con el uso de datos o cargos generados al acceder a los recursos desde dispositivos personales o redes que no sean de DaVita.

It Starts With *You*

Cómo se conectan las condiciones de salud

Todas las partes del cuerpo trabajan juntas para mantenerlo saludable. Cuando una parte tiene problemas, puede afectar a otras partes también. Las condiciones de salud comunes que pueden dañar más de una parte del cuerpo son la diabetes, enfermedad renal, presión alta y problemas del corazón.

¿Cómo se afectan estas condiciones entre sí?



La diabetes significa que usted tiene mucho azúcar (glucosa) en la sangre. Esto puede dañar sus riñones y corazón.

- Puede dañar los tubitos pequeños (vasos sanguíneos) que llevan la sangre al corazón. También puede dañar los tubitos pequeños (vasos sanguíneos) en los riñones que limpian su sangre.



La enfermedad renal ocurre cuando los riñones no limpian bien la sangre. Esto hace que el corazón trabaje más duro. Los desechos y líquidos se pueden acumular en el cuerpo y dañar otros órganos.

- El corazón tiene que trabajar más fuerte para bombear la sangre.



La presión alta (hipertensión) puede dañar los riñones y el corazón.

- Daña los vasos sanguíneos que llevan la sangre, lo que puede causar problemas en los riñones.
- Hace que el corazón trabaje más duro, lo que puede causar problemas del corazón.



Las enfermedades del corazón pueden causar presión alta y problemas renales.

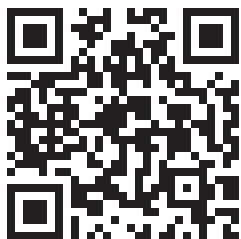
- Cuando el corazón ha trabajado demasiado para bombear la sangre, la presión sube.
- Los riñones pueden no recibir suficiente sangre, lo que puede dañarlos.

¿Puede arreglar un problema de salud ayudar a los otros?

¡Sí! Cuando usted cuida un problema, también puede ayudar a los demás. Por ejemplo, si baja la presión tomando medicina y comiendo menos sal, también ayuda a proteger los riñones y el corazón. Cuidar sus problemas de salud le puede hacer sentir mejor.

¿Qué puede hacer para cuidar estos problemas?

Si tiene uno o más de estos problemas:



- Hable con su médico. Podrá ayudarle a hacer un plan para estar más saludable.
- Aprenda más en communityhealth.davita.com. Escanee este código QR para aprender más.

Recuerde: ¡Cuidar un problema de salud ayuda a cuidar todos!

*Las preguntas médicas deben dirigirse a su médico. Si está teniendo una emergencia médica, llame al 9-1-1 o acuda a la sala de emergencias.

It Starts With *You*

La Diabetes, Hipertensión La Enfermedad Renal Crónica

Nombre: _____

Fecha: _____

¿Qué es la diabetes?

La diabetes ocurre cuando el azúcar en la sangre está muy alta. Con el tiempo, puede causar problemas como enfermedades del corazón, daño a los nervios, problemas de la vista y enfermedad renal.

Síntomas comunes



Cansancio



Náuseas



Visión
borrosa



Orinar a
menudo



Más hambre
de lo normal



Más sed de
lo normal



Las heridas
tardan más
en sanar

¿Cuál es mi resultado y nivel de riesgo?

Controlar el azúcar en la sangre le ayudará a manejar mejor sus niveles.

Resultado de azúcar en la sangre: _____



Menos de 130

131-189

190 or greater

Fecha

Azúcar en la sangre:

¿Qué me ayudará a manejar mi azúcar en la sangre?



Haga esto:

- Visite a un proveedor médico y siga sus indicaciones
- Conozca sus números de azúcar en sangre
- Coma una dieta balanceada
- Haga ejercicio regularmente
- Revise sus pies a diario para detectar cortes, llagas o hinchazón
- Maneje el estrés
- Mantenga un peso saludable
- Duerma entre 7 y 9 horas por noche



No haga esto:

- No ignore los síntomas de advertencia
- No fume
- No beba bebidas azucaradas
- No coma alimentos altos en grasa
- No beba en exceso
- No coma alimentos azucarados
- No dependa solo de la medicina; un estilo de vida saludable es clave

*Las preguntas médicas deben dirigirse a su médico. Si está teniendo una emergencia médica, llame al 9-1-1 o acuda a la sala de emergencias.



