

# Comienza con

*usted*

Recursos para  
la salud



**Davita**

Comienza  
con *usted*

## Cómo están conectadas las condiciones de salud

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

### ¿Cómo se afectan estas condiciones entre sí?



**La diabetes** significa que tiene demasiada azúcar (glucosa) en la sangre. Esto puede causar daño a sus riñones y corazón.

- Puede dañar los pequeños tubos (vasos sanguíneos) que transportan la sangre a su corazón. Puede dañar los pequeños tubos (vasos sanguíneos) en los riñones que limpian su sangre.



**La enfermedad renal** ocurre cuando sus riñones no pueden limpiar bien su sangre.

- Esto causa que su corazón trabaje más.
- Se pueden acumular desechos y líquidos en el cuerpo que causan daño a otros órganos.
- Su corazón tiene que trabajar más para bombear sangre.



**La presión arterial alta** (hipertensión) puede dañar sus riñones y corazón.

- Causa daño a los vasos sanguíneos que transportan la sangre, lo que puede causar problemas de riñón.
- Causa que su corazón trabaje más duro, lo que puede causar problemas cardíacos.



**La enfermedad cardíaca** puede causar presión arterial alta y problemas renales.

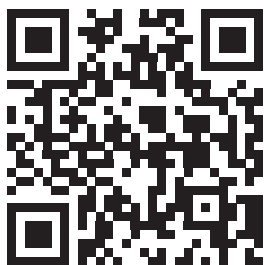
- Cuando el corazón ha trabajado demasiado duro para bombear sangre, sube su presión arterial.
- Sus riñones podrían no recibir sangre suficiente, lo que les puede causar daño.

### ¿Arreglar un problema de salud puede ayudar con los demás?

¡Sí! Cuando se hace cargo de un problema de salud, también puede ayudar a los demás. Por ejemplo, si baja su presión arterial tomando medicamentos y comiendo con menos sal, también puede ayudar a proteger sus riñones y corazón. Cuidar de sus condiciones de salud puede ayudarlo a sentirse mejor.

### ¿Qué puedo hacer para cuidar de estos problemas de salud?

Si tiene uno o más de estos problemas:



- Hable con su médico. Puede ayudarlo a elaborar un plan para estar más sano.
- Obtenga más información sobre qué puede hacer en [communityhealth.davita.com](https://communityhealth.davita.com). Escanee este código QR para más información.

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



Comienza  
con *usted*

## Los análisis de sangre y orina (pis) lo ayudan a mantenerse saludable

Las evaluaciones de salud controlan su sangre u orina (pis) para ver cómo está su cuerpo. Los resultados pueden mostrar si tiene algún problema de salud, como diabetes, enfermedad renal o enfermedad cardíaca. Esto ayuda a saber qué hacer para mantenerse saludable.

### Pruebas para detectar distintos problemas de salud

Su médico ordenará pruebas en función de su edad y de qué problemas de salud hay en su familia. Las pruebas comunes buscan la presencia de diabetes, enfermedad cardíaca y cuán bien funcionan sus riñones.



**Diabetes:** Estas pruebas controlan la cantidad de azúcar (glucosa) que tiene en la sangre. Demasiada azúcar podría indicar que tiene diabetes.

- **Análisis del nivel de azúcar en la sangre:** Muestra cuánta azúcar tiene en la sangre en este momento. Ayuda a su médico a ver cómo su cuerpo maneja el azúcar.
- **Prueba de A1C:** Esto muestra su nivel de azúcar en la sangre en los últimos 2 a 3 meses. Ayuda a su médico a ver qué tan bien su cuerpo controla el nivel de azúcar en la sangre con el tiempo.



**Pruebas de salud cardíaca:** Una prueba de colesterol comprueba si tiene problemas cardíacos. Muestra cuánto colesterol, una sustancia cerosa parecida a la grasa, hay en su sangre.

- **Colesterol bueno o lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés):** Este tipo de grasa es buena para usted. Mantiene sus vasos sanguíneos limpios.
- **Colesterol malo o lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés):** Este tipo de grasa no es buena para usted. Un nivel muy alto le puede bloquear los vasos sanguíneos. Esto puede causar problemas cardíacos.



**Pruebas renales:** Estas tres pruebas se usan juntas para ver cuán bien funcionan sus riñones.

- **Prueba de nitrógeno ureico en sangre (BUN, por sus siglas en inglés):** Esta prueba es para detectar la presencia de desechos en su sangre. Sus riñones deberían retirar estos desechos. Si hay demasiados desechos, sus riñones quizás no estén funcionando bien.
- **Prueba de creatinina:** Esta prueba es para detectar la presencia de otro tipo de desechos en su sangre. Sus músculos producen estos desechos. Sus riñones deberían retirarlos. Si hay demasiados, sus riñones podrían tener problemas.
- **Prueba de índice de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés):** Esto muestra cuán bien sus riñones limpian su sangre. Un número alto significa que sus riñones están funcionando bien. Un número bajo quizás indique que sus riñones no están funcionando tan bien como deberían y que necesitan ayuda.