¿Qué es la hipertensión?

Su corazón bombea sangre por todo el cuerpo. Al moverse la sangre, presiona contra los vasos sanguíneos. La fuerza de esta presión se llama presión arterial. Cuando la presión arterial está muy alta (hipertensión), puede dañar el corazón y causar otros problemas de salud, como enfermedad renal.

Síntomas comunes



Síntomas comunes



Mareos



Zumbido en los oídos



Presión o dolor en el
pecho

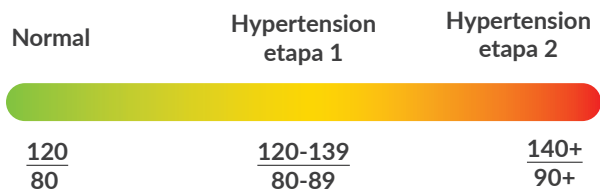


Dificultad para
respirar

¿Cuál es mi resultado y nivel de riesgo?

Medir la presión arterial en casa es una manera importante de manejar la hipertensión y proteger sus riñones.

Resultado de presión arterial:



Fecha:

Presión arterial:

¿Qué me ayudará a manejar mi presión arterial?



Haga esto:

- Visite a un proveedor médico y siga sus indicaciones
- Haga ejercicio regularmente
- Coma una dieta balanceada
- Maneje el estrés
- Revise su presión arterial regularmente
- Mantenga un peso saludable
- Duerma entre 7 y 9 horas por noche



No haga esto:

- No ignore los síntomas
- No fume
- No beba en exceso
- No coma una dieta alta en sal

¿Qué es la Enfermedad Renal Crónica?

Los riñones sanos limpian la sangre removiendo desechos y líquido extra por medio de la orina (pipí). Cuando los riñones están dañados, no pueden hacer esto bien. Esto puede llevar a insuficiencia renal, que podría requerir diálisis o un trasplante. Si la enfermedad renal crónica se detecta temprano, se puede frenar el daño.

Síntomas comunes



Cansancio



Náuseas



Visión borrosa



Orinar a menudo



Más hambre de lo normal



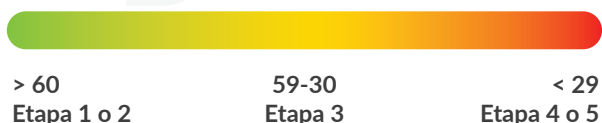
Más sed de lo normal



Las heridas tardan más en sanar

¿Cuál es mi resultado y nivel de riesgo?

Resultado eGFR: _____



¿Cómo mantengo mis riñones saludables?



Haga esto:

- Visite a un proveedor médico y siga sus indicaciones
- Haga ejercicio regularmente
- Coma una dieta balanceada
- Tome sus medicamentos según lo prescrito
- Controle y maneje su presión arterial regularmente
- Controle y maneje su azúcar en sangre regularmente
- Mantenga un peso saludable
- Duerma entre 7 y 9 horas por noche



No haga esto:

- No ignore los síntomas
- No fume
- No tome muchas medicinas para el dolor
- No coma una dieta alta en grasa
- No beba en exceso
- No coma una dieta alta en sal
- No coma una dieta alta en azúcar

¿Dónde puedo obtener más información?



Para más consejos sobre cómo mantenerse saludable, visite communityhealth.davita.com.

Los códigos QR se pueden usar para ver recursos en tu celular. Para teléfonos iPhone y Android, abre la cámara, escanea el código y haz clic en el enlace que aparece. Al escanear un código QR, estás indicando que interactuaste con este recurso. No es obligatorio ver los recursos proporcionados por el código QR. Puedes acceder directamente al recurso usando los dispositivos y la red de DaVita. Al escanear los códigos QR, reconoces que DaVita no cubre ningún gasto relacionado con el uso de datos o cargos generados al acceder a los recursos desde dispositivos personales o redes que no sean de DaVita.

DaVita® Community Health Experience

**It Starts
With** *You*

Recursos de atención de la salud

Escanee los códigos QR con su teléfono inteligente para acceder a educación sobre salud, herramientas gratuitas de atención médica y más.



Clase de DaVita's Kidney Smart®

Tome una clase presencial o en línea, en inglés o en español, para aprender cómo funcionan los riñones, qué causa la enfermedad renal y cómo manejarla.

KidneySmart.org



Etapas del cuidado de los riñones

De parte de la American Diabetes Association® (ADA, Asociación Americana de la Diabetes), aprenda formas de ayudar a prevenir la enfermedad renal y manejarla junto con la diabetes. También puede encontrar información sobre análisis de laboratorio y recursos educativos en su área.

diabetes.org/kidney-care



Recetarios actuales para la dieta renal

Los recetarios de DaVita, diseñados para personas con diabetes y enfermedad renal, pueden ayudarle a darle más sabor a su dieta con recetas saludables y deliciosas.

www.davita.com/diet-nutrition/kidney-friendly-cookbooks



Prueba de riesgo para diabetes tipo 2

Realice la prueba de 60 segundos de la ADA para descubrir su riesgo de diabetes tipo 2.

diabetes.org/diabetes-risk-test

Servicios de educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes (DSMES)

El programa DSMES de la ADA puede ayudarle a adquirir los conocimientos, las destrezas y la confianza necesarios para vivir plenamente con diabetes. Los especialistas en educación y cuidado de la diabetes del programa están listos para trabajar con usted y encontrar soluciones prácticas que se adapten a sus necesidades personales.



Diabetes Food Hub®

El Diabetes Food Hub de la ADA es su centro integral de recursos de nutrición amigables con la diabetes, incluyendo recetas, consejos para comer saludable, un planificador de comidas interactivo, herramienta para hacer listas de compras, ¡y mucho más!

www.diabetesfoodhub.org



Prueba para conocer su riesgo de enfermedad renal

Descubra en menos de 60 segundos si usted está en riesgo de padecer enfermedad renal. La mayoría de los estadounidenses con enfermedad renal no saben que la tienen.

www.davita.com/tools/kidney-disease-quiz



Centros de Salud Calificados Federalmente (FQHC).

Encuentre un FQHC cerca de usted a través del Programa de Centros de Salud (Health Resources and Services Administration) de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (Health Resources and Services Administration). Hay ubicaciones disponibles en varias ciudades e incluso en áreas rurales.

findahealthcenter.hrsa.gov



Conexión comunitaria

Encuentre recursos sobre diabetes en su área con la Conexión Comunitaria de la ADA, incluyendo atención médica, salud mental, educación nutricional y mucho más.

diabetes.findhelp.com

Preguntas y respuestas a expertos

La serie de Preguntas y Respuestas de la ADA (disponible en línea y por teléfono) ofrece la oportunidad para que las personas le pregunten directamente a expertos en diabetes sobre temas como soluciones para un estilo de vida saludable, nutrición, manejo del estrés, cómo mantenerse activo, y mucho más.

Centro de Información

Hable directamente con un representante de la ADA para encontrar información sobre diabetes, recursos y programas locales.

Recursos en el área de Houston



Clases de nutrición



Asistencia alimentaria



Houston Food Bank

El Houston Food Bank ofrece clases de nutrición, seguridad alimentaria, preparación de comidas y presupuestos, además de información sobre alimentos saludables y asequibles

www.houstonfoodbank.org/our-programs/nutrition-education/

www.houstonfoodbank.org/find-help

La Autoridad de Vivienda de Houston (Houston Housing Authority, HHA)

La HHA ofrece programas de vivienda, desarrollos de vivienda asequible, servicios para clientes e información de contacto importante.

housingforhouston.com



Centro Montrose

El Centro Montrose puede ayudarle a usted y/o a su familia con estrés, depresión, abuso de sustancias y más.

montrosecenter.org/services/counseling



Programa de Transporte Médico de Texas Health & Human Services

Los miembros de Medicaid y sus hijos pueden encontrar transporte hacia y desde citas médicas.

www.hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/medicaid-chip-members/medical-transportation-program



Para más consejos sobre cómo mantenerse saludable, visite communityhealth.davita.com.

Estos recursos se ofrecen únicamente con fines informativos y no sustituyen el consejo o tratamiento médico. Consulte con su médico sobre su diagnóstico específico, tratamiento, dieta y preguntas relacionadas con la salud. Todos los recursos de terceros se ofrecen como una cortesía y no constituyen un respaldo o aprobación por parte de DaVita de los productos, servicios u opiniones contenidos en los sitios web de terceros. Los sitios web de terceros están sujetos a sus propias políticas de privacidad y términos de uso, no a los de DaVita. DaVita no es responsable por la exactitud, legalidad o contenido del sitio externo ni de los enlaces posteriores.