### Qué hacer con los resultados de su prueba

1. **Aprenda sobre sus números.** Hable con su médico sobre el significado de los resultados de sus pruebas.
2. **Siga el plan de su médico.** Su médico quizás le recete medicamentos, o le diga que coma alimentos diferentes o que haga más ejercicio.
3. **Haga preguntas.** Si no entiende algo, pídale a su médico que se lo explique de una manera que tenga sentido.



Las pruebas de evaluación de salud ayudan a su médico a cuidarlo bien. También lo ayudan a aprender sobre su salud. Para más consejos sobre cómo mantenerse saludable, visite [communityhealth.davita.com](https://communityhealth.davita.com).



Comienza  
con *usted*

## Preguntas para hacer sobre los resultados de su examen de salud

### Preguntas para hacer sobre los resultados de su examen de salud

Las evaluaciones de salud controlan su sangre, orina (pis) o tejidos corporales para ver cómo está su cuerpo. A continuación encontrará algunas preguntas para hacerle a su médico con respecto a sus resultados.

### ¿Por qué son importantes los exámenes de salud?

Los exámenes de salud analizan su sangre, orina o tejidos del cuerpo para ver cómo está funcionando su organismo. Estos exámenes ayudan a su médico a:

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

### Aquí hay algunas preguntas que puedes hacerle a tu médico sobre tus resultados:



#### Para saber qué análisis le hicieron:

- ☐ ¿Qué busca esta prueba?
- ☐ ¿Por qué necesitaba esta prueba?



#### Para aprender qué sucede después:

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



#### Para planear tus próximos pasos:

- ☐ ¿Cuándo debo hacerme las pruebas nuevamente?
- ☐ ¿Con qué frecuencia necesito estas pruebas?
- ☐ ¿Cómo puedo llevar un control de mi progreso?

### Consejos para visitas al médico:

Lleve a un familiar o amigo que lo acompañe. Lo pueden ayudar a hacer preguntas, anotar cosas importantes y recordar lo que dice el médico. Si prefiere hablar en un idioma que no sea el inglés, pídale a su médico que alguien le traduzca.

### ¿Dónde puedo obtener más información?



Para más consejos sobre cómo mantenerse saludable, escanee este código QR o visite [communityhealth.davita.com](https://communityhealth.davita.com) para obtener más información.

Los códigos QR pueden usarse para ver recursos en tu teléfono celular. Para iPhones y teléfonos Android, abra la cámara, escanee el código y haga clic en el enlace que aparece. Al escanear códigos QR, está indicando que accedió a este recurso. Ver los recursos proporcionados por el código QR no es obligatorio. Puede navegar directamente por el recurso usando dispositivos y la red de DaVita.



\*Dirija todas las preguntas médicas a su médico. Si tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1 o diríjase a la sala de emergencias.

Comienza  
con *usted*

## Cuidar sus riñones

**Sus riñones** son como filtros en su cuerpo. Limpian su sangre y eliminan las cosas malas. También fabrican orina para eliminar los desechos.

### ¿Qué es la enfermedad renal?



Cuando tiene enfermedad renal, la función de filtro de los riñones ya no funciona.

- Si dejan de funcionar, podría necesitar un tratamiento llamado diálisis para ayudarlo a limpiar su sangre.
- O bien podría necesitar un riñón nuevo.



**1 de cada 7 adultos en Estados Unidos tiene enfermedad renal.**<sup>1</sup>

- Muchas personas no saben que la tienen porque se sienten bien.



**En su mayoría, la enfermedad renal está causada por presión arterial alta o por diabetes.**<sup>2</sup>

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

### Las 5 etapas de la enfermedad renal

Los proveedores de atención médica usan números para mostrar cuán bien funcionan sus riñones. Este número se denomina GFR, o índice de filtración glomerular. Le indica la velocidad a la que sus riñones limpian su sangre.

#### Etapas 1 y 2

GFR superior a 60

- Hay un poco de daño, pero sus riñones aún funcionan
- Se siente bien.
- Qué hacer: Manténganse sano. Cuide su presión arterial y diabetes.

#### Etapas 3

GFR 30 a 59

- Sus riñones no funcionan tan bien.
- Se siente cansado, mal del estómago o hinchado.
- Qué hacer: Trabaje con su médico. Tome sus medicamentos.

#### Etapas 4

GFR 15 a 29

- Sus riñones están muy dañados.
- Se siente enfermo, tiene comezón y está hinchado.
- Qué hacer: Siga el plan de su médico. Coma alimentos buenos para sus riñones.

#### Etapas 5

GFR inferior a 15

- Sus riñones apenas funcionan, o están dejando de funcionar por completo.
- Se siente muy enfermo y no quiere comer.
- Qué hacer: Prepárese para la diálisis o un riñón nuevo.