It Starts With *You*

Pruebas de sangre y orina (pipí) que le ayudan a mantenerse saludable

Los chequeos de salud revisan su sangre u orina (pipí) para ver cómo está funcionando su cuerpo. Los resultados pueden mostrar si tiene algún problema de salud, como diabetes, enfermedad renal o problemas del corazón. Esto le ayuda a saber qué hacer para mantenerse saludable.

Pruebas para diferentes problemas de salud

Su médico ordenará pruebas según su edad y los problemas de salud que haya en su familia. Las pruebas comunes revisan diabetes, enfermedades del corazón y qué tan bien funcionan sus riñones.



Diabetes: Estas pruebas miden cuánto azúcar (glucosa) tiene en la sangre. Demasiado azúcar puede significar que tiene diabetes.

- **Prueba de azúcar en sangre:** Muestra cuánto azúcar hay en su sangre en este momento. Ayuda a su médico a ver cómo su cuerpo maneja el azúcar.
- **Prueba A1C:** Muestra el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Ayuda a su médico a ver qué tan bien controla su cuerpo el azúcar con el tiempo.



Pruebas de salud del corazón: Una prueba de colesterol verifica si puede tener problemas con el corazón. Muestra cuánto colesterol, una sustancia grasosa y cerosa, tiene en la sangre.

- **Colesterol bueno (HDL, lipoproteína de alta densidad):** Este tipo de grasa es buena para usted. Ayuda a mantener limpias las arterias.
- **Colesterol malo (LDL, lipoproteína de baja densidad):** Este tipo de grasa no es buena para usted. Demasiado puede tapar las arterias. Esto puede causar problemas en el corazón.



Pruebas de riñón: Estas tres pruebas trabajan juntas para ver qué tan bien funcionan sus riñones.

- **Prueba BUN (Nitrógeno ureico en sangre):** Revisa los desechos en su sangre. Sus riñones deben limpiar esos desechos. Si hay mucho, puede que los riñones no estén funcionando bien.
- **Prueba de creatinina:** Revisa otro tipo de desecho en la sangre. Este desecho viene de los músculos. Los riñones deben limpiarlo. Si hay demasiado, sus riñones pueden tener problemas.
- **Prueba GFR (Tasa de filtración glomerular):** Muestra qué tan bien limpian sus riñones la sangre. Un número alto significa que los riñones están trabajando bien. Un número bajo puede significar que sus riñones no están funcionando como deberían y necesitan ayuda.

Qué hacer con los resultados de sus pruebas

1. **Aprenda sobre sus números.** Hable con su médico para entender qué significan sus resultados.
2. **Siga el plan de su médico.** Puede que le recete medicamentos, o le indique comer diferente o hacer más ejercicio.
3. **Haga preguntas.** Si no entiende algo, pida a su médico que se lo explique claro.



Las pruebas de chequeo de salud ayudan a su doctor a cuidarle bien. También le ayudan a aprender sobre su salud. Para más consejos sobre cómo mantenerse saludable, visite communityhealth.davita.com.

*Las preguntas médicas deben dirigirse a su médico. Si está teniendo una emergencia médica, llame al 9-1-1 o acuda a la sala de emergencias.

DaVita® Community Health Experience

**It Starts
With** *You*

Recursos de atención de la salud

Escanee los códigos QR con su teléfono inteligente para acceder a educación sobre salud, herramientas gratuitas de atención médica y más.



Clase de DaVita's Kidney Smart®

Tome una clase presencial o en línea, en inglés o en español, para aprender cómo funcionan los riñones, qué causa la enfermedad renal y cómo manejarla.

KidneySmart.org



Etapas del cuidado de los riñones

De parte de la American Diabetes Association® (ADA, Asociación Americana de la Diabetes), aprenda formas de ayudar a prevenir la enfermedad renal y manejarla junto con la diabetes. También puede encontrar información sobre análisis de laboratorio y recursos educativos en su área.

diabetes.org/kidney-care



Recetarios actuales para la dieta renal

Los recetarios de DaVita, diseñados para personas con diabetes y enfermedad renal, pueden ayudarle a darle más sabor a su dieta con recetas saludables y deliciosas.

www.davita.com/diet-nutrition/kidney-friendly-cookbooks



Prueba de riesgo para diabetes tipo 2

Realice la prueba de 60 segundos de la ADA para descubrir su riesgo de diabetes tipo 2.

diabetes.org/diabetes-risk-test

Servicios de educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes (DSMES)

El programa DSMES de la ADA puede ayudarle a adquirir los conocimientos, las destrezas y la confianza necesarios para vivir plenamente con diabetes. Los especialistas en educación y cuidado de la diabetes del programa están listos para trabajar con usted y encontrar soluciones prácticas que se adapten a sus necesidades personales.



Diabetes Food Hub®

El Diabetes Food Hub de la ADA es su centro integral de recursos de nutrición amigables con la diabetes, incluyendo recetas, consejos para comer saludable, un planificador de comidas interactivo, herramienta para hacer listas de compras, ¡y mucho más!

www.diabetesfoodhub.org



Prueba para conocer su riesgo de enfermedad renal

Descubra en menos de 60 segundos si usted está en riesgo de padecer enfermedad renal. La mayoría de los estadounidenses con enfermedad renal no saben que la tienen.

www.davita.com/tools/kidney-disease-quiz



Centros de Salud Calificados Federalmente (FQHC).

Encuentre un FQHC cerca de usted a través del Programa de Centros de Salud (Health Resources and Services Administration) de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (Health Resources and Services Administration). Hay ubicaciones disponibles en varias ciudades e incluso en áreas rurales.

findahealthcenter.hrsa.gov



Conexión comunitaria

Encuentre recursos sobre diabetes en su área con la Conexión Comunitaria de la ADA, incluyendo atención médica, salud mental, educación nutricional y mucho más.

diabetes.findhelp.com

Preguntas y respuestas a expertos

La serie de Preguntas y Respuestas de la ADA (disponible en línea y por teléfono) ofrece la oportunidad para que las personas le pregunten directamente a expertos en diabetes sobre temas como soluciones para un estilo de vida saludable, nutrición, manejo del estrés, cómo mantenerse activo, y mucho más.

Centro de Información

Hable directamente con un representante de la ADA para encontrar información sobre diabetes, recursos y programas locales.

DaVita® Community Health Experience

Recursos del área de Los Ángeles



211 LA

211 LA (o 211 del Condado de Los Ángeles) es el centro para miembros de la comunidad y organizaciones que buscan todo tipo de servicios de salud, humanos y sociales en el Condado de Los Ángeles.

www.211la.org



CalFresh

CalFresh ofrece beneficios mensuales de alimentos para ayudar a personas y familias de bajos ingresos a comprar alimentos saludables.

www.211sacramento.org/211/calfresh



Sitios locales de distribución de alimentos

Buscador de despensas de alimentos del Banco Regional de Alimentos de Los Ángeles:

LAfoodbank.org or call 323-234-3030



Servicios de Vivienda de Vecindarios (Neighborhood Housing Services, NHS) del Condado de Los Ángeles

Use NHS para conocer más sobre viviendas asequibles en todo el condado de Los Ángeles.

<https://www.nhslacounty.org/>



Recursos de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

Encuentre información y organizaciones que apoyan el acceso a cuidados de salud mental accesibles y asequibles.

<https://dmh.lacounty.gov/mental-health-resources/>



Medi-Cal

Medi-Cal ofrece transporte para sus miembros a citas médicas, dentales, de salud mental, tratamiento por uso de sustancias y para recoger recetas y suministros médicos.

www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Transportation.aspx



Para más consejos sobre cómo mantenerse saludable, visite communityhealth.davita.com.

Estos recursos se ofrecen únicamente con fines informativos y no sustituyen el consejo o tratamiento médico. Consulte con su médico sobre su diagnóstico específico, tratamiento, dieta y preguntas relacionadas con la salud. Todos los recursos de terceros se ofrecen como una cortesía y no constituyen un respaldo o aprobación por parte de DaVita de los productos, servicios u opiniones contenidos en los sitios web de terceros. Los sitios web de terceros están sujetos a sus propias políticas de privacidad y términos de uso, no a los de DaVita. DaVita no es responsable por la exactitud, legalidad o contenido del sitio externo ni de los enlaces posteriores.