\*Debe dirigir todas las preguntas médicas a su médico. Si tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1 o diríjase a la sala de emergencias.



### Cómo mantener sus riñones saludables:

- ☐ Cuide su presión arterial alta y diabetes.
- ☐ Haga ejercicio y coma alimentos saludables.
- ☐ No coma demasiada sal o azúcar.
- ☐ Vea a su médico para hacerse controles.
- ☐ Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- ☐ No fume.
- ☐ No tome demasiados analgésicos, como ibuprofeno o Aleve.

### Si es posible que tenga enfermedad renal



**Hágase** la prueba con su médico o en un centro de evaluación gratuita en su comunidad. Si no tiene seguro médico, estos sitios web pueden ayudarlo a conseguir atención a bajo costo o sin cargo:

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



**Complete una clase KidneySmart** para enterarse de cómo mantenerse sano si tiene enfermedad renal. Visite **kidneysmart.org** para registrarse.



**Descargue la aplicación MyDavita** para obtener herramientas gratuitas que lo ayuden con la enfermedad renal. Encontrará recetarios y guías de compras buenas para los riñones. Escanee el código QR para descargar la aplicación.

### Más ayuda:

- National Kidney Foundation (NKF): Visite **Kidney.org** para encontrar educación gratuita, grupos de apoyo y más para personas con enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés).
- American Diabetes Association (ADA): **Diabetes.org**
- American Heart Association (AHA): **Heart.org**

### ¿Dónde puedo obtener más información?



Obtenga más información e **communityhealth.davita.com**.

Los códigos QR pueden utilizarse para ver recursos en su teléfono móvil. Para iPhones y teléfonos Android, abra la cámara, escanee y haga clic en el enlace que aparece. Al escanear los códigos QR, usted está compartiendo que ha interactuado con este recurso. No es obligatorio ver los recursos proporcionados por el código QR. Usted puede acceder directamente al recurso utilizando dispositivos y la red de DaVita. Al escanear los códigos QR, usted reconoce que DaVita no reembolsa los costos de ningún cargo incurrido como resultado de acceder a los recursos desde dispositivos personales o desde una red que no sea de DaVita.

Comienza  
con *usted*

# 10 consejos para alimentarse de manera saludable

1. **Planifique lo que comerá** para tomar decisiones que lo ayuden a mantenerse sano.
2. **Preste atención a sus porciones:** llene la mitad del plato con verduras sin almidón, una parte con carne o frijoles y una parte con arroz o pan.
3. **Coma sus comidas a la misma hora todos los días** para tener energía y mantener un nivel estable de azúcar en la sangre. No omita comidas.
4. **Coma despacio** para darse cuenta cuando esté lleno. No coma cuando esté angustiado o aburrido.
5. **Lea las etiquetas de los alimentos** y elija alimentos con un alto contenido de fibra y proteína. No elija alimentos con demasiada azúcar, sal o grasas malas. Consulte la tabla a continuación para ver qué buscar en las etiquetas de los alimentos.
6. **Beba mucha agua** a menos que el médico le diga que no lo haga. No beba demasiadas gaseosas o bebidas azucaradas.
7. **Tenga buenos snacks a mano**, como frutos rojos con queso, frutos secos, o guacamole con zanahoria.
8. **Puede darse un pequeño gusto ocasionalmente.** Esto lo ayuda a mantener hábitos de alimentación saludable la mayoría del tiempo.
9. **Pregunte a su médico o enfermero si necesita consejos para alimentarse, no a otras personas por internet.** Ellos saben qué es lo mejor para su salud.
10. **Téngase paciencia y cambie de a poco.** Lleva tiempo aprender nuevos hábitos de alimentación. ¡Enorgullézcase de los buenos cambios que hace! Use esta guía como ayuda para elegir alimentos buenos para su cuerpo y para 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 con un dietista registrado para crear un plan de alimentación que le sirva.



Para más recetas y consejos sobre alimentación saludable, visite [communityhealth.davita.com](https://communityhealth.davita.com).

Los códigos QR pueden utilizarse para ver recursos en su teléfono móvil. Para iPhones y teléfonos Android, abra la cámara, escanee y haga clic en el enlace que aparece. Al escanear los códigos QR, usted está compartiendo que ha interactuado con este recurso. No es obligatorio ver los recursos proporcionados por el código QR. Usted puede acceder directamente al recurso utilizando dispositivos y la red de DaVita. Al escanear los códigos QR, usted reconoce que DaVita no reembolsa los costos de ningún cargo incurrido como resultado de acceder a los recursos desde dispositivos personales o desde una red que no sea de DaVita.

\*Debe dirigir todas las preguntas médicas a su médico. Si tiene una emergencia médica, llame al 9-1-1 o diríjase a la sala de emergencias.