© 2025 DaVita Inc. Caribbean Spanish



DaVita® Community Health Experience

**It Starts
With** *You*

Recursos de atención de la salud

Escanee los códigos QR con su teléfono inteligente para acceder a educación sobre salud, herramientas gratuitas de atención médica y más.



Clase de DaVita's Kidney Smart®

Tome una clase presencial o en línea, en inglés o en español, para aprender cómo funcionan los riñones, qué causa la enfermedad renal y cómo manejarla.

KidneySmart.org



Etapas del cuidado de los riñones

De parte de la American Diabetes Association® (ADA, Asociación Americana de la Diabetes), aprenda formas de ayudar a prevenir la enfermedad renal y manejarla junto con la diabetes. También puede encontrar información sobre análisis de laboratorio y recursos educativos en su área.

diabetes.org/kidney-care



Recetarios actuales para la dieta renal

Los recetarios de DaVita, diseñados para personas con diabetes y enfermedad renal, pueden ayudarle a darle más sabor a su dieta con recetas saludables y deliciosas.

www.davita.com/diet-nutrition/kidney-friendly-cookbooks



Prueba de riesgo para diabetes tipo 2

Realice la prueba de 60 segundos de la ADA para descubrir su riesgo de diabetes tipo 2.

diabetes.org/diabetes-risk-test

Servicios de educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes (DSMES)

El programa DSMES de la ADA puede ayudarle a adquirir los conocimientos, las destrezas y la confianza necesarios para vivir plenamente con diabetes. Los especialistas en educación y cuidado de la diabetes del programa están listos para trabajar con usted y encontrar soluciones prácticas que se adapten a sus necesidades personales.



Diabetes Food Hub®

El Diabetes Food Hub de la ADA es su centro integral de recursos de nutrición amigables con la diabetes, incluyendo recetas, consejos para comer saludable, un planificador de comidas interactivo, herramienta para hacer listas de compras, ¡y mucho más!

www.diabetesfoodhub.org



Prueba para conocer su riesgo de enfermedad renal

Descubra en menos de 60 segundos si usted está en riesgo de padecer enfermedad renal. La mayoría de los estadounidenses con enfermedad renal no saben que la tienen.

www.davita.com/tools/kidney-disease-quiz



Centros de Salud Calificados Federalmente (FQHC).

Encuentre un FQHC cerca de usted a través del Programa de Centros de Salud (Health Resources and Services Administration) de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (Health Resources and Services Administration). Hay ubicaciones disponibles en varias ciudades e incluso en áreas rurales.

findahealthcenter.hrsa.gov



Conexión comunitaria

Encuentre recursos sobre diabetes en su área con la Conexión Comunitaria de la ADA, incluyendo atención médica, salud mental, educación nutricional y mucho más.

diabetes.findhelp.com

Preguntas y respuestas a expertos

La serie de Preguntas y Respuestas de la ADA (disponible en línea y por teléfono) ofrece la oportunidad para que las personas le pregunten directamente a expertos en diabetes sobre temas como soluciones para un estilo de vida saludable, nutrición, manejo del estrés, cómo mantenerse activo, y mucho más.

Centro de Información

Hable directamente con un representante de la ADA para encontrar información sobre diabetes, recursos y programas locales.

Recursos en el área de Orlando



Talleres para un envejecimiento saludable

Estas clases son gratuitas y pueden ayudar a las personas mayores a mantenerse saludables y fuertes. También enseñan cómo evitar caídas y manejar problemas de salud.

agingresources.org/services/healthy-aging



Autoridad de Vivienda de Orlando

Ayuda para familias, personas mayores y personas con discapacidad que buscan un lugar seguro y asequible para vivir.

<https://www.orlandohousing.org>



National Alliance on Mental Illness Greater Orlando

La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales del Gran Orlando (National Alliance on Mental Illness Greater Orlando, NAMIGO) puede ayudarle con problemas de salud mental. NAMIGO ofrece programas y servicios gratuitos para apoyar a personas con enfermedades mentales y a sus familias. Pueden ayudarle a:

- Aprender sobre salud mental
- Recibir apoyo de otras personas que entienden su situación
- Encontrar formas de manejar los desafíos

namigo.org/free-reduced-clinics-for-mental-health



Para más consejos sobre cómo mantenerse saludable, visite communityhealth.davita.com.



Transporte Comfort Ride

Encuentre transporte hacia y desde sus citas médicas, incluyendo clínicas, centros de rehabilitación, centros de tratamiento especializado, centros de imagen, centros diagnósticos, laboratorios, farmacias, residencias asistidas, hogares de ancianos y más.

www.comfortride.info/medical-transportation.html



Transporte Médico No Urgente

Use la herramienta de localización de alimentos para encontrar alimentos saludables y asequibles cerca de usted.

www.mtm-inc.net/floridaffs



Banco de Alimentos Second Harvest de Florida Central

Use the Food Locator tool to locate affordable and healthy food near you.

www.feedhopenow.org/site/SPageServer/?pagename=need_food



National Kidney Foundation of Florida

Encuentre educación sobre salud renal y recursos proporcionados por la Fundación Nacional del Riñón de Florida (National Kidney Foundation of Florida), una agencia de salud voluntaria que trabaja para ayudar a prevenir enfermedades renales y mejorar la salud de individuos y familias.

kidneyfl.org

Estos recursos se ofrecen únicamente con fines informativos y no sustituyen el consejo o tratamiento médico. Consulte con su médico sobre su diagnóstico específico, tratamiento, dieta y preguntas relacionadas con la salud. Todos los recursos de terceros se ofrecen como una cortesía y no constituyen un respaldo o aprobación por parte de DaVita de los productos, servicios u opiniones contenidos en los sitios web de terceros. Los sitios web de terceros están sujetos a sus propias políticas de privacidad y términos de uso, no a los de DaVita. DaVita no es responsable por la exactitud, legalidad o contenido del sitio externo ni de los enlaces posteriores.

It Starts With *You*

Preguntas que debe hacer sobre los resultados de su chequeo de salud.

Los chequeos de salud analizan su sangre, orina (pis) o tejidos corporales para ver cómo está funcionando su cuerpo. Aquí tiene algunas preguntas que puede hacerle a su médico sobre sus resultados.

¿Por qué son importantes los chequeos de salud?

Los chequeos de salud ayudan a su médico a:

- Ver si usted está saludable
- Detectar problemas de salud menores antes de que empeoren
- Ver si su plan de atención actual está funcionando
- Saber si necesita cambiar sus medicamentos, alimentación o programa de ejercicios

¿Qué preguntas debo hacerle a mi médico?



Para saber qué pruebas le realizaron:

- ☐ Qué busca detectar esta prueba?
- ☐ ¿Por qué fue necesario hacerme esta prueba?



Para saber qué sucede a continuación:

- ☐ Qué puedo hacer para mejorar mis resultados?
- ☐ Necesito cambiar mi alimentación, ejercicio o medicamentos?
- ☐ Necesito algún tratamiento?



Para planificar sus próximos pasos:

- ☐ ¿Cuándo debo hacerme estas pruebas otra vez?
- ☐ ¿Con qué frecuencia necesito estas pruebas?
- ☐ ¿Cómo puedo llevar un control de cómo voy?

Consejos para las visitas al médico:

Lleve con usted a un familiar o amigo. Ellos pueden ayudarle a:

- Hacer preguntas
- Anotar cosas importantes
- Recordar lo que dice el doctor

Si prefiere hablar en un idioma distinto al inglés, pídale a su doctor que le consiga un intérprete.

¿Dónde puedo obtener más información?



Para más consejos sobre cómo mantenerse saludable, visite communityhealth.davita.com.

Los códigos QR se pueden usar para ver recursos en tu celular. Para teléfonos iPhone y Android, abre la cámara, escanea el código y haz clic en el enlace que aparece. Al escanear un código QR, estás indicando que interactuaste con este recurso. No es obligatorio ver los recursos proporcionados por el código QR. Puedes acceder directamente al recurso usando los dispositivos y la red de DaVita. Al escanear los códigos QR, reconoces que DaVita no cubre ningún gasto relacionado con el uso de datos o cargos generados al acceder a los recursos desde dispositivos personales o redes que no sean de DaVita.

*Las preguntas médicas deben dirigirse a su médico. Si está teniendo una emergencia médica, llame al 9-1-1 o acuda a la sala de emergencias.

